



Nr. 329

## Wellness – zwischen Heilen und Humbug



Von und mit: Sabine Fricke,  
Jean Pütz, Jutta Beiner-Lehner  
und Horst Minge

### Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

Wellness ist in aller Munde. Seit Beginn der 90er Jahre ist es der ungebrochene Mega-Trend. Bis zum Jahre 2004 werden Verbraucher in diesem Bereich mehr Geld ausgeben als im gesamten restlichen privaten Sektor. So lautet die Prognose eines Wirtschaftsinstituts. Daher will die hobbytheke mit der Sendung dazu beitragen, dass dieses Geld auch sinnvoll angelegt ist. Denn eins steht fest: Viele so genannte Wellness-Angebote kosten ein Heidengeld – und das häufig bei fragwürdiger Wirkung. Die Höhe des Preises ist nicht unbedingt ein Zeichen von besonderer Qualität. Wir wollen Ihnen daher zeigen, dass es auch ohne prallgefüllten Geldbeutel möglich ist, sein Wohlfühl-Barometer dauerhaft auf ein Maximum zu bringen.

Um den Dschungel der Angebote rund ums Wohlfühlen ein wenig zu lichten, haben wir uns an der Natur orientiert. Unsere Tipps sind eng mit den Elementen Wasser und Erde verknüpft. Wichtig war uns auch, ein ganzheitliches Well-being zu vermitteln. Die teure Beauty-Farm für zwei Tage, um danach wieder ohne Pause herumzuhetzen, macht gesundheitlich wenig Sinn.

Daher widmen wir uns auch der inneren Wellness. Sicher ungewöhnlich unser Tipp, ein paar stille Tage im Kloster zu verbringen. Denn, liebe Zuschauer, Sie wissen es längst: Nur wenn Körper, Seele und Geist harmonisch zusammenspielen, können wir uns wirklich wohl fühlen.

Es tut gut, sein eigenes Wellness-Programm für alle Tage zusammenzustellen. Im Urlaub entspannt zu sein, ist schließlich keine Kunst. Und ob Sie Schlamm, wie beim altägyptischen Rasulbad, als entspannend empfinden oder eher ein paar schlichte Badenrunden im Schwimmbad, ist letztendlich eine sehr persönliche Sache. Dass Sie Ihr individuelles Programm für Ihre ganz persönliche Wellness dauerhaft finden, das wünscht Ihnen von Herzen



Inhalt	Seite
Thalasso: Wohltaten aus dem Meer	3
Algen: Meeresfrüchtchen für Haut und Hunger	4
Wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser	7
Die Meerwasser-Trinkkur	7
Trinken als Wellness-Faktor	7
Das Prinzip des Archimedes: ultraleicht im kühlen Nass	8
Kneipp-Kuren: Der Kick für den Kreislauf	8
Kneippische Güsse	9
Die Thermoregulation	9
Wohlfühl-Event durch Duschen und Baden	10
Stille Tage im Kloster	11
Wellness pur durch Lachen	12
Heilkräfte von Mutter Erde	13
Lehmanwendungen à la Pastor Felke	14
Orientalisches Rasulbad: Wohlfühlen wie Cleopatra	15

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

## „Hobbythek - Besser Schlafen“

Schlaf ist Genuss und Lebenselixier zugleich. Und trotzdem tun wir schlechten Schlaf gerne als Bagatelle ab.

Dabei hat Schlafmangel auf Dauer schlimme Folgen: Unausgeschlafen und ausgelaugt laufen Körper und Geist auf Sparflamme; die Lebensfreude sinkt, und das Immunsystem wird schwächer. Schließlich werden wir krank. Schon bei Kindern sind Schlafstörungen weit verbreitet und können sogar zu ernsthaften Entwicklungsstörungen führen. Das muss nicht sein!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf sanftem Weg wieder zu einer erholsamen Nacht kommen, wie Sie Ihren persönlichen Schlafrhythmus finden, eine erquickende Siesta in Ihren Tagesablauf integrieren und mit den richtigen Leckereien am Abend, beruhigenden Tees und Bädern, sowie Entspannungsübungen problemlos ein- und tief durchschlafen können.

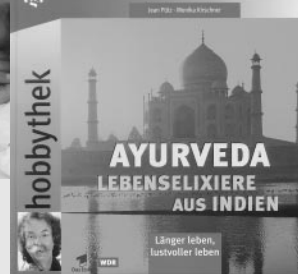


Autoren: Sabine Fricke, Monika Pohl und Jean Pütz  
vgs, 2000, ISBN 3-8025-6222-4  
Preis: 15,50 EUR

## „Ayurveda - Lebenselixiere aus Indien“

Was bedeutet Ayurveda - die indische „Wissenschaft vom langen Leben“ - für uns Mitteleuropäer? Was bietet das Jahrtausendealte medizinische Wissen von einem Leben in der Balance den Menschen fernab von Indien? Was ist übertragbar, was nicht?

Monika Kirschner und Jean Pütz bringen Licht ins Wirrwarr der Angebote und



Empfehlungen. Sie verwerten Ayurveda aus der Sicht moderner naturwissenschaftlicher Forschung, verbinden altes und neues Wissen und bieten einen praxisnahen Zugang zu diesem bereichernden Lebensstil.

Autoren: Monika Kirschner und Jean Pütz  
vgs, 2000; ISBN 3-8025-6221-6  
Preis: 15,50 EUR

Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2002

Nr. 330  
Lust am Spielen  
neu entdeckt

WDR	Di.18.06.02-21:00
Wdh.	Sa.22.06.02-14:00
HR	Sa.22.06.02-12:15
BR	So.07.07.02-13:10
ORB	So.30.06.02-14:00
3-Sat	Fr.21.06.02-11:45
SFB	So.23.06.02-12:15
NDR	Mo.15.07.02-13:00

WDR

Nr. 331  
Mehr hören,  
besser sehen

Di.16.07.02-21:00
Sa.20.07.02-14:00
Sa.20.07.02-12:15
So.28.07.02-13:05
-
Fr.19.07.02-11:45
-
Mo.12.08.02-13:00

WDR

Nr. 332  
Powerknollen aus  
Fernost: Ingwer  
und Ginseng

Di.13.08.02-21:00
Sa.17.08.02-14:00
Sa.17.08.02-12:15
So.18.08.02-13:15
-
noch nicht bekannt
-
Mo.23.09.02-13:00

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Jutta Beiner-Lehner und Sabine Fricke

Satz: Patrizia Franzen, Gabriele Jokisch und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

## Thalasso: Wohltaten aus dem Meer

griechisch: „thalassa“ – das Meer und „therapeia“ – die Behandlung

Die Thalasso-Therapie beinhaltet ein ganzes Bündel von Maßnahmen, bei denen die Kräfte des Ozeans genutzt werden. Meeresklima, Algen, Schlamm und Sand sollen sich in ihrer günstigen Wirkung auf den Körper ergänzen. Die Angebotspalette reicht von Meerwasserbädern, Algen- und Schlickpackungen über Meerwasserdruckstrahlmassagen, Vichy-Duschen, Gruppen- und Einzelaerosol bis hin zu Klimawanderungen und Wassergymnastik.

Der neu gegründete Thalasso-Verband will in Deutschland Qualitätskriterien etablieren. Kürzlich verabschiedeten seine Mitglieder folgende Anforderung an ein Thalasso-Therapie-Zentrum, das diesen Namen verdient:

1. Das Zentrum muss direkt am Meer, im direkten Einfluss des Meeresklimas liegen.
2. Für die Behandlungen muss frischgeschöpftes, unbehandeltes Meerwasser verwendet

werden, so dass die Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

3. Es muss über mindestens ein Schwimmbecken und eine ausreichende Anzahl von Kabinen verfügen, dass jedem Kurgast täglich 3 Einzelbehandlungen möglich sind.
4. Es muss über einen oder mehrere Ärzte verfügen. Ein professionelles Team aus Masseuren, Hydrotherapeuten und Sportlehrern ist beschäftigt.
5. Permanente Hygienekontrolle, Sicherheit.
6. Es werden gesundheitsbildende Maßnahmen aus den Bereichen Entspannung, Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität begleitend angeboten.

An der Küste Mecklenburg-Vorpommerns findet sich das einzige, vom Verband anerkannte Haus, welches alle Anforderungen erfüllt. Allerdings sind diese Therapien sehr teuer. Unabhängige wissenschaftliche Beweise über medizinische Wirkungen stehen noch aus. Wer trotzdem die Wohltaten des Meeres für sich nutzen will, der kann das auch ohne viel Geld auf eigene Faust tun. Schon das tiefe Durchatmen am Meer kostet nichts.



Ein Meerwassersprudelbad wird mit speziellen Braunalgen versetzt. Es massiert muskuläre Anspannungen weg.

## Algen: Meeresfrüchtchen für Haut und Hunger

Weibliche Wellness-Fans schwören auf die Kraft der Algen. Cremes, Wässerchen und Masken, die Algen enthalten, boomen in der Beauty-Branche. Doch auch hier stammen sämtliche Studien, die sich mit der Wirkung befassen, vom Hersteller selbst. Sie sind daher mit Skepsis zu betrachten. Nichtsdestotrotz macht sich auch hier der positive Effekt bemerkbar, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Durch Streichen und Massieren wird die Durchblutung und das Hautbild verbessert. Es bleibt eine sehr persönliche Frage, wieviel Geld der Einzelne für seine Körperpflege bereit ist auszugeben. Auch die Massage mit einem guten Öl oder einer Emulsion, eventuell unterstützt durch einen Handschuh aus natürlichem Luffa, kann einen günstigen Effekt haben.

### Thalasso für den Hausgebrauch

Die abgeseihten Algen lassen sich wunderbar für ein Vollbad nutzen. Geben Sie diese direkt ins Badewasser. Sollten die herum-



Eine Algenpackung lässt sich ganz einfach zu Hause selber herstellen und auf die Haut auftragen.

schwimmenden Algenteile als störend empfunden werden, einfach in ein Stück Verbandsschlauch geben, zuknoten, und ab in die Wanne.

### Erfrischendes Algenwässerchen

**REZEPT**

- 100 Gramm Algen (alternativ: Arame, Hijiki, Kombu oder Wakame)
- 1 Liter Wasser

Die Algen in das Wasser geben und zwei Stunden stehen lassen. Anschließend kurz aufkochen, erkalten lassen und abseihen.

Das Körperwasser hält sich im Kühlschrank etwa 8 Tage.

Die abgeseihten Algen lassen sich wunderbar für ein Vollbad nutzen. Geben Sie diese direkt ins Badewasser. Sollten die herumschwimmenden Algenteile als störend empfunden werden, einfach in ein Stück Verbandsschlauch geben, zuknoten, und ab in die Wanne. Geben Sie zusätzlich in den Schlauch noch ein wenig grobes Hafermehl, dann lässt er sich nach dem Bad sogar noch zum Abreiben des Körpers nutzen – mit sanftem Peelingeffekt.

### Algenpackung Nixenpower

Eine Hand voll der o.g. getrockneten Algen so lange in handwarmes Wasser legen, bis sie voll-



gesogen sind. Diese dann möglichst warm auf die Haut, z.B. Arme, Beine, Bauch etc. legen und mit Folie (Alu- oder Küchenfolie) sowie Decke oder Handtuch abdecken. So bekommen Sie daheim ihr "Meeresklima unter der Folie". Wie bei allen Packungen wird auch hier die Durchblutung angeregt. Die Hautpartien wirken im Nachhinein straffer.

### Maritimer Touch auf dem Teller – herzhaftes Algen

Algen können auch, wenn wir sie verzehren, viel zu unserem Wohlfühlgefühl beitragen. Sie versorgen den Organismus mit folgenden Vitalstoffen: Magnesium, Vitamin C, Vitamin A, Algensäure, Jod, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Kalium. Zudem weisen sie wertvolle Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf, deren krebsvorbeugende Wirkung bekannt ist. Da Deutschland ein Jodmangel-Land ist, können Sie einen Beitrag zur Jodversorgung leisten. Jod ist ein essentielles Spurenelement, das die Schilddrüse für ihre Arbeit braucht. Doch auch zu viel Jod kann die Schilddrüse aus-

dem Gleichgewicht bringen. Essbare Algen dürfen daher nicht mehr als 20 mg Jod/ Kilogramm aufweisen. Es wäre wünschenswert, wenn der Jodgehalt auf der Packung gekennzeichnet wäre.

Menschen, die eine Jod-Allergie haben, ist von der Algenkost abzuraten.

Im Übrigen haben wir in unseren Rezepten nur kleine Mengen Algen verwendet.

Zum Einstieg haben wir die besonders mild schmeckenden Arame-Algen für Sie ausgewählt.

### Arame-Pfanne

**REZEPT**

- 1 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- 2 EL süße Sahne
- 3 EL saure Sahne
- 3 EL Orangensaft
- 3 g Arame-Algen (getrocknet)

Zunächst die getrockneten Arame-Algen für ca. zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen und aufquellen lassen. Anschließend



Diese Algen (Arame, Hijiki, Kombu oder Wakame) sind in Bio- oder Asia-Läden erhältlich.

gut abspülen. Zusammen mit den klein geschnittenen Zwiebeln andünsten und mit den anderen Zutaten in der Pfanne garen. Die Banane erst am Schluss zugeben, weil sie sonst zerfällt.



Die Algenpfanne schmeckt lecker und ist besonders nährstoffreich.

Als Beilage schmeckt Vollkornreis oder Bulgur. Das ist ein vorgegarter Weizen, der in fünf Minuten fertig ist und bereits häufig in den hobbythek-Rezepten Verwendung fand.

**Neptuns Brötchen**  
(ca. 15 Stück)



- 1 g Arame-Algen (getrocknet)
- 600 g Dinkel (fein gemahlen)
- 1 Würfel Hefe
- 1 gestr. EL Kräutersalz
- 1 TL Honig
- 1/4 l lauwarmes Wasser
- 4 EL saure Sahne
- Zum Bestreichen:
- 1 Eigelb
- Sesam

Arame-Algen waschen und zehn Minuten in Wasser kochen, abschütten und beiseite stellen. Dinkel in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Da hinein die zerbröckelte Hefe, den

Honig und das lauwarme Wasser geben. In der Mulde alles mit etwas Mehl verrühren, so dass ein Vorteig entsteht. Die Schüssel abgedeckt und warm 15 Minuten ruhen lassen. Danach Kräutersalz und saure Sahne hinzufügen. Zu einem Teig kneten. Wiederum gehen lassen, diesmal 45 Minuten. Der Teig sollte sich in dieser Zeit fast verdoppeln.

Den Teig nochmals gut durchkneten, die Arame kleinschneiden und unterkneten. Brötchen formen und auf ein Backblech setzen. Eigelb verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 180 Grad Celsius etwa 45 Minuten backen. In den ersten 15 Minuten eine Tasse Wasser hinzustellen, dann werden die Brötchen besonders locker.

## Wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser

An der Küste Norddeutschlands werden in den Kurhäusern Trinkkuren mit Meerwasser angeboten. Bis auf eine Ausnahme (Das Ostseebad Hohwacht, wo seit kurzem behandeltes Ostseewasser in Arzneimittel-Qualität verabreicht wird) handelt es sich um das in Flaschen abgefüllte Meerwasser des Bremener Unternehmens Biomaris. Sie sind alleinige Anbieter des Produkts.

Es handelt sich hier um ein Heilwasser, das aus der Tiefe des Nordatlantiks gewonnen wird. Es enthält vor allem folgende Ionen:

Kationen:		Mindestzufuhr pro Tag
Natrium	10.850 mg/l	(500mg/l)
Calcium	422 mg/l	800-900mg
Magnesium	1.357 mg/l	300-350 mg
Anionen:		
Chlorid	19.645 mg/l	
Fluorid	1,2 mg/l	1 mg
Sulfat	2803 mg/l	
Hydrogen-Carbonat:	155 mg/l	

Es ist günstig, dieses Heilwasser kuraufhängig über ein paar Wochen zu trinken, um so Mineralstoff-Defizite im Körper auszugleichen. Es wird nicht pur geschluckt, sondern im Verhältnis 1:2 mit normalem Wasser oder zuckerfreiem Saft verdünnt. Einen leckeren Wellness-Cocktail können sie sich auch zubereiten, wenn sie es im Verhältnis 1:2 mit Tomatenpüree mischen und pfeffern. Auf Salzen können Sie in diesem Fall verzichten. Eine Kur dient außerdem zur Anregung des Appetits und hilft bei funktionellen Störungen des Magen- und Darms.

### Die Meerwasser-Trinkkur

Immer wieder haben wir in der hobbythek betont, wie wichtig es für Gesundheit und Wohlbefinden ist, ausreichend zu trinken. Flüssigkeitsmangel kann z.B. zu Nierensteinen führen. Die Nieren können nicht richtig durchgespült werden. Eine Studie der Universität Erlangen, die Rosbacher Trinkstudie, hat zudem ergeben, dass die geistige Kapazität Einbußen erleidet, wenn nicht genug getrunken wird. Erwachsene sollten im Schnitt mindestens zweiein-

halb Liter Flüssigkeit aufnehmen. Wer viel schwitzt, muss diesen Verlust noch zusätzlich ausgleichen.

Um zu erkennen, ob der Organismus ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird, ist es ratsam, sich morgens einmal die Farbe des Urins anzuschauen. Ist sie eher dunkel, so ist das ein Zeichen, dass wir zu wenig getrunken haben. Je heller sie wird, umso besser ist unser Körper versorgt.

### Trinken als Wellness-Faktor

## Das Prinzip des Archimedes: ultraleicht im kühlen Nass

Wellness und Wasser gehören wohl seit jeher zusammen. Die meisten Leute tauchen gern mal ein in dieses flüssige Element. Eine Badewanne gehört gewissermaßen zur Wellness-Grundausstattung. Nach einem langen Arbeitstag wirkt so ein Vollbad mit duftenden Essenzen wunderbar entspannend. Dafür ist u.a. auch die Schwerelosigkeit verantwortlich – ein nahezu paradiesischer Zustand, wie einst im Mutterleib. Wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser kann man sich auch schon bei einem schlichten Besuch im Schwimmbad. Schwimmen und Bewegen im Wasser wirkt sich generell sehr positiv auf das Skelett, die Muskulatur und das Nervensystem aus. Das liegt daran, dass wir im Wasser leichter sind als anderswo. Der Grieche Archimedes hat dieses Auftriebsgesetz schon vor mehr als 2000 Jahren im Altertum formuliert: Der Auftrieb ist genauso

stark wie das Gewicht der verdrängten Flüssigkeitsmenge. Unter der Annahme, dass ein Mensch etwa die gleiche Dichte hat wie Wasser, wiegt ein Mensch in reinem Wasser nur noch etwa soviel, wie der Körperteil, der aus dem Wasser herausragt: Steht zum Beispiel ein Mensch von 70 Kilogramm bis zum Hals im Wasser, wiegt er nur noch so viel wie sein Kopf, das sind etwa ein Zehntel des Körpergewichts, also rund 7 Kilogramm – ultraleicht im kühlen Nass. Gelenke und Muskulatur werden auf diese Weise entlastet.

Spezielle Aqua-Therapien machen daher auch Sinn. Inzwischen wird sogar Aqua-Tanzen oder Aqua-Shiatsu angeboten. Solche Kurse können zudem gegen seelische und nervliche Störungen helfen und machen außerdem einfach Spaß.

## Kneipp-Kuren: Der Kick für den Kreislauf

Kneippsche Therapien nach dem Pfarrer Sebastian Kneipp sind heutzutage gefragter denn je. Das ist nicht weiter verwunderlich, da es sich um ein sehr einfaches und dennoch wirksames Mittel handelt, etwas für sein Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun. Vor Beginn dieser Wasseranwendungen sollten Sie stets gut durchgewärmt sein. Im Anschluss den Körper sofort wieder aufwärmen.

### Storch in der Badewanne

Zu Hause können Sie die Badewanne für eine Wasseranwen-

dung nutzen. Füllen Sie die Wanne etwa bis zur Hälfte mit kaltem Wasser und treten dann so auf der Stelle, dass der jeweils unbelastete Fuß aus dem Wasser herausragt. Dieser "Storchengang", dauert so lange, bis sich ein Schneiden in den Waden einstellt, höchstens aber etwa eine Minute.

Das Wassertreten wirkt am Tage erfrischend und kreislaufstabilisierend, abends wirkt es beruhigend und schlaffördernd. Aus Sicherheitsgründen ist eine rutschfeste Badewannenmatte unbedingt vonnöten, ebenso wie ein Haltegriff an der Wand.

Hierzu führt man das Wasser mit einem Brauseschlauch gezielt an bestimmten Körperpartien entlang – und zwar in wohldefinierten Gießfolgen (s.u.). Der Wasserstrahl sollte am besten ohne Druck und gebunden sein. Das lässt sich mit speziellen Gießrohraufsätzen erreichen. Es funktioniert allerdings auch mit jedem Duschkopf. Die Richtung des Wasserstrahls sollte immer zum Herzen hin gerichtet sein.

### Armguß

Man stellt sich nicht in, sondern vor die Badewanne, beugt den Oberkörper über den Badewannenrand, nimmt die Brause in die linke Hand und begießt den rechten Arm, der locker in der Badewanne hängt.

Gießfolge: Handrücken, am Arm hoch bis zur Schulter, dort ca. 5 Sekunden verweilen und an der Innenseite des Armes abwärts. Nach dem Wechsel des Schlauch-

ches in die rechte Hand wird der linke Arm in der gleichen Weise begossen.

### Gesichtsguß

Beim Selbstgießen wird die Brause in die rechte Hand genommen. Bei der Selbstdurchführung prüft und wählt der Gießende die für sein Gesicht angenehmste Temperatur des Wasserstrahls. Gießfolge: Man beginnt an der Stirnseite und umgießt langsam das Gesicht im Uhrzeigersinn. Die Stirn wird durch einige Quergießungen besonders berücksichtigt.



Die Bewegung des Wasserstrahls sollte bei Kneipp-Güssen immer zum Herzen hin gerichtet sein.

Pfarrer Kneipp wusste wie wichtig die richtige Balance bei unserer Körpertemperatur für unsere Gesundheit ist. Wärme und Kälte nannte er „die beiden Riesen“, vor denen wir uns schützen müssten, wenn wir uns wohl fühlen wollen.

Durch den Energieumsatz in den Organen und Geweben findet ein ständiger Wärmestrom vom Körperinnern nach außen statt. Dabei wird Wärme nach außen abgegeben. Gleichzeitig können wir auch Wärme von außen aufnehmen. Beides muss im Gleichgewicht sein, d.h. der Organismus ist bestrebt die Körpertemperatur

konstant zu halten. Die Fähigkeit dazu nennt man die Thermoregulation. Nur so können die Enzymsysteme bei Warmblütlern optimal funktionieren. Es handelt sich um einen Regelkreis mit negativer Rückkoppelung. Kalt- und Warmrezeptoren in der Haut dienen als Fühler des Regelkreises. Kalt- und Warmreize gelangen über die Nervenbahnen zum Hypothalamus, dem Zentrum der Wärmeregulation. Erwärmung führt hierbei zu Wärmeabwehrreaktionen, in Form von Erweiterung der Blutgefäße der Haut und Schweißsekretion. Bei Kühlung ist es umgekehrt, eine körperli-

## Kneippsche Güsse

## Die Thermoregulation

che Abwehr der Kälte erfolgt: Die Gefäße ziehen sich zusammen, der Stoffwechsel wird gesteigert, um mehr Wärme zu erzeugen. Eine ungesunde Lebensweise sowie zuviel Aufenthalt in beheizten und klimatisierten Räumen macht das System störanfällig. Wir schwitzen dann schneller als nö-

tig oder bekommen kalte Füße. Die Lebensqualität kann dadurch erheblich beeinträchtigt werden. Durch Kneipp'sche Güsse, Sauna oder anderen Überwärmungsbädern wird dieses Wechselspiel der Thermoregulation regelrecht trainiert, gestärkt und wieder verbessert.

## Wohlfühl-Event durch Duschen und Baden

### Duschköpfe mit Turboeffekt

Im Handel gibt es verschiedene Massageduschköpfe. Sie machen das Duschen zu einem kleinen Wellnessereignis, vorausgesetzt der Wasserdruck stimmt. Das Wasser sollte kräftig und pulsierend herausgeschossen kommen. Dafür sorgt eine rotierende Turbine im Innern, die den Wasserstrahl regelrecht zerhackt. Nach so einer belebenden Wassermassage starten Sie fit und erholt in den Tag. Übrigens, die meisten Modelle bieten auch eine ‚Kneipp-Funktion‘. In dieser Stufe tritt das Wasser in einem vollen, d.h. gebundenen Strahl heraus.

### Whirlpools wirbeln Wellness herbei

Whirlpools, oder auch Luftsprudelbäder, gehören seit langem zur Standardausstattung von Wellness-Oasen.

Die Haut erfährt durch die kleinen Strudel eine Mikromassage, die Blutkapillaren erweitern sich. Das Herz wird entlastet und der Pulsschlag geht langsamer, Kreislauf und Muskeln können sich so entspannen.

Whirlpool-Systeme gibt es mittlerweile auch für zu Hause, in jeder gewünschten Wannengröße. Die Anschaffungskosten sind mit rund 3000 Euro allerdings sehr hoch und die Installationsarbeiten umfangreich. Aus hygienischen Gründen können wir von

der hobbythek diese Wannernicht empfehlen. Sie sind leider wahre Bakterienfänger, und auch Algen können sich festsetzen. Als Alternative bieten sich sogenannte Luftsprudelmatten an. Sie verwandelt die heimische Badewanne mit wenigen Handgriffen in einen Fitness-Pool. So eine Matte besteht aus hunderten anatomisch verteilten Düsen (übrigens weit mehr als bei den Whirlpools), die über eine Schlauchverbindung von einem externen Gebläse mit vorgewärmter Luft versorgt werden. Im Handel sind solche Matten ab ca. 150 Euro erhältlich. Diese Geräte sind allerdings nicht ganz geräuschlos. Testen Sie die mögliche Belastung daher am besten bereits vor dem Kauf, damit sie sich daheim nicht als störend entpuppt. Achten Sie beim Kauf auch auf Systeme mit regelbarer Leistung. Eine einzige Maximalstufe ist je nach gewünschter Wirkung und aus ökonomischen Gründen nicht zu empfehlen.

### Sprudelnde Wellness-Tabs

Ein Perleffekt lässt sich auch auf anderem Wege erzeugen, und zwar durch Kohlensäure. In Apotheken und Drogerien sind Kohlensäurebäder erhältlich. Ebenso bieten Kosmetikfirmen solche Badetabletten an.

Das Prinzip ist stets das gleiche und basiert auf der Reaktion von Karbonat und Säure. Dabei reagieren beide in einer sogenann-

ten Säure-Basen-Reaktion zu Kohlensäure. Die Hersteller versprechen einen etwa fünfminütigen leichten Massageeffekt, inklusive besserer Durchblutung. Dieser Effekt ist aber sicherlich schwächer als bei den Luftsprudelmatten. Es wird sich hier wohl eher um einen psychologischen Wohlfühleffekt handeln. Die hobbythek hat Tabs zum Selbermachen kreiert. Sie sind sehr hautfreundlich, frei von Zusatzstoffen und unvergleichlich günstig. Die Zutaten bekommen Sie allesamt im Lebensmittelgeschäft oder in der Apotheke:

- 200 g Natron
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 5 EL Speiseöl
- 20 Tr. Duftöl, am besten

**REZEPT**

ätherische Öle, je nach Vorlieben süß, z.B. Rose oder herb, z.B. Pinie.

Die Geschäfte, die die von der hobbythek vorgeschlagenen Zutaten führen, haben hier eine gute Auswahl.

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Ölen verkneten, bis sich eine feste Teigmasse bildet. In Förmchen, z.B. eine Eiablage aus dem Kühlschrank, drücken und eine mindestens Stunde ins Tiefkühlfach stellen. Aus der Form lösen, in luftdichten Gefäßen lagern, damit keine Feuchtigkeit angezogen wird.

Zum Gebrauch einfach ins Badewasser geben, vorzugsweise unter den Rücken platzieren.

Der gestresste Mensch unserer Tage will eben allzu oft mehr in 24 Stunden packen als hineinpasst. Das hinterlässt Spuren an Körper, Geist und Seele. Ab einem bestimmten Stress-Pegel können Wellness-Tage, die sich nur mit unserer Fassade befassen, oft nicht mehr helfen. In Zeiten

von permanenter Reizüberflutung wirken ein paar stille Tage oft Wunder. Viele Klöster in Deutschland, die häufig landschaftlich herrlich gelegen sind, bieten Un-



Die Atmosphäre der Ruhe, die man in einem Kloster erlebt, kann der Seele wieder Flügel verleihen.

terkunft und Verpflegung für ein paar Tage. In der schlichten Atmosphäre lässt sich herrlich abschalten und zu sich selber finden.

## Stille Tage im Kloster

## Wellness pur durch Lachen

Lachen ist gesund. Es stärkt sogar das Immunsystem. Das weiß auch Professor Gerd Uhlenbruck, der sich als Immunologe mit der Wirkung des Lachens auf unser Abwehrsystem beschäftigt hat. Daher werden in manchen Kliniken Clowns eingesetzt, deren Aufgabe es ist, von Zimmer zu Zimmer zu ziehen, um die Patienten aufzuheitern. Die Effekte auf den Körper ähneln dabei in mancher Hinsicht denen des Joggens. Die Atmung wird beschleunigt, dadurch bekommt der Körper mehr Sauerstoff, der Stoffwechsel wird angekurbelt und auf Dauer der Blutdruck gesenkt. Die Verdauung wird angeregt, die Muskulatur entspannt sich. Stresshormone werden abgebaut, stattdessen kommt es zur Ausschüttung von schmerzlindernden Glückshormonen, den Endorphinen – also Wellness pur.

Seit einiger Zeit werden Lach-Workshops und –seminare und sogar Lachyoga angeboten, die



Der Immunologe Prof. Uhlenbruck weiß, wie wichtig Lachen für unsere Gesundheit ist.

diese Gefühlsregung bei den Teilnehmern hervorkitzeln sollen. Offenbar wird heutzutage viel weniger gelacht als noch vor 40 Jahren. Rein statistisch betrachtet, lachte der Deutsche damals noch rund 18 Minuten am Tag. Heute sind es nur noch sechs. Ob man hier wirklich Anweisung braucht, muss jeder für sich entscheiden. Wir meinen, dass ein bisschen mehr Gelassenheit im Alltag von allein das Zwerchfell zum Vibrieren bringt.

Weitere Tipps rund um das Thema Lachen finden sich auf der Internet-Seite: [www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de)

## Heilkräfte von Mutter Erde

Heilerden gehören neben Fango, Moor und Schlick zu den so genannten Peloiden. Das sind Heilschlämme, wie sie seit der Antike bekannt sind. In neuerer Zeit haben Sebastian Kneipp und der sogenannte Lehmopfer Emanuel Felke die Erde für die innerliche und äußerliche Anwendung wiederentdeckt. Heilerde wird unterhalb der Erdoberfläche aus eisenhaltigen Lössablagerungen gewonnen und in einem speziellen Verfahren aufbereitet. Sie wird getrocknet, fein gemahlen und gesiebt. Es handelt sich um ein reines Naturprodukt. Als Lehm für Packungen oder Bäder wird das Produkt aus geschützten Gruben gewonnen, wo die Erde eine spezielle Zusammensetzung hat, z.B. in Bad Sobernheim im Hunsrück.

### Innerliche Anwendung

Wer Heilerde zu sich nimmt, schützt die Magenschleimhaut, denn sie vermag überschüssige Magensäure zu binden. Magen-darmbeschwerden, Übersäuerung, Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen können mit Heilerde behandelt werden. Sie wird schon von kleinen Kindern gut vertragen. Das ausgeprägte Sorptionsvermögen von Löss bindet giftige Stoffwechselprodukte in Magen und Darm, außerdem hilft er die Darmflora wieder in ihre natürliche Balance zu bringen. Gleichzeitig versorgt sie den Körper mit wertvollen Mineralien und bindet im Darm Cholesterin.

Es werden bei Bedarf zwei Teelöffel Heilerde innerlich in ein Glas gerührt und getrunken. Ratsam ist es, möglichst feine Erde zu

kaufen, da diese leichter zu trinken ist und es nicht so „zwischen den Zähnen knirscht.“

### Äußerliche Anwendung

Für die äußerliche Wirkung ist vor allem ein physikalischer Effekt verantwortlich – das Absorptionsvermögen. Dabei wird überflüssige Feuchtigkeit samt Bakterien und Fetten aus der Haut herausgezogen und gründlich gebunden. Dies ist so, weil Löss ein sehr feingemahlenes, ockerfarbenes Mineral ist. Die einzelnen Körnchen haben einen Durchmesser von rund einem hundertstel Millimeter. Dadurch besitzt der Löss-Staub eine ungeheure Oberfläche, die Feuchtigkeit sehr gut binden kann. Ein Gramm Löss hat eine Oberfläche von etwa sechs Quadratmetern.

Bei der Bindung von Feuchtigkeit werden in den Hohlräumen, zwischen den Partikeln, kapillare Kräfte wirksam: Bei sehr engen Strukturen können nämlich die Moleküle in den Wandungen anziehend auf Flüssigkeiten wirken. Dies ist der gleiche Effekt, der das Löschblatt die Tinte aufsaugen lässt. Dies gibt der Heilerde nicht nur hautreinigende Wirkung, sondern macht sie auch zu einem Therapeutikum bei Hautentzündungen, Furunkeln, Abszessen o.ä.

Der Benefit für den Körper hört aber bei der Tiefenreinigung von Fett und Talg noch nicht auf. Beim Trocknen des Schlamms entsteht durch die Körperwärme Verdunstungskälte, die die Haut merklich abkühlt. So verengen sich die Blutgefäße, was immer

## Die Heilerde



Eine Gesichtsmaske aus Heilerde ist schnell angerührt und macht den Teint in einer Viertelstunde zart.

mit Schmerzlinderung einhergeht. Wirksam sind Heilerde-Umschläge daher z. B. auch bei Verstauchungen, die ja sehr schmerzhaft sind.

Wie andere Peloide auch, eignet sich Löss in feuchter Anwendung weiter zur Behandlung akuter Zustände des rheumatischen Formenkreises (entzündliche und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen)

sowie bei Verletzungen des Bewegungsgapparats.

### Kosmetische Heilerde-Packung

Drei Esslöffel Wasser mit zwei Esslöffel Heilerde zu einem pastigen Brei verrühren und auf Gesicht und Dekolletee auftragen. Nach ca. 15 Minuten ist die Maske hart geworden und lässt sich durch kreisende Bewegungen abrubbeln. Dieser Peeling-Effekt macht die Haut besonders geschmeidig. Hartnäckige Reste lassen sich am Schluss mit warmem Wasser und einem Waschlappen entfernen.

## Lehmanwendungen à la Pastor Felke

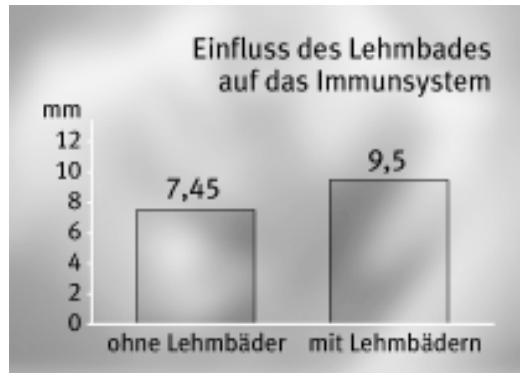
Bei Lehm handelt es sich, geologisch betrachtet, um ein durch Verwitterung und Umlagerung entstandenes Sediment. Er weist eine spezielle Zusammensetzung aus sandigen und tonigen Komponenten auf. Für seine therapeutische Wirkung ist nicht zuletzt die hohe basische Eigenschaft verantwortlich. So ist Lehm ein guter Säurebinder.



Ein Lehmbad wirkt sich überaus günstig auf den gesamten Stoffwechsel aus.

Auch die Schwere des Lehms spielt eine Rolle. Als Lehmpackung oder Lehmbad wird durch sie der Stoffwechsel, die Verdauung und das Immunsystem angeregt.

Regelmäßig angewendet verbessert der Lehm die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung des Gewebes, entgiftet den Organismus, entsäuert, stabilisiert und kräftigt, hilft bei rheumatischen Erkrankungen und lindert Haut- und Krampfadleriden.



Durch ein Lehmbad wird das Immunsystem gestärkt. Das konnte in einer Doktorarbeit nachgewiesen werden.

So ein Rasulbad, das aus dem alten Ägypten zu uns kommt, erfreut sich in den Wellness-Zentren immer größerer Beliebtheit. Rasul ist, genau wie Sauna oder Dampfbad, ein Überwärmungsbad, bei dem zusätzlich heilende Schlämme genutzt werden. Wichtig ist nicht zuletzt auch der zerebrale Charakter der Anwendung. Bevor es in den warmen Rasul-Raum geht, salben sich die Teilnehmer gegenseitig mit verschiedenen Schlämmen ein. Wer Berührungsängste hat, kann es auch alleine tun. Je nach Hautpartie wird fein- bis grobkörniger Schlamm verwendet. Derart vorbereitet geht es in das Rasul.

Durch die angenehme Wärme und der relativ geringen Luftfeuchtigkeit trocknet der Schlamm leicht am Körper an. Jetzt beginnt mit dem ersten Dampfschub die langsame Überwärmung des Raumes, kombiniert mit einem Ansteigen der Luftfeuchtigkeit. Ein Duft beginnt den Raum zu erfüllen, der von dem am Ofenrost bedampften Kräutern stammt.

Der Schlamm am Körper wird wieder feucht, ein angenehmes Prikeln entsteht. Durch Einreiben der Masse werden abgestorbene Hautpartikel entfernt. Das Ergebnis ist Haut wie ein Kinderpopo. Das Rasul regt die Durchblutung an und verfeinert das Hautbild.

## Orientalisches Rasulbad: Wohlfühlen wie Cleopatra

## Informations- und Bezugsquellen

### Informationsquellen

#### Einkehr in die Stille:

Abtei Gerleve  
Gerleve 1  
48727 Billerbeck  
Telefon: 02541-800-0

Abtei Mariawald  
52396 Heimbach  
Telefon: 02446-95060

Abtei Königsmünster  
Klosterberg 11  
59872 Meschede  
Telefon: 0291-2995-0

#### Bücher

Gesucht - Wellness  
Broschüre über: Versandservice  
VZBV, Postfach 1116,  
59930 Olsberg,  
Telefon: 02962/908647 oder  
Fax: 908649. Preis 4,86 Euro  
+ 2 Euro Versandkosten.

### Bezugsquellen

#### Kneipp-Gießrohre

Gesundheitsberatung Kurt Wenzel  
Leubelfingstraße 117  
90431 Nürnberg  
Tel.: 0911-617925  
www.vivawenzel.de

#### Massageduschköpfe

Intersanté - Water Pik  
Berliner Ring 163 B  
64625 Bensheim  
Tel.: 06251 - 932810  
www.intersante.de

Grohe GmbH  
Postfach 1353  
32439 Porta Westfalica  
Tel.: 01802 - 660000  
www.grohe.de

#### Luftsprudelmatten

Metrax GmbH  
Rheinwaldstraße 22  
78628 Rottweil  
Tel.: 0741 - 2570  
www.metrax.de

Dr. Frenkel GmbH  
Schnurrenbühl 15-17  
72514 Inzigkofen  
Tel.: 07575 - 9150  
www.frenkel.de

AktivShop  
Birkenallee 151  
48432 Rheine  
Tel.: 0180 - 5262649  
www.aktivshop.de



## Weitere Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in diesem hobbytipp vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

**Fett:** Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

**22880, Wedel, Mc Queen's Naturshop, Rosengarten 6 b, 04103/14950, 04103/97464;** 28203, Bremen, Kosmetik Bazar, Ostertorsteinweg 25-26;  
**29308, Winsen, Pustebblume, Schulstraße 10, Tel. 05143/2791;** 30159, Hannover, Kosmetik Bazar, Knochenhauer Str. 8;  
 31582, Nienburg, Kosmetik Bazar, Leinstr. 22;  
 31785, Hameln, Kosmetik Bazar, Thiewall 4;  
 32257, Bünde, Kosmetik Bazar, Bahnhofstr. 31;  
 32756, Detmold, Kosmetik Bazar, Paulinenstr. 9;  
 33615, Bielefeld, Kosmetik Bazar, Arndtstr. 51;  
 34414, Warburg, Kosmetik Bazar, Hauptstr. 46;  
 35037, Marburg, Kosmetik Bazar, Augustinergasse;  
**35066, Frankenberg, Jojoba, Auf der Nemphe 2, Tel. 06451/4621;** 35390, Gießen, Kosmetik Bazar, Frankfurter Str. 1;  
 37671, Höxter, Kosmetik Bazar, Am Markt 2 a;  
 40217, Düsseldorf, Calendula, Friedrichstraße 3;  
**46539, Dinslaken, Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739, 02064/81250;** 47051, Duisburg, Calendula, Averdunkentrum;  
 48431, Rheine, Kosmetik Bazar, Marktstr. 14;

**50321, Brühl, Natura, Mühlenstr. 37/Car-Schurz-Str., 02231/47550, 02231/8566;** **51143, Köln, Margots Bioecke, Ladenzeile Busbahnhof, 02203/55242, 02203/57307;** 53721, Siegburg, Kosmetik Bazar, Holzgasse 47;  
**53840, Troisdorf, BioShop Gbr, Kölner Str. 36a, 02241/978091, 02241/978091;** **59423, Unna, KosnaVera, Alter Markt 16, 02303/21337, 02303/772099;** 59555, Lippstadt, Kosmetik Bazar, Blumenstr. 1;  
 63924, Kleinheubach, Kosmetik Bazar, Dientzenhofer Str. 14;  
 65183, Wiesbaden, Kosmetik Bazar, Marktstr. 14;  
**67549, Worms, Puderdose, Zornstrasse 2, 06241-594044, 06241-595122;** **71063, Sindelfingen, Papillon, Planiestraße 13, 07031-800774;** **71263, Weil der Stadt, Potpurri Nature Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992, 07033/533992;** **73270, Kirchheim/Teck, Knack-Punkt, Alleenstrasse 87, 07021/41726, 07021/720675;** 75172, Pforzheim, Kosmetik Bazar, Bahnhofstr. 9;  
**76133, Karlsruhe, Janson, Kaiserpassage 16, 0721/26410, 0721/27880;** **80469, München, Kräutergarten, Pestalozzistraße 3, 089-23249802;** **80799, München, Brennessel, Türkenstr. 60, 089-280303, 089/2802049;** **81241, München, rein und fein, Planegger Str. 9a, 089/830693, 089/830693;** **82008, Unterhaching, Creativ Kosmetik, Bahnhofsweg 3, 089/6115916, 089/61465342;** 82140, Olching, rein und fein, Schillerstr. 1;  
 82256, Fürstenfeldbruck,

rein und fein, Münchner Str. 25;  
**84028, Landshut, La Vita, Grasgasse 318, 0871/24424;** **86150, Augsburg, Hobby-Kosmetik, Bahnhofstr. 6, 0821/155346, 0821/513945;** **88489, Wain, Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37, 07353/1208, 07353/1208;** 90402, Nürnberg, Pura Natura, Johannesgasse 53-55,  
**0911/209522, 0911/2447507;** **93133, Burglengenfeld, Porta Naturalis, Robert Schumann Str. 10, 09471-6835, 09471/808245;** 94209, Regen, Ökoshop Ursula Hartl, Im Einkaufspark,  
**09921/4303, 09921/4551;** **94315, Straubing, Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448, 09421/1448;** **96355, Tettau, Nature, Ch.Hammerschmidt-Str. 33, 09269/9615, 09269/9615;** **97440, Werneck, Kornblume, Zehntstr. 14, 09722-94801699, 09722-6798;** **97464, Oberwern, Kosmetik Bazar, Bergstraße 7, 09726-3319;**

**A-4600, Wels, Art of Beauty, Dr. Salzmannstr. 8-10, 00437242/57226, 00437242/57226;**

**A-5020, Salzburg, Creativ Kosmetik, Ganshofstraße 8, 0662-848802, 0662-848803;**

**CH-3552, Bärau, Drogerie im Dreiangel, Bäraustr. 45, 034-4021565;**

**CH-8863, Buttikon, Interwega Handel GmbH, Postfach 125, 004155/4441854, 004155/442477**