



Das Solebecken im Bad in Scuol bietet Entspannung unter freiem Himmel.

Pressebild

# Wellness ist keine Erfindung der modernen Zeit

In einer kleinen Reihe, die sich über die nächsten Monate erstreckt, möchte die Büwo den Begriff Wellness einmal genauer unter die Lupe nehmen. Was verbirgt sich eigentlich hinter diesem allgemein gebräuchlichen Begriff? Was bedeutet Wellness für den Einzelnen?

■ Monika Gartmann

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Seele und Geist. Wellness ist vom englischen Wort «well» oder «wellbeing» abgeleitet und bedeutet, genussvoll und gesund zu leben. Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass mit der indischen Heilkunst Ayurveda schon vor mehr als 5000 Jahren mit einem der ältesten überlieferten Gesundheitssysteme etwas auf dem Markt war, das ziemlich genau den heutigen, modernen Begriff Wellness umschreibt. In den Siebziger-Jahren wurden in den USA ganzheitliche Modelle der Gesundheitsprävention und der Eigenverantwortung des Menschen entwickelt.

## Aktive Selbstverantwortung

Daraus entstand der erste Boom der heutigen Wellnessbewegung, der auch nach Europa überschwappte. Heute wird körperliche, soziale, mentale, spirituelle und emotionale Gesundheit unterschieden. Wenn sich diese menschlichen Bedürfnisse im Gleichgewicht befinden, wird der Zustand des Wohlbefindens erreicht.

Wellness bedeutet damit Förderung der Gesundheit, Prävention und somit eine aktive Selbstverantwortung. Wellness hat klassisch

drei Säulen, dies sind Bewegung, Ernährung und passiver Genuss. Die regelmässige Bewegung steht im Zentrum. Für den einen ist es das tägliche Bewegen im Alltag, für den anderen ist es eine Joggingrunde oder ein Besuch in einem Fitnesscenter, um auszuspannen und sich zu erholen. Schliesslich gehört auch das mentale Wohlbefinden da-

zu. Hierzu gehören auch Methoden zur Entspannung und zum Stressabbau, wie autogenes Training, Yoga und Tai-Chi. Wellness umfasst weiter eine gesunde und angepasste Ernährung. Zudem gehört zum Wellness das passive Geniessen von Sauna, Bädern, Massage und Kosmetik.

Die Erfahrung, einen Spaziergang zu unternehmen und sich danach einen Besuch in einem Spa zu gönnen, anschliessend den Tag mit einem feinen Nachtessen ausklingen zu lassen, das ist Wellness pur. Das eigene Wohlbefinden liegt so nah und in den eigenen Händen. Zu erfahren, wie jeder einzelne durch seine Entscheidung Wellness leben und damit Selbstverantwortung für sein Wohlbefühl übernehmen kann, ist ein bis-



Wellness im Hotel «Valbella Inn» auf der Lenzerheide. Pressebild