

03/2008

Das Branchenmagazin · 2. Jahrgang



Themenschwerpunkt:

Bewegung und Ernährung

Neben zahlreichen Fachveranstaltungen wie das Spa-Event in Zell am See [S.8], der Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit [S.10] und die Branchenkonferenz Gesundheitswirtschaft [S.12] war der für uns interessanteste Termin im Herbst 2008 die Vorstellung eines »Letter of Intent zu Medical Wellness«. [S.4] Diverse Akteure der Branche haben sich auf gemeinsame Basiskriterien verständigt und diese im Oktober auf zwei Pressekonferenzen in Berlin und Stuttgart vorgestellt.

Wellness wird gern als Trias aus Bewegung, Ernährung und Entspannung beschrieben. Den ersten beiden Punkten wollen wir uns in diesem Heft besonders widmen: Wir stellen unterschiedliche Trainingskonzepte wie Energy-Dance [S.16], intermittierendes Höhentraining [S.17], Breath in Motion [S.18], Medical Pilates [S.20] und einige andere Bewegungsprogramme vor, die zum Teil in verschiedenen Medical Wellness Einrichtungen sehr erfolgreich umgesetzt werden.

In Sachen gesunder Ernährung geht es neben allgemeinen Empfehlungen um Metabolic Typing [S.24], die Ernährungsberatung, die Möglichkeiten einer schrittweisen Stoffwechseloptimierung [S.26], um Mikroalgen [S.30] und die Wirkungsweise des Fettkillers Leptin [S.28].

In einem Artikel über die Entwicklung des **Gesundheitstourismus in Osteuropa** [S.32] stellen wir Ihnen eine neue Studie der Unternehmensberatung Kohl & Partner vor.

Lernen Sie Europas führende Medical Wellness Hotels & Resorts kennen



















Exzellenter Service, medizinische Kompetenz und geprüfte Wohlfühlqualität der Extraklasse

- Ungarn 1 Hotel Karos Spa, Zalakaros
 - 2 Hotel Európa fit, Hévíz
 - 3 Danubius HSR Hévíz, Hévíz
 - Danubius HSR Margitsziget, Budapest
 - 5 Danubius HSR Bük, Bükfürdő
- Tschechien 6 Danubius HSR Nové Lázně, Marienbad
 - **Slowakei** Danubius HSR Thermia Palace, Pieštany
- **Deutschland 8** Hotel & Spa Sommerfeld, Kremmen
 - g centrovital Berlin, Berlin
 - **neu:** Eggensberger · Biohotel · Therapiezentrum · Wellness, Füssen



www.lmwh.de

Besuchen Sie uns 2009 auf der ITB Berlin Halle 16, Stand 105

Editorial 03/2008

Inhalt:

But III P. I	
Rückblick 1. Spa-Event 11. Hauptstadtkongress 4. Branchenkonferenz Gesundheitswirtschaft	
Europäischer Kongress für Anti Aging und ästhetische Medizin	
Schwerpunkt Bewegung ganzheitliches Vitalitätskonzept Energy-Dance	15 16 17 18 20
Schritt für Schritt gesund – Bewegungskontrolle	22
Schwerpunkt Ernährung Gesund durch Metabolic Typing Mehrstufige Vital-Kur	24
zur Stoffwechseloptimierung Fettkiller Leptin	26 28 30
Themen und Hintergrund Basisstandards zu MW	04 31

In eigener Sache:

Auch wir bewegen uns und wollen besser werden. Dazu werden wir unser Magazin-Konzept völlig überarbeiten und uns zukünftig mehr dem Medical Wellness-Gast zuwenden. Das bedeutet für Sie: größere Themenvielfalt, mehr Praxisbeispiele, deutlich kürzere Texte, viele konkrete Hinweise und Empfehlungen für den Gast und zahlreiche weiterführende Informationen und Angebote auf unserer Website. Aber auch die Erscheinungsweise (ab 2008 nur noch vier Ausgaben pro Jahr!) und das Design werden sich ändern. Wir denken, dass wir mit diesen Maßnahmen unseren Lesern besser gerecht werden können und hoffen, dass Sie die Veränderungen »mittragen« werden! Wir freuen uns auf Ihr Feedback! Ihre Redaktion »medical+wellness«

 Liebe Leserinnen und Leser,

»Wir stehen vor der ehrlichen Erkenntnis, dass die Vollkaskomentalität, die sich in dem Gesundheitswesen der Bundesrepublik Deutrschland etabliert hat, nur noch bedingte Zeit auf dem jetzt geltenden Niveau aufrecht zu erhalten ist. « Das formulierte Dr. Rolf Koschorrek, MdB, Mitglied im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestages, auf einer Pressekonferenz im Oktober 2008, auf der verschiedene Verbände und Institutionen einen »Letter of Intent« (LOI) zu Medical Wellness vorstellten. Darin verständigen sich die Unterzeichner auf sieben Kernanforderungen, die für Medical Wellness gelten sollen und formulieren in einer Präambel Grundsätze, die helfen könnten, Medical Wellness für Anbieter und Kunden verständlicher zu machen.

Ich halte diese gemeinsame Initiative für einen wichtigen Meilenstein und bin nicht wenig stolz darauf, dass unsere Redaktion im Januar 2008 den Anstoß zu einem ersten Treffen aller Beteiligten gegeben hat. Selbstverständlich sind wir mit dem Papier noch lange nicht am Ziel. Die Entwicklung von Medical Wellness Angeboten und die Arbeit an den gemeinsamen Qualitätsstandards muss weitergehen. Dies und eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit haben sich die Unterzeichner auf die Fahnen geschrieben.

Natürlich hat sich manch einer mehr oder anderes erwartet von den intensiven Beratungen der Arbeitsgruppe. Der Deutsche Wellness Verband zum Beispiel, der den Medical Wellness-Begriff als einer der ersten benutzt hat und die Arbeit an dem LOI zunächst mit konstruktiver Zuarbeit unterstützt hat, wird nicht müde, gegen Medical Wellness zu wettern. Lutz

Lesen Sie mehr zum Thema »Bewegung« ab Seite 15.

hat, wird nicht müde, gegen Medical Wellness zu wettern. Lutz Hertel, der Vorsitzende des DWV, wird von der Allgemeinen Hotel- und Gastättenzeitung gar mit der Bemerkung zitiert: »Dumm nur wenn der Hotelier diesen Nonsens nicht durchschaut«. Gemeint ist Medcial Wellness!

Das Schlimmste an Medical Wellness scheint jedoch zu sein, dass Lutz Lungwitz, der Vorsitzende des deutschen Branchenverbandes (DMWV), eine Werbeagentur besitzt. Ich kann hieran nichts ehrenrühriges finden und glaube sogar, dass es keineswegs verwerflich oder gar unethisch ist, wenn man versucht, mit einem guten Produkt auch Geld zu verdienen. Lutz Hertel macht nichts anderes! Anders als dieser bin ich jedoch der festen Überzeugung, dass ein jeder in der Branche schlau genug ist, über die Potenziale von Wellness und Medical Wellness selbst zu befinden.

Entscheidend ist meines Erachtens, dass wir endlich damit aufhören, Medical Wellness in unzähligen Podien als »Modeerscheinung« oder »Marketingblase« in Frage zu stellen und endlich als das begreifen, was es ist – nämlich ein sich rasant entwickelnder Zukunftsmarkt, der zu einer durchaus belastbaren Brücke zwischen Schulmedizin und Wohlfühlindustrie werden

kann. Medical Wellness könnte helfen, den dringend nötigen Paradigmenwechsel in unserem Gesundheitsverständnis zu fördern und viele Menschen dazu bringen, Gesundheit zu genießen.

Lassen Sie uns Medical Wellness als Chance begreifen – auch für die äußerst vielfältige und leistungsfähige Wellnessbranche!

Steffen Wilbrandt Chefredakteur

Medical Wellness – mehr als ein aussichtsreicher Trend!

Bundesweiter Arbeitskreis veröffentlicht gemeinsame Kernanforderungen an Medical Wellness

Nachdem sich der Begriff »Wellness« einigermaßen im Markt durchgesetzt hat und schon fast Gefahr läuft, bald ein »Auslaufmodell« zu sein, werfen Zukunftsforscher und Trendanalysten seit Anfang der 2000-er neue Schlagworte auf den Markt: Neben Selfness, Mindness, Wiseness und anderen »Nessern«, hat das Wort Wellness einen »Begleiter« bekommen: Medical Wellness.

Es geistert durch die Köpfe von Hoteliers, die eine Antwort darauf suchen, was nach Wellness kommt. Es beherrscht die Diskussionen in den oberen Etagen der Kur-Zentren, Sanatorien und Kliniken, die sich für die Zukunft in einem immer dünner werdenden Gesundheitssystem rüsten müssen, aber auch in Thermen, die erkennen müssen, dass der Konkurrenzdruck durch neu entstehende Badetempel und Materialschlachten immer größer wird.

Jedes Jahr werden unzählige Kongresse, Tagungen und Veranstaltungen abgehalten, in denen zu Medical Wellness mehr oder weniger Sinniges referiert wird. Und natürlich hat das neue Schlagwort auch Verbände und Vereine, Marketingkooperationen und Zertifizierer auf den Plan gerufen. Heute kann sich ein Betrieb bereits fünf bis sechs Prüfsiegel für Medical Wellness an die Tür hängen lassen.

Doch am wenigsten greifbar ist der Begriff für den Gast. Was hat denn Medizin mit Wellness zu tun? Schließt sich der Begriff Medical Wellness in sich nicht aus? Sind Ärzte nicht dafür da, Menschen zu heilen? Wo ist da der Wohlfühlfaktor, der aber so wichtig für die Freizeit und den Urlaub ist? Oder wie bitte soll es denn ausschauen und sich anfühlen, in einem Hotel etwas für seine Gesundheit zu tun? Was erwartet den Gast an Komfort und Ambiente? Worauf muss er eventuell verzichten?

Glaubt man den Zahlen und Prognosen diverser Studien und Analysen hat das Thema großes Potenzial. Danach ist das Interesse an gesundheitsorientierten



Auf zwei Veranstaltungen in Berlin und Stuttgart wurde der Presse der »Letter of Intent Medical Wellness« vorgestellt. Im Bild (v.l.n.r.) Steffen Wilbrandt, Chefredakteur »Medical+Wellness«, Bernd Schmeink, Vorsitzender des Vorstandes, Verband Deutscher Kurörtlicher Betriebe e.V., Arne Mellert, Geschäftsführer Heilbäderverband Baden-Württemberg e.V., Dr. Rolf Koschorrek, MdB, Mitglied im Gesundheitsausschuss, Vorsitzender der Gesundheitskommission der Mittelstands- und Wirtschaftsvereinigung (MIT) der CDU, Lutz Lungwitz, 1. Vorsitzender des Deutschen Medical Wellness Verbandes e.V. und Prof. Rudolf Forcher, Vizepräsident des Deutschen Heilbäderverbandes e.V. bei dem Berliner Pressegespräch am 14. Oktober 2008.

Urlaubsformen bei den Bundesbürgern groß: Im Urlaub etwas für die Gesundheit zu tun, ist zum Beispiel für ein Drittel der Bundesbürger besonders wichtig. Die Lebenserwartung ist drastisch gestiegen. Die Menschen wollen gesünder älter werden.

Roland Berger wiederum prognostiziert dem Gesundheitstourismus bis 2010 jährliche Wachstumsraten von acht Prozent.

Es ist also an der Zeit, diesen Begriff inhaltlich zu füllen und zu fixieren und vor allem dem Gast zu verdeutlichen, wo der Unterschied zwischen Wellness und Medical Wellness liegt und was er von beiden erwarten kann.

Für Diskussionsstoff sorgte eine Definition, die im vergangenen Jahr auf dem Medical Wellness-Kongress in Berlin verabschiedet wurde. Danach beinhaltet Medical Wellness »gesundheitswissenschaftlich begleitete Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität und des subjektiven Gesundheitsempfindens durch eigenverantwortliche Prävention und Gesundheitsförderung sowie der Motivation zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil«. Wer bitte sollte diesen Satz verstehen? Was ist eine »gesundheitswissenschaftlich begleitete Maßnahme«?

Wenn man im Hotel einen Blasenund Nierentee gereicht bekommt, weil gesundheitswissenschaftlich belegt ist, dass dieser die Harnausscheidung vermehrt, ist das dann Medical Wellness?

Etwas Gutes hatten die Veröffentlichungen und die darauf folgenden Debatten um diese Definition dann doch noch. Sie brachten die Verbände, denen eine für den Gast verständliche Beschreibung von Medical Wellness und eine inhaltlich klare und verbindliche Formulierung von Basisanforderungen wichtig waren, an einen Tisch.

Denn eines war von Anfang an klar: Hier geht es nicht nur um Kriterien in der Hardware. Viel wichtiger sind die fachlich kompetenten Mitarbeiter, verbindliche Ausbildungs- und Qualitätsstandards, der Service- und Dienstleistungsgedanke und vor allem das Konzept und die Symbiose der Säulen von Medical Wellness.

Die Betriebe benötigen nicht eine weitere Plakette für vorhandene Ausstattungen an der Eingangstür, sondern eine inhaltliche, konzeptionelle Beratung und Begleitung. Und letzten Endes muss das alles finanzierbar sein, sich tragen und verantwortbar sein. Letztgenannter Aspekt ist besonders wichtig, fällt aber bei den vielen Diskussionen oft unter den Tisch.

Letter of Intent »Medical Wellness«

Präambel:

Medical Wellness beschreibt eine Entwicklung, bei dem spezielle Wohlfühlangebote mit sinnvollen medizinischen Leistungen kombiniert werden. Sie hat sich aus der breiten Wellnessbewegung entwickelt und erweitert deren gesundheitsförderlichen Wirkungen unter anderem um Methoden der Primärprävention und anerkannter Naturheilverfahren. Damit entwickelt sie sich zu einer neuen Säule, die die Märkte Medizin und Wohlfühlindustrie verbindet.

Medical Wellness richtet sich an Menschen, die außerhalb der bestehenden Krankenversorgung aktiv und in eigener Verantwortung mehr für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Sie beinhaltet wirksame Maßnahmen zur eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge und zur Stabilisierung der Gesundheit und zielt auf eine nachhaltige Verbesserung der individuellen Lebensqualität und des subjektiven Gesundheitsempfindens des Nutzers.

Grundlage dieser Maßnahmen ist ein individueller Anwendungsplan, aus sinnvoll abgestimmten medizinischen Behandlungen und kompetenten Wohlfühl-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten, der die individuellen Möglichkeiten, Neigungen und Bedürfnisse des Gastes berücksichtigt, zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil motiviert und immer seinen aktuellen Gesundheitszustand berücksichtigt.

Medical Wellness-Einrichtungen sind spezialisierte und unabhängig geprüfte Hotels, Gesundheitszentren und Kliniken, die hohen Aufenthalts- und Qualitätsstandards genügen und deren Ambiente und Ausstattung Wohlergehen und Erholung gewährleisten.

1. ärztliche Leitung

- Ein Arzt ist in die betrieblichen Abläufe der Medical Wellness-Einrichtung eingebunden.
- Er verfügt über eine Ausbildung in Allgemeinmedizin, Innerer Medizin oder Orthopädie und eine Zusatzqualifikation im Wellnessbereich. Sofern nicht zusätzliches Fachpersonal diese Bereiche abdeckt, sind außerdem Kenntnisse in physikalischer Therapie und anerkannten Naturheilverfahren vorhanden.
- Der für den Medical Wellness-Bereich verantwortliche Arzt ist an der inhaltlichen Konzeption der Einrichtung (Therapien, Angebote, Produkte) maßgeblich beteiligt und verantwortet die individuellen Anwendungspläne.
- Er versteht Kundenkommunikation und Servicequalität als wichtige Voraussetzung für den Anwendungserfolg.
- Er verfügt über ein geeignetes Sprechzimmer in der Einrichtung.

2. ärztliche Verfügbarkeit

- Die Medical Wellness-Einrichtung stellt das Angebot einer medizinischen Eingangsuntersuchung sicher. Sie ist die Grundlage für die Erstellung der individuellen Anwendungspläne.
- Der Arzt steht dem Gast während seines gesamten Aufenthaltes als Ansprechpartner zur Verfügung und bietet – in Abhängigkeit von der Aufenthaltsdauer – begleitende Zwischengespräche an.
- In einem ausführlichen Abschlussgespräch werden individuelle Empfehlungen für zu Hause formuliert und schriftlich fixiert.
- Während der Abwesenheit des Arztes steht medizinisch geschultes Personal als Ansprechpartner für die Gäste zur Verfügung.

3. Qualifikation der Mitarbeiter/-innen

- Alle eingesetzten Anwender verfügen über eine staatlich anerkannte therapeutische Ausbildung und stimmen ihre Tätigkeit mit dem Arzt der Einrichtung ab.
- Mindestens ein Therapeut (z.B. Physiotherapie) ist Vollzeit in der Einrichtung beschäftigt.
- Alle Mitarbeiter verfügen über eine hohe fachliche Qualifikation, detaillierte Kenntnisse aller Betriebsabläufe, Erfahrungen in Kundenorientierung und Servicequalität sowie über eine ausgeprägte psychosoziale Kompetenz.
- Die Medical Wellness-Einrichtung sorgt für die regelmäßige Weiterqualifikation ihrer Mitarbeiter in allen Kompetenzfeldern (fachlich, methodisch, sozial, personal) und insbesondere im Bereich der Kundenorientierung und der Servicequalität.

4. Integratives Konzept

- Die Medical Wellness-Einrichtung verfügt über ein ganzheitliches und wissenschaftlich fundiertes Gesundheitsverständnis (Nachweis der Wirkprinzipien), in dessen Mittelpunkt der Gast steht.
- Sie orientiert sich an positiven Gesundheitszielen (salutogenetische Ausrichtung) und integriert multidisziplinäre Wellness-Programme.
- Stehen ortsgebundene Heilmittel zur Verfügung, werden diese, sofern es medizinisch-therapeutisch sinnvoll ist, in die Therapien/Behandlungen einbezogen.
- Alle medizinisch-therapeutischen Anwendungen basieren auf standardisierten Untersuchungsbögen und Therapieplänen sowie auf Leistungsbeschreibungen der Physiotherapie.
- Die Einrichtung sorgt für eine umfassende Kommunikation unter den Leistungsträgern.

5. auf Nachhaltigkeit zielende Angebote

- Alle Medical-Wellness-Programme sind auf eine nachhaltige, eigenverantwortliche Veränderung der Lebensweise ausgerichtet. Sie sollen Hilfe zur Selbsthilfe geben und zeigen Möglichkeiten auf, Erlerntes in den individuellen Alltag des Gastes zu integrieren.
- Eine sorgfältige Dokumentation der Ergebnisse und Ziele gewährleistet langfristige Vorschläge (z.B. Ernährungsplan, Bewegungsplan) und eine selbständige Erfolgskontrolle.
- Wenn möglich, sollte das Beratungsteam der Medical Wellness-Einrichtung dem Gast über die Aufenthaltsdauer hinaus zur Verfügung stehen.

6. hohe Einrichtungsund Ausstattungsqualität

- Der Übernachtungs-, Gastronomieund Anwendungsbereich der Medical Wellness-Einrichtungen erfüllt Ausstattungsstandards, die mit entsprechenden offiziellen Klassifizierungen (DEHOGA / IHA) gleichgesetzt werden können.
- Die »Hardware« lässt eine professionelle Behandlung und Betreuung der Gäste zu und schafft einen Rahmen, in dem sich der Gast unbeschwert entspannen, besinnen und wohlfühlen kann.
- Die Behandlungs- und Untersuchungsräume verfügen über eine moderne Ausstattung und vermitteln medizinische bzw. therapeutische Kompetenz ohne Klinikatmosphäre.

7. dokumentiertes Qualitätsmanagement

- Die Medical Wellness-Einrichtung garantiert die verlässliche Vernetzung aller Leistungsträger und sorgt – wenn vom Gast gewünscht – für einen sicheren Datentransfer zu externen Partnern.
- Sie verfügt über ein Beschwerdewie Kundenbefragungen zur Kontrolle der fachlichen (medizinischen, therapeutischen, gastronomischen) und Servicequalität.
- Die Einrichtung praktiziert ein Qualitätsmanagementsystem und ist in der Lage, die hohe Qualität an Hand einer abgeschlossenen Zertifizierung bzw. einer eigenen Dokumentation

Unterzeichner:

Institutionen, die diesen »Letter of Intent« initiiert haben:

- Deutscher Medical Wellness Verband e.V.
- Europäisches Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren · Sebastian Kneipp **Institut GmbH**
- Heilbäderverband Baden-Württemberg e.V. Medical Wellness Stars
 Wellness Hotels Deutschland GmbH

Einrichtungen und Instititionen, die an diesem »Letter of Intent« maßgeblich mitgewirktund offiziell bestätigt haben:

- BIO-Hotels Verein für Angebotsentwicklung & Marketing
- Deutscher Heilbäderverband e.V. (noch nicht offiziell bestätigt)
- Eggensberger Wellnesshotel & Kurklinik
- Europäisches Wellness-Institut EWI
- International Spa & Wellness Association e.V. (ISWA)
- Marketinginitiative zur Förderung von Gesundheitstourismus »med in Germany - Premiummarke No.1[®]« e.V.
- **MWM Medical Wellness**
- Management GmbH
- RAL-Gütegemeinschaft
- Kureinrichtungen e.V. Sächsische Staatsbäder GmbH
- The Leading Medical Wellness **Hotels & Resorts**
- Verband Deutscher Kurörtlicher Betriebe e.V.

[Stand vom 17. September 2008]



Wenn in einem Hotel die Wohlfühlmassage eher ein Streicheln war oder der Sauna-Aufguss falsch inszeniert wird, ist das für den Entspannungsfaktor des Gastes nicht gerade förderlich und kann zu Beschwerden führen oder dem Umstand, dass der Gast nicht wieder

Medizinische Behandlungen aber, die auf Grund mangelnder Qualifikation schief gehen, können gesundheitliche Folgen haben und im schlimmsten Falle strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen

So trafen sich (auf Einladung der Redaktion »medical+wellness«) im Januar 2008 in Berlin zunächst einmal Vertreter der Wellnesshotels Deutschlands, der Medical Wellness Stars, des Deutschen Medical Wellness Verbandes, des (inzwischen insolventen) Europäischen Gesundheitszentrums für Naturheilverfahren – Sebastian Kneipp Institut GmbH und vier weitere zu einem ersten Gespräch. Das Ergebnis war, dass gemeinsam eine neue Präambel und verbindliche Kernanforderungen in nun folgenden Arbeitskreisen erarbeitet werden sollen.

Erklärtes Ziel war nicht der kleinste gemeinsame Nenner, sondern die Festlegung eines größtmöglichen Qualitätsstandards, an dem sich die gesamte Branche orientiert und die eine Unterscheidung von guten und schlechten Angeboten möglich macht. Besonders zu den Kernanforderungen gab es viele hitzige Gespräche, ganz besonders bei den Punkten der ärztlichen Verfügbarkeit. Doch schlussendlich wurde von allen bestätigt, dass ein Arzt in die betrieblichen Abläufe der Medical Wellness-Einrichtung eingebunden sein muss. Die nebenstehenden Punkte wurden in den weiteren Arbeitskreissitzungen erarbeitet.

Kathrin Spiller

Die Autorin ist Projektleiterin in der Tourismus-Marketing GmbH Baden-Württemberg und dort u.a. für das Marketing der Wellnessund Medical Wellness-Stars verantwortlich. Sie hat maßgeblich an dem Zustandekommen des LOI mitgewirkt.

»Der Verbraucher darf sich zukünftig sicher sein, dass Medical Wellness drin ist, wenn Medical Wellness drauf steht.«

Statements vom Pressegespräch am 14. Oktober 2008 in Berlin

»Wir stehen vor der ehrlichen Erkenntnis, dass die Vollkaskomentalität, die sich in dem Gesundheitswesen der Bundesrepublik Deutschland etabliert hat nur noch bedingte Zeit auf dem jetzt geltenden Niveau aufrecht zu erhalten ist«

Dr. Rolf Koschorrek

»Was wir als Deutscher Medical Wellness Verband nicht wollen, ist ein Einheitsbrei in dem alle in die gleiche Richtung laufen. Was wir aber wollen, ist eine gemeinsame Qualitätssicherung und eine verlässliche Sprachregelung zum Begriff Medical Wellness.«

Lutz Lungwitz

»Wo Medical Wellness drauf steht, soll in Zukunft auch Medical Wellness drin sein. Das ist eine Frage der Transparenz und Verlässlichkeit gegenüber dem Kunden. Deshalb haben wir uns entschlossen hier entsprechend mitzuwirken und uns auch an diese Kriterien zu halten. Wobei wir wissen, dass Qualitätsmanagement und -sicherung ein dynamisches System darstellen. Es wird also sicher noch das eine oder andere Wörtchen aus der Praxis Ergänzung finden. « Prof. Rudolf Forcher

»Es war uns wichtig unsere Vorstellungen und Erfahrungen, die wir seit 2004 mit den Zertifizierungen gesammelt haben, einbringen zu können. Wir konnten im Bereich der Qualitätsaspekte einiges beitragen und sind eigentlich sehr zufrieden mit dem was heute vorliegt ...

Wir sind davon ausgegangen dass es noch etwas länger dauert, um so glücklicher sind wir, dass wir ein gutes Ergebnis gefunden haben und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit in dem Kreis. «

Arne Mellert »Qualität ist ein dynamischer Begriff. Der vorliegende LOI ist – ich denke, das kann ich für alle Unterzeichner sagen – eine sehr aktuelle und intensiv erarbeitete Bestandsaufnahme, die natürlich nicht verharren darf, sondern weiterentwickelt wird. Das ist ganz wichtig. Es gibt auch noch den einen oder anderen Punkt über den wir intern weiterzudiskutieren haben.

Es lag mir in den Gesprächen, die wir geführt haben, sehr daran, eine vernünftige Simbiose herzustellen zwischen dem medizinischen Anspruch zum Beispiel einer Klinik und den Ansprüchen aus dem Medical Wellness Bereich. Ob und inwieweit dies auf den ersten Gesundheitsmarkt wirken wird, wage ich zu bezweifeln. Aber es hat sicherlich eine große Bedeutung für den zweiten Markt. Wir hoffen natürlich auch, dass dann in naher Zukunft die Politik diese Welle aufnimmt und uns in der Vermarktung dessen was wir anzubieten haben an Qualität und Leistungen unterstützt.« ■ Bernd Schmeinck

»Das Entscheidende ist meines Erachtens doch, dass zukünftig alle relevanten Zertifizierungen nach den gleichen Basiskriterien erfolgen werden. Es ist also ziemlich egal welches Siegel der Verbraucher an der Tür vorfindet. Er darf endlich sicher sein, dass, wenn Medical Wellness drauf steht, auch Medical Wellness drin ist. Mit dem LOI haben wir uns auf eine Sprachregelung verständigt. die uns die Möglichkeit gibt, kollektiv auf die schwarzen Schafe zu zeigen und dem Verbraucher zu sagen: an diesen sieben Punkten erkennt man Medical Wellness. Und damit habe wir ihm dann wirklich einen Gefallen getan.

Der Knüller an dem LOI ist deshalb in meinen Augen, dass wir uns mit unserer Unterschrift gegenseitig versprochen haben, nicht unter diesen Standard zu gehen. Das ist ganz sicher eine Botschaft, die den Endverbraucher interessiert und die er wahrnehmen wird.«

Steffen Wilbrandt

»Ich finde es höchst interessant, dass einmal nicht die Politik die Rahmenbedingungen vorgegeben hat, sondern dass sich die Player im System zusammengesetzt und einen Qualitäts- bzw. Kriterienkatalog aufgemacht haben, an dem wir uns abarbeiten können ...

Ich glaube, die Politik tut in Zukunft besser daran, die Rahmenbedingungen zu stellen und sich aus dem Kleingedruckten herauszuziehen, sonst werden wir das Gesundheitssystem auf Dauer nicht gesellschaftskompatibel halten können.« **Dr. Rolf Koschorrek**

»Wir werden es alle nicht schaffen den Begriff Medical Wellness zu schützen. Das geht nicht. Was wir aber gemeinsam schaffen können – und da ist dieser LOI eine der Grundlagen – ist, dass wir Qualitätsstandards nutzen, nach denen wir in unterschiedlichster Weise Medical Wellness-Einrichtungen zertifizieren können. Je besser es uns gelingt, unsere Zertifizierungen in die Öffentlichkeit zu tragen, desto größer ist der Druck im Markt. « Lutz Lungwitz

»Jede unqualifizierte Leistung im Medical Wellness Bereich zieht in der Regel eine Leistung in dem ersten Gesundheitsmarkt nach sich.«

Bernd Schmeinck

»Bei uns fragen zahlreiche Kunden nach, welche Einrichtungen wir als Medical Wellness Verband empfehlen können. Hier macht uns der LOI das Leben leichter, weil wir jetzt natürlich all jene Einrichtungen empfehlen können, die von anderen Unterzeichnern nach den gemeinsamen Basisstandards geprüft wurden. In sofern glaube ich, kann das Papier für den Endverbraucher eine ganze Menge Positives bringen. « ■ Lutz Lungwitz

Intermittierendes Höhentraining

Die Höhenbalance AG aus Köln nutzt therapeutische Wirkungen der Hypoxie in Fitness-Studios, Medical Spas und Privatgebrauch

Höhentraining ist seit vielen Jahren vor allem als leistungssteigernde Trainingsmethode des Spitzensports bekannt. Dank innovativer Technik lassen sich die positiven Wirkungen auch unter Normalbedingungen erzielen.

Ausgenutzt wird bei der »Hypoxie« (natürlicher oder künstlich hervorgerufener Sauerstoffmangel im Gewebe) die Reaktion des menschlichen Körpers auf die reduzierte Sauerstoffversorgung, die durch den geringeren Luftdruck in der Höhe zustande kommt.

Der Körper versucht den Sauerstoffmangel im arteriellen Blut durch verschiedene Reaktionen auszugleichen. Deutlich wahrnehmbar ist z.B. die Steigerung von Atem- und Herzfrequenz. Gleichzeitig werden vermehrt rote Blutkörperchen produziert, was zu einer verbesserten Sauerstoffaufnahme im Blut führt. Auf diese Weise werden Leistungsfähigkeit und Konzentration gesteigert, der Stoffwechsel angeregt und der Stressabbau unterstützt.

Wirkungsweise der Hypoxie

Umfangreiche Untersuchungen belegen, dass die bekannten Wirkungen nicht allein durch Veränderungen des Herz-Kreislauf-, Atmungsund Blutsystems erklärt werden können. Von weitaus größerer Bedeutung dürften die sehr komplexen Reaktionen in den Zellen, etwa bei den Mitochondrien (den Energiekraftwerken in den Zellen) sein, die bereits nach wenigen Minuten nachzuweisen sind und damit zeitlich weit vor denen der Blutneubildung liegen. Die Mitochondrien schwellen unter Hypoxie an, zeigen im weiteren Verlauf Einschnürungen und teilen sich dann, was zu einer deutlichen Kapazitätssteigerung führt.

Auch das Endothel der arteriellen Blutgefäße reagiert empfindlich auf einen Sauerstoffmangel, was letztlich nicht nur zur besseren Durchblutung, sondern auch zur Bildung neuer Blutgefäße führt. Zusätzlich wird unter Hypoxie die Synthese von Stickoxid gesteigert, einem Gas, welches die Blutgefäßwand durchdringt und zur Aktivierung weiterer Systeme beiträgt, die an der Kompensation des Sauerstoffmangels beteiligt sind. Und schließlich sei auf die an sich gut belegte Steigerung der Enzymaktivität hingewiesen.



Höhenluft als Wellness-Faktor

Der Aufenthalt in der dünnen Luft wirkt jedoch nicht nur auf die persönliche Fitness sondern auch auf das Wohlempfinden. So schüttet der Körper »in der Höhe« vermehrt die Hormone Serotonin und Endorphin aus, was gute Laune bedeutet. Kein Wunder also, wenn viele Kunden das Gefühl haben, die bessere Durchblutung zu spüren und sie sich nach dem Training deutlich fitter fühlen. Die Hypoxie verbindet auf diese Weise medizinische Wirkungen mit Elementen der Entspannung und Bewegung und nutzt dabei allein den wohl natürlichsten Wirkstoff – die Luft.

Künstliche Hypoxie

Um die positiven Wirkungen der Höhenluft auch unter »Normalbedingungen« zu erreichen, muss man entweder den Luftdruck reduzieren (hypobar) oder die Sauerstoffkonzentration der Atemluft durch Erhöhung des Sticktoffanteils (normobar) verringern. Letzteres ist in speziell hergerichteten »hypoxischen Räumen« beliebiger Größe oder durch Atmung eines Sauerstoffmangelgemisches über eine Maske denkbar. Beide Varianten erlauben eine Vielzahl an präventiv-medizinischen und therapeutischen Anwendungen und halten gegenwärtig Einzug in moderne

Medical Spas und Fitness-Studios. Verschiedene Untersuchungen und Erfahrungswerte des weltweit führenden System- und Geräteanbieters »Höhenbalance AG« zeigen, dass mittels Höhentraining sogar die Behandlung von koronaren Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen sowie einer reduzierten aeroben Leistungsfähigkeit möglich wird.

Wichtig dabei ist, dass die zeitlich versetzten Veränderungen, mit denen der Körper auf den Sauerstoffmangel reagiert (vgl. Kasten) gezielt ausgenutzt werden. Dies gelingt am wirkungsvollsten durch ein intermittierendes Höhentraining. Man versteht darunter die wiederholte dosierte Sauerstoffmangelexposition, unterbrochen von normoxischen Phasen. Die Probanden wechseln (ganz gleich ob aktiv oder passiv) in festgelegten Zeiten zwischen der vorgegebenen Höhe und Normalbedingungen. Diese speziellen Trainingsintervalle berücksichtigen, dass auch die nötige Anpassung des Körpers an die normale Atemluft eine körperliche Belastung darstellt. ■ sw

Weitere Informationen zur künstlichen Hypoxie, zum intermittierenden Höhentraining und zu den technischen Möglichkeiten der Anwendung finden Sie im Internet unter www.hoehenbalance.de.

Breath in Motion[©] - Atmen in Bewegung

Entspannungakademie® bietet Ausbildung zum Breath in Motion®-Trainer und verbindet Elemente aus Pilates, Yoga und Qi Gong zu neuer Bewegungsform

Wellness, Sport, Gesundheit und Prävention sind die Schlagworte unserer Zeit. Der Markt boomt und an jeder Ecke tauchen neue Angebote auf, die den Interessenten helfen sollen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Viele dieser Angebote nutzen das Wissen um traditionelle Verfahren, stützen sich auf neuere wissenschaftliche Studien oder bemühen esoterische und mitunter fragwürdige Ansichten.

So unterschiedlich die Herangehensweisen auch sind – viele haben eins gemeinsam: die besondere Bedeutung des Atems! Für jegliche Bewegung und Entspannung ist immer der Atem die Basis. Der Atem erhält uns nicht nur am Leben sondern unterstützt uns. zu Höchstleistungen zu kommen oder in Sekunden zu entspannen. Nicht umsonst gibt es im Volksmund viele Redewendungen um den Atem: Uns »bleibt die Luft weg«, wir leben in einer »atemberaubenden« Zeit, wir müssen »verschnaufen/durchatmen« oder »ringen nach Atem«, um nur einige Beispiele zu nennen.

Nachdem wir all das erkannt hatten, war der Grundstein für ein neues Programm gelegt. In vielen Kursen und Seminaren haben wir feststellen können, wie schnell unsere Teilnehmer durch Atemübungen entspannen konnten. Auch ist die Atmung untrennbar mit unseren körperlichen und geistig-see-

lischen Vorgängen verbunden. So wie die Atmung unsere seelische Verfassung beeinflusst, wirkt sich andererseits unser Seelenzustand auf die Atmung aus. Die Theorien der körperorientierten Psychotherapien gehen davon aus, dass sich psychische Störungen nicht nur in bestimmen Verhaltensweisen, sondern auch in Körperhaltung, Stimme und ganz besonders in der Art und Weise des Atmens ausdrücken.

Bei der Betrachtung der drei Formen Pilates, Yoga und Qi Gong stellten wir fest, dass sie neben der Atmung weitere Gemeinsamkeiten haben

- Die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen.
- Die Konzentration auf K\u00f6rper und Geist, die in Harmonie gebracht werden sollen. Alle Bewegungen sollen mental kontrolliert werden.
- Die Zentrierung: bei Pilates auf die K\u00f6rpermitte, das sogenannte »Powerhouse«, bei Yoga und Qi Gong ebenso, auch wenn sie anders bezeichnet wird.
- Die Entspannung als wesentlicher Bestandteil der drei Techniken.
- Der Fluss in der Ausführung.
 Ziel ist es, die Übungen in fließender
 Bewegung auszuführen.

Yoga und Qi Gong blicken auf eine jahrtausendelange Geschichte zurück und nutzen einen hohen Anteil an Spiritualität. Die meisten Übungen aus dem Pila-

tes beruhen zwar auf dem Hatha-Yoga, sind jedoch eher als ganzheitliches Körpertraining zu sehen, das für eine korrekte Körperhaltung sorgen soll.

Pilates wurde nach 1900 von Joseph Hubert Pilates erfunden und von ihm schrittweise zu einem sehr komplexen Trainingsprogramm weiterentwickelt. (siehe Kasten auf Seite 25)

Die Geschichte des Yoga geht viel weiter in die Vergangenheit zurück und hat seinen Ursprung in Indien. Schriftlich erwähnt wurde es erstmals vor ca. 4.500 Jahren. Das traditionelle Yoga kann als Meditationslehre verstanden werden und zielt auf die Erweiterung der geistigen und spirituellen Fähigkeiten. Es ist eng mit Religion und Glauben verbunden, ohne jedoch auf eine bestimmte Glaubensrichtung ausgerichtet zu sein. Unsere Kultur hingegen konzentriert sich auf die Übungen (Asanas).

Neben den eher traditionellen Formen, wie Kundalini-, Jnana -, Bhaktiund Karma-Yoga gibt es heute viele Abwandlungen auf dem Markt. Ob Lach- oder Power-Yoga, Yoga in Verbindung mit Mondphasen – hier finden wir vieles, was für die Kreativität und den Einfallsreichtum des Wellness-Marktes spricht.

Qi Gong greift ebenfalls auf eine lange Historie zurück. Überlieferte Seidenbilder aus der Zeit um 400 Jahre vor Chris-









geben Hinweise
auf entsprechende Übungen. Qi
Gong ist es eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform und wird
auch in der Traditionellen Chinesischen
Medizin genutzt. Der Name wurde
erstmals von dem Daoisten Xu Xun verwendet, der damit bestimmte Übungen
in der Kampfkunst bezeichnete. In den
50er-Jahren wurde die Bezeichnung
»Qi Gong« von dem Arzt Liu Guizhen
für die heute bekannten Gesundheitsübungen verwendet, die das Ziel hatten,
traditionelle Techniken zur Förderung
und Stabilisierung des Energiehaushaltes
des Körpers einzusetzen.

Die intensive geschichtliche Auseinandersetzung mit Pilates, Yoga und Qi Gong führte bei uns zu der Idee, die wesentlichen Elemente aus allen drei Formen miteinander zu verbinden. Entstehen sollte eine neue, zeitgemäße Bewegungsform, die den Bedürfnissen unserer westlichen Welt gerecht wird.

Die Schwerpunkte liegen auf der Vereinigung aller konditionellen Faktoren, wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, sowie auf dem Erlernen der Bewegung und deren Steuerung. Die Anpassung an die unterschiedlichen Ansprüche jener Zielgruppen, die Gesundheit, Entspannung und Entstressung anstreben, ist Grundlage für das Konzept. Wir haben versucht, mit unserem Angebot Kindern genauso gerecht zu werden wie Senioren, Hausfrauen, Müttern und Berufstätigen – gleich aus welchem Tätigkeitsfeld sie kommen.

Auf keinen Fall wollten wir mit unserem neuen Bewegungsprogramm dem ohnehin schon unübersichtlichen Markt ein neues Produkt hinzufügen, ohne konkrete Vorgaben und Angebote für die Ausbildung vorzuhalten.

Längst ist uns bewusst, dass »Wellness« und alles was dazu gehört (oder sich als zugehörig bezeichnet!), einer der stärksten Wachstumsmärkte ist,

der kaum zu kontrollieren ist. Heute gibt es unzählige

Anbieter in Bewegung, Massage und mentalen Techniken, die nicht einmal über die nötigsten Kenntnisse in Anatomie und Physiologie verfügen geschweige denn eine fundierte Ausbildung nachweisen können.

Der Kompromiss zwischen anerkannten Methoden und den Trends unserer Zeit liegt unseres Erachtens darin, fundierte Ausbildungen anzubieten und abzuhalten. Nur so haben insbesondere Neu- und Quereinsteiger eine Chance sich professionell zu etablieren. Und nur so wird ein Nebeneinander von medizinisch fundiert ausgebildeten Anbietern und »versteckten Naturtalenten « möglich.

Das Wissen über Indikation und Kontraindikation macht Kunden zu Patienten, weil sie – je nach Befund – dorthin verwiesen werden können, wo sie hingehören: zu einem Arzt bzw. medizinischen Therapeuten.

Leider ist dies nicht immer der Fall! Da wird »geheilt« und »beraten«, was das Zeug hält. Dabei würde ein Miteinander von Trainer und Arzt nicht nur dem Kunden zugute kommen, sondern auch unter den Beteiligten Akzeptanz und Respekt schaffen.

Nun wollen wir keineswegs mit »erhobenem Zeigefinger« dastehen! Wir wissen, dass es unter den vielen Wellness-Anbietern durchaus solche gibt, die einen achtsamen Umgang mit ihren Kunden pflegen, im Bedarfsfall eine medizinische Betreuung fordern und völlig unkompliziert mit Ärzten und Therapeuten kooperieren. Das gilt es auszubauen!

Die Ausbildung zum Breath in Motion®
-Trainer versteht sich daher als eine tiefgehende und fundierte Ausbildung, die auf die Vermittlung der anatomischen und physiologischen Grundlagen besonderen Wert legt. Um unsere neue Bewegungsform als Personaltraining oder in Kursen vermitteln zu können, ist ein breites Wissen um den menschlichen Körper unerlässlich. Entsprechend bilden die auf den Bewegungsapparat bezogene Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre und Biomechanik die Basis für die Ausbildung. Dazu kommen die Meridianlehre und das Wissen um einige Entspannungstechniken (zum Beispiel: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, u.a.).

Aber auch betriebswirtschaftliche Kenntnisse sind Gegenstand unserer Ausbildung. Ein Punkt, weshalb manche Trainer nicht erfolgreich sind, ist die mangelnde Vermittlung von Marketingstrategien innerhalb der Ausbildung. Themen wie Eigenvermarktung, Zielgruppenermittlung, Erstellung eines Forecast, Werbung, usw. werden oft völlig außer Acht gelassen und sind bestenfalls Bestandteil von Existenzgründungsseminaren. Breath in Motion®-Trainer erhalten innerhalb der Ausbildung die entsprechende Basis und auf Wunsch sogar die nötigen Werbemittel für einen erfolgversprechenden Start.

Breath in Motion® ist damit nicht nur eine moderne Bewegungsform, sondern eine wirtschaftliche Lösung für Trainer, die ein abwechslungsreiches Programm gestalten wollen, das die derzeit gängigen Bewegungs- und Entspannungsformen auf dem Markt vereint!

Christine Matheja-Vogel, Jürgen Pagel

Die Autoren: Christine Matheja-Vogel ist Entspannungstrainerin, Ausbilderin und Trainerin für med. Shaolin Qi Gong® sowie Geschäftsführerin der Entspannungsakademie® Kontakt: info@entspannungsakademie.de Jürgen Pagel ist Personal Trainer, Physiound Manualtherapeut mit eigenem Studio in Ludwigsburg sowie Ausbilder im Bereich Pilates und PT Golf. Kontakt: info@personal-pilates.eu www.personal-pilates.eu.

Weitere Informationen:

Entspannungsakademie® Anzinger Straße 10a · 85586 Poing E-Mail: info@entspannungsakademie.de www.entspannungsakademie.de

Schritt für Schritt gesund

Bewegung für mehr Lebensqualität

Regelmäßige Bewegung ist eine tragende Säule von Medical Wellness. Denn ein bewegter Körper hat die besten Chancen, langfristig fit zu bleiben. Und körperliche Fitness wiederum trägt sehr zum Wohlbefinden bei.

Bewegung nimmt in vielfacher Hinsicht Einfluss auf den gesamten Organismus: Durch Bewegung wird die Muskulatur aufgebaut, was Knochen und Gelenke vor Verschleiß schützt und den Rücken entlastet. Außerdem steigert Bewegung die Stoffwechselaktivität und wirkt dem Metabolischen Syndrom, dem gefährlichen Symptomkomplex aus Adipositas, erhöhten Blutzuckerwerten, gestörtem Fettstoffwechsel und Hypertonie, entgegen. Moderate Bewegung stärkt darüber hinaus das Immunsystem und gilt als effektive Anti-Aging-Strategie: Wer sich bewegt, bleibt selbständig und agil. Die Statistik zeigt, dass aktive Rentner seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Osteoporose und sogar depressiven Störungen leiden. Denn Bewegung gleicht über die Beeinflussung von Gehirnstoffwechsel und Hormonsystem auch die Stimmung aus. Die Bildung des »Glückshormons« Serotonin wird stimuliert; die Ausschüttung von Endorphin löst Gefühle innerer Erfüllung aus und fördern die Herztätigkeit.

Bewegungsfalle Beruf

Unsere biologische Natur sieht viel mehr Bewegung vor als die meisten Menschen leisten. Im Juli 2008 veröffentlichte der Bundesverband der Betriebskrankenkassen eine repräsentative Studie, nach der sich fast jeder zweite Deutsche viel zu wenig bewegt. Moderne Technik macht immer mehr körperliche Tätigkeiten obsolet, und enge Zeitpläne verhindern den Gang ins Fitness-Studio. Hinzu kommt eine falsche Selbstwahrnehmung: Viele wissen gar nicht, wie inaktiv sie sind. 10.000 tägliche Schritte empfehlen Experten als Ausweg aus den meisten Wohlstandserkrankungen.

Ein Großteil der Bevölkerung ist aber schon berufsbedingt viel weniger unterwegs. Nur Briefträger kommen auf 18.000 Schritte pro Schicht, und Hausfrauen mit Kindern schaffen täglich 13.000 Schritte. Beim Verkäufer sind es nur 5.000, beim Manager 3.000 und beim Grafikdesigner im Durchschnitt 1.400 tägliche Schritte. Trauriges Schlusslicht der Berufsgruppen bilden die Programmierer mit 800 Schritten. Bei so wenig Bewegung sind gesundheitliche Probleme unausweichlich.

Kampagnen für eine aktive Bevölkerung

Staatliche Stellen und Krankenkassen treten den Folgen von Bewegungsarmut mit zahlreichen Gesundheits-Initiativen entgegen. Auch Unternehmen beteiligen sich an den Kampagnen, um sich für die Gesundheit ihrer Kunden einzusetzen und daraus Nutzen für ihr Image zu ziehen.

Die Aktion der Bundesregierung »Bewegung und Gesundheit« proklamiert täglich 3.000 Extra-Schritte und informiert über Maßnahmen, um diese Schritte einfach in den Alltag zu integrieren. Die Gmünder Ersatzkasse hat für ihre Initiative »mach2 – Besser essen. Mehr bewegen« deutschlandweit Landessportbünde mit an Bord geholt. Diese bieten ein spezielles Programm an, mit dem Sport und Bewegung ins tägliche Handeln eingebunden werden. Schon bei den aanz Kleinen setzt der Discounter Lidl an: Er hat 2007 einen Fitness-Cup für alle deutschen Grundschulen ausgeschrieben. Denn wer schon als Kind Spaß an Bewegung hat, ist auch als Erwachsener aktiver.

Nicht aller Anfang muss schwer sein

Im Fokus aller Initiativen steht ein aktiver Tagesablauf anstelle schweißtreibender Sportprogramme. Das neue Zauberwort heißt NEAT: Non Exercise Activity Thermogenesis. Damit wird der individuelle Kalorienverbrauch durch das generelle Aktivitätslevel bezeichnet. Während manche Menschen alle Tätigkeiten mit einem minimalen Bewegungsaufwand

absolvieren, sind andere vom Fußtippen übers Gestikulieren bis hin zu freiwilligen Botengängen ständig in Aktion. Das baut die Muskulatur umfassender auf und beeinflusst den Energieumsatz entscheidender als jedes Workout. Wissenschaftler der Mayo-Klinik (USA) haben den NEAT-Faktor überprüft: Sie konnten nachweisen, dass schlanke Menschen im Schnitt zweieinhalb Stunden täglich mehr in Bewegung sind als Übergewichtige derselben Berufsgruppe und dadurch 350 Kalorien mehr verbrennen. Wer also den Fahrstuhl durchs Treppensteigen, das innerbetriebliche Telefonat durch den Gang zum Kollegen und die Autofahrt zum Bäcker durch eine kleine Fahrrad-Runde ersetzt, macht schon einen großen Schritt in Richtung Gesundheit.

Motivation durch Bewegungskontrolle

Von dem Vorhaben, sich mehr zu bewegen, bis zur Ausführung ist es oft ein langer Weg. Für schnell entmutigte Bewegungsmuffel ist ein Schrittzähler die ideale Motivation. Eine großangelegte, Ende 2007 publizierte Untersuchung der kalifornischen Stanford-Universität





hat ergeben, dass Menschen, die einen Schrittzählern tragen, jeden Tag knapp 2.500 Schritte mehr zurücklegen. In ihrer Meta-Analyse werteten die Wissenschaftler 26 Studien mit über 2.500 Teilnehmern aus. Dabei konnten sie auch gesundheitliche Vorzüge nachweisen: Der Body Mass Index der Studienteilnehmer mit Schrittzählern ging durchschnittlich um 0,4 Punkte zurück, und auch der systolische Blutdruck sank.

Gerätequalität ist wesentlich

Bei der Auswahl seines Schrittzählers sollte man auf Qualität setzen und von den Leistungsmerkmalen moderner Produkte profitieren. Ausgezeichnet sind beispielsweise Schrittzähler von OMRON Medizintechnik. Die Geräte Walking Style Pro, Walking Style II sowie Walking Style One haben vom TÜV-Rheinland aufgrund ihrer zuverlässigen Piezzo-Technologie und der nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effektivität eine Medical Wellness-Zertifizierung erhalten. Die drei Fitness-Kontrolleure im Miniformat zählen nicht nur Schritte und zurückgelegte Distanz, sondern berechnen auch verbrauchte Kalorien und abgebautes Körperfett. Bei gleichmäßigem Bewegungsrhythmus über mindestens zehn Minuten schalten die Geräte automatisch in den Aerobic-Modus und werten die Laufeinheiten sowie ihre Auswirkungen auf die Gesundheit getrennt aus. Ein Datenspeicher macht Fortschritte und Einbrüche im täglichen Bewegungsprogramm offensichtlich.

Ein professioneller Schrittzähler ist somit ein perfektes Hilfsmittel auf dem Weg zu einem »bewegten Leben« und trägt automatisch zur Gesundheitsvorsorge und Verbesserung der Lebensqualität bei. ■ BR

Medical Wellness aus Immobiliensicht

Inspire conference: Erste internationale Konferenz für Spezialimmobilien 2009 in Berlin

Spezialimmobilien bekommen ihre eigene Bühne:
Am 3. und 4. September 2009 findet im InterContinental Berlin mit der inspire conference die erste internationale Veranstaltung rund um Immobilien aus den folgenden Bereichen statt:
Hospitality+Leisure, Infrastructure +Logistics, Education+Culture so-

wie Health+Care.





Niemeyer, Mitorganisator und Geschäftsführer in der Stiwa Unternehmensgruppe, »werden wir die Vielfalt der Branche deutlich heraus stellen und auch Spezialisten zu Wort kommen lassen, denen bislang eine geeignete Plattform fehlte.«

»Damit«, so Matthias

So wird beispielsweise im Block Health+Care das Thema Medical Wellness aus Immobiliensicht beleuchtet. Hält der Trend an? Lohnt sich eine Investition? Welche Bauvorgaben sind zu beachten? Wie sieht die Medical-Wellness-Architektur der Zukunft aus? Diese und ähnliche Fragen werden in Plena, Workshops und Diskussionsrunden zur Sprache kommen.

Auch das Networking der Teilnehmer aus den Bereichen Städtebau, Architektur und Design, Projektentwicklung, Facility Management, Finanzierung und Investment wird nicht zu kurz kommen – inspire conference soll europäischen Immobilien-Experten künftig eine regelmäßige Plattform für Information und branchenübergreifenden

Austausch bieten. Matthias Niemeyer: »Die Immobilienklasse erhält damit den Rang, der ihrer künftigen Bedeutung am Markt entspricht. « Eine besondere Bühne bietet inspire conference dem Nachwuchs: In Kooperation mit europäischen Hochschulen werden in der »Academic Arena « die besten und zukunftsweisendsten Abschlussarbeiten internationaler Studiengänge mit Bezug zu Immobilienwirtschaft und Architektur präsentiert und prämiert. Unterstützt wird inspire conference vom Zentralen Immobilien Ausschuss ZIA. ■ BR

Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter www.inspire-conference.com.

m Bild:

Voyer und Innenpool des im Oktober 2008 eröffneten »Brune Balance Spa« von Gut Klostermühle Alt Madlitz www.gut-klostermuehle.com

Gesund und schlank durch typgerechte Ernährung?!

Metabolic Typing ermöglicht eine indviduelle Ernährungsberatung

Die Menschen von heute sind zu dick, essen zu viel, zu ungesund und bewegen sich zu wenig. Daran besteht kein Zweifel. Das Groß der sogenannten Zivilisationskrankheiten geht auf falsche Ernährung bzw. ungesunden Lebenswandel zurück

Und doch ist es gar nicht so einfach, sich »richtig« zu ernähren. Denn: Kein Mensch gleicht dem anderen! Trotzdem wollen uns Ernährungswissenschaftler und -berater ein für alle geltendes Ernährungsideal einreden: Viele Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten, Gemüsen und Früchten, weniger Eiweiß und noch weniger Fett. Klappt es so nicht mit dem Abnehmen hat man es nur nicht richtig probiert ... Der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert.

Nur langsam setzt sich die Erkenntnis durch, dass auch die »Ernährungstypen« so verschieden sind, wie die Menschen und dass, was für den einen gut ist für den anderen das Gegenteil bedeuten kann.

Seit einigen Monaten werden die Ernährungsempfehlungen der US-amerikanischen Landwirtschaftsbehörde, auf denen auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beruhen, von einigen Seiten stark angezweifelt.

Inzwischen ist auch nicht mehr die Rede von »der« Ernährungspyramide sondern von verschiedenen zum Teil deutlich voneinander abweichenden Modellen, die zumindest eins zeigen, dass es ein »richtig« oder »falsch« nicht gibt. Neue Erkenntnisse zur Bedeutung des »glykämischen Indexes« (vgl. Kasten) lassen sogar den Schluss zu, dass eine Absenkung der Kohlenhydratzufuhr und die Erhöhung des Protein- und Fettverzehrs ein Abnehmen erleichtern kann.

Aber der Stoffwechsel als »Summe aller lebenserhaltenden biochemischen und physikalischen Prozesse« ist nicht nur von Mensch zu Mensch sondern auch von Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt verschieden.



Entsprechend sind die Gründe für Überoder Untergewicht ebenso vielfältig wie indviduell. Stress im Beruf oder in der Beziehung können ebenso Auslöser für Stoffwechselstörungen sein, wie Schlafund Bewegungsmangel.

Die Lösung scheint in ganz individuellen Speiseplänen auf Grundlage einer sorgfältigen Stoffwechselanalyse zu liegen. Längst bieten Ernährungsberater, Ärzte, spezielle Institute und immer mehr Medical Wellness-Einrichtungen solche Analysen an. Der »Metabolic-Typing-Markt« boomt. Allein die Verfahren, die zur Bestimmung des Stoffwechseltyps genutzt werden

und die Schlüsse, die aus der Analyse gezogen werden, unterscheiden sich deutlich. Es gibt Methoden, die sich auf die Auswertung eines umfassenden Fragebogens verlassen, andere, die ihre Analyse um Bluttests erweitern (z.B. Metabolic Balance) und weitere, die ein eigenes »unblutiges« Verfahren zur Stoffwechselanalyse entwickelt haben.

Die deutsche Firma Horisan z.B., Hersteller des Testgeräts Eva 3000, nutzt ein **elektromagnetisches Messverfahren**, das etwa 20 Minuten dauert. (www.metabolic-check.de)

Das Verfahren der Landshuter Mevitec GmbH nutzt zur ebenfalls

nichtinvasiven Stoffwechselanalyse eine Messung der Autofluoreszenz körpereigener Stoffwechselsubstanzen in der Haut, die mittels UV-Strahlung angeregt wurden. Vorteil dieser Methode ist vor allem die sekundenschnelle Messung und Auswertung. (www.mevitec.com)

Gerade diese nichtinvasiven und äußerst schnellen Messverfahren sind geradezu prädestiniert für Medical Wellness Angebote. Sie lassen sich durch ihr unmittelbares Ergebnis hervorragend in eine medizinische Eingangsuntersuchung integrieren oder ersetzen sie sogar. Der Verzicht auf eine Blutabnahme verhindert die ungewünschten Assoziationen zur kurativen Medizin.

Kein Wunder also, dass erste Systeme wie das Vital³-Stoffwechselprogramm von Wedicon (vgl. S. 26), welches die Analysedaten für konkrete Behandlungsschritte und Therapie-Empfehlungen nutzt, den Markt erobern.

Welche der Methoden sich letztlich durchsetzen wird, hängt auch von den Kosten ab. Schließlich ist es mit einem einzelnen Check nicht getan. Sobald sich das Körpergewicht deutlich verändert, was in vielen Fällen ja das Ziel ist, verändert sich auch der Stoffwechsel. Und dann muss neu gemessen und der Speiseplan entsprechend angepasst werden.

Glykämischer Index

»Der Begriff Glykämischer Index (GI) ist eine Maßzahl für die Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel. Ein hoher GI bedeutet, dass die Kohlenhydrate des Lebensmittels schnell verdaut werden und ins Blut gelangen, so dass der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt. Lebensmittel mit einem geringen GI bewirken dagegen nur einen langsamen und insgesamt geringeren Anstieg der Blutzuckerkurve. Dies hat den Vorteil, dass der Körper weniger Insulin produziert. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es sorgt dafür, dass der Blutzucker in den Körperzellen verwertet wird. Insulin führt aber gleichzeitig dazu, dass Körperfett gebildet und nicht abgebaut wird. Produziert der Körper viel Insulin, zum Beispiel wenn sehr viele stärkehaltige Lebensmittel gegessen oder Limonaden getrunken werden, kann das sogar den Appetit steigern - lauter Effekte, die eine Gewichtszunahme eher fördern.«

Quelle: www.was-wir-essen.de

Ein spezielles Programm, welches von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurde und eine nachhaltige Gewichtsregulation durch konsequente Ernährungsumstellung zum Ziel hat, ist zum Beispiel das Metabolic Balance® Stoffwechselprogramm. Grundlage des Verfahrens ist ein indivdueller Ernährungsplan, der von Vertragspartnern nach Auswertung einer Blutanalyse und einer Selbstauskunft erstellt und dem Teilnehmer zugeschickt wird. Eine solche externe, computergestützte Auswertung und individuelle Ernährungsplanung könnte es auch kleineren Medical Wellness Einrichtungen erlauben, eine individuelle Beratung anzubieten und die Ernährungsumstellung zu begleiten. Die Metabolic Balance GmbH in Isen bietet hierzu die Ausbildung eigener Betreuer an.

Die »einfache und problemlose Ernährungsumstellung«, die immerhin drei abwechslungsreiche Mahlzeiten pro Tag verspricht, lässt sich mit vier Phasen beschreiben:

- Die Vorbereitsungsphase von zwei Tagen, dient der vollständigen Darmentleerung und soll den Körper auf die neue Nahrung vorbereiten.
- Während der sich anschließenden strengen Umstellungsphase von mindestens zwei Wochen muss der Ernährungsplan sehr genau eingehalten werden. In dieser Zeit gewöhnt sich der Körper an die neue Ernährungsweise. Ein Nebeneffekt der bewussten Nahrungsumstellung soll sein, dass die Teilnehmer wieder lernen auf ihren Körper zu achten und ein gesundes Sättigungsgefühl entwickeln.
- In der folgenden gelockerten Umstellungsphase werden verschiedene Nahrungsmittel die in Phase 2 ausgeschlossen waren, ausprobiert. Der Proband soll üben, auf seinen Körper zu hören und ein Gefühl dafür entwickeln, welche Nahrungsmittel ihm gut tun und welche nicht.
- Die Erhaltungsphase ist unbegrenzt und beginnt sobald der Proband mit seinem neuen Gewicht zufrieden ist.



Stoffwechsel und Bewegung hängen eng miteinander zusammen. Ohne ein Mindestmaß an Bewegung macht eine Ernährungsumstellung wenig Sinn.

Wichtig ist nur, dass die in den vorangegangenen Phasen gelernte Grundregeln bei der zukünftigen Ernährung und Bewegung beachtet werden.

Wirkprinzip des Verfahrens ist die gezielte Veränderung der aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechselprozesse durch die Einnahme individuell ausgesuchter Nähr- und Mineralstoffe.

Dabei spielt nicht die Kalorienanzahl oder der Anteil von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten eine Rolle, sondern eher welchen Einfluss die Nahrunsgsmittel auf den Hormonhaushalt haben. Dieser ist wichtig für einen gesunden Stoffwechsel und eine natürliche Insulinausschüttung.

Durch die dauerhafte Umstellung des Körpers auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, im Zusammenspiel mit angemessener Bewegung, beugt das Programm den wichtigsten Zivilisationskrankeiten vor. Die Wiederherstellung des natürlichen Ernährungsgleichgewichts bewirkt die Wiederherstellung eines natürlichen Körpergefühls. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und das Energieniveau des Körpers insgesamt verbessert. Einem völlig neuen »Wohlgefühl« und einemgesunden und unbeschwertem Leben steht dann nichts mehr im Wege. ■ sw

Weitere Informationen im Internet:

Einzigartige Vital-Kur zur Stoffwechseloptimierung

Wedicon Healthcare-Systems baut mehrstufiges Gesundheitssystem auf sekundenschneller Stoffwechselanalyse auf



Das Internet ist voll von Ernährungstipps, vielverprechenden Diäten und geheimnisvollen Wundermitteln, die uns nach Meinung der Autoren in kurzer Zeit um ein Vielfaches gesünder, leistungsfähiger und attraktiver machen. Man braucht eigentlich nur bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen, gegen andere auszutauschen oder mitunter sogar »gar nichts zu tun« um sich nach wenigen Wochen besser und jünger zu fühlen ...

Dass dies eher unwahrscheinlich ist und nicht einmal eiserner Wille und Selbstdisziplin bei der Ernährung einen gewünschten Erfolg garantieren, haben seit einiger Zeit auch Ernährungswissenschaftler zugeben müssen. Abhängigkeiten von Lebensgewohnheiten, Umwelteinflüssen, Leistungsanforderungen, Stoffwechseltypen, Blutgruppen u.a. sind bekannt und untermauern die Erkenntnis: »Ein jeder Mensch ist einzigartig und braucht eine ganz individuelle Ernährung um gesund und leistungsfähig zu sein.«

Um Defizite in der Ernährung aufzudecken, gehen moderne Gesundheits-Programme von einer sorgfältigen Analyse bzw. Anamnese aus. Im mindesten erfolgt diese an Hand eigener Aussagen zum Lebenswandel und Essverhalten. Hieraus werden dann individuelle Empfehlungen zur Ernährungsumstellung und meist auch zur Nahrungsmittelergänzung abgeleitet.

So beachtlich solche Ansätze der professionellen Ernährungsberatung auch sind, sie haben einige ganz eklatante Nachteile: Sie gehen erstens davon aus, dass es eine für alle gleiche Idealzusammensetzung der Nahrung gibt, unterstellen zweitens, dass alle Menschen um ihre Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten wissen, was leider nicht immer der Fall ist und sie müssen dittens annehmen, dass der Stoffwechsel so weit funktioniert dass eine bewusste Ernährung auch Wirkung zeigt.

Dabei sind die in Lehrbüchern und Werbung verbreiteten Ernährungs-Pyramiden nicht erst seit der Diskussion um den »glykämischen Index« (Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel – vgl. Kasten S. 25) in der Diskussion.

Gern wird auch die Tatsache übersehen, dass viele Menschen auf Grund einer »Übersäuerung« ihres Organismus gar nicht in der Lage sind, ihre Nahrung optimal zu verwerten. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt den Anteil jener Krankheiten, die auf eine Übersäuerung bzw. die damit verbundenen Stoffwechselprobleme zurückgehen auf 80 (!) Prozent!

Sehr viel aussagekräftiger ist daher eine Laboruntersuchung des Blutes, die jedoch ob der nicht unmittelbar zur Verfügung stehenden Befunde für viele Medical Wellness Anbieter bzw. ihre Schnupper- und Wochenendangebote zu langsam ist. Hinzu kommt, dass alles, was den selbst zahlenden »Gesundheitsgast« an die kurative Medizin erinnert – (die Blutabnahme gehört dazu) - mit Argwohn betrachtet wird und den Erlebnis- und Erholungswert eines Wellnessaufenthaltes schmälert. Das Ergebnis ist, dass viele Anbieter eine fundierte Stoffwechselanalyse aus dem Eingangscheck für Kurzaufenthalte streichen oder die medizinische Erstuntersuchung gar ganz weglassen.

Sie verzichten damit nicht nur auf ein geradezu ideales Instrument, dem Gast auf Grundlage individueller Werte konkrete Empfehlungen für Therapie und Lebensweise zu geben und so stichhaltige Argumente für einen längeren bzw. regelmäßigen Aufenthalt zu liefern, sondern auch auf die meines Erachtens dringend notwendige Abgrenzung zwischen Wellness- und Medical Wellness-Angeboten.

Dabei kann den Anbietern geholfen werden. Das Fürther Unternehmen Wedicon Healthcare-Systems (vgl. MW 02/2008) nutzt z.B. ein CRS-Sreening zur nichtinvasiven Stoffwechselanalyse. Dieses Verfahren misst die Autofluoreszenz körpereigener Stoffwechselsubstanzen in der Haut, die mittels UV-Strahlung angeregt wurden. Die Messwerte werden in einem speziellen Verfahren miteinander kombiniert und ermöglichen so eine Aussage zum aktuellen Gesundheitszustand des Patienten bzw. Gastes. Der Clou ist: die Messung dauert nur wenige Sekunden! Selbst in kurzen Gesprächen bleibt dem Arzt oder Therapeuten Zeit, sich seinem Gast zuzuwenden, ihm die Messergebnisse zu erläutern und Empfehlungen für weitere Behandlungsschritte zu geben.

Meist ergibt sich aus den unterschiedlichen Werten, dass der Stoffwechsel ob der oben beschriebenen Übersäuerung



timal arbeitet, was sehr oft auch einen Mangel an bestimmten »Vitalstoffen« erklärt.

Letztere können sinnvoll und auf einfache Weise ergänzt werden sofern der Körper in der Lage ist, sie zu verwerten. Dazu bedarf es in aller Regel einer Entsäuerung des Körpers und einer Aktivierung des Stoffwechsels.

Wedicon empfiehlt hierzu eine Entgiftung und Entschlackung mittels speziellem Elektrolyse-Fußbad. Dieses unterstützt den Körper auf einfache Weise bei der Ausleitung von Schadstoffen über die Fußsohlen. Gleichzeitig werden die Zellen im Körper revitalisiert und die Körperflüssigkeiten gereinigt und aktiviert. Das begünstigt auch die Durchblutung und wirkt allgemein vitalisierend auf die Zellstruktur des gesamten Organismus.

In einem weiteren Schritt des von Wedicon entwickelten Stoffwechselprogramms wird eine mehrdimensionale Schwingungstechnologie mit einer Atemlufttechnologie kombiniert,

was die bei der Elektrolyse in Gang gebrachten Stoffwechselprozesse weiter optimiert. Durch die tiefenentspannende Wirkung der Schwingungen auf Muskulatur und Gefäße wird die Durchblutung des Körpers und die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff verbessert. Die spezielle Atemluftanwendung unterstützt den Körper dabei, die verminderte Sauerstoffnutzungsfähigkeit

in den Zellen zu regenerieren. Dabei wird nicht die Sauerstoffkonzentration erhöht, wie in anderen Verfahren, sondern der vorhandene Luftsauerstoff in seinen energiereichen Zustand (Singulett-Suerstoff) gebracht. Die regelmäßige Anwendung (»Wedicon Air+-Atmen«) regt auf diese Weise die gesamte Zellregeneration an und vermindert die Entstehung schädicher freier Radikale.

Die einzigartige Kombination aus Elektrolyse-Fußbad, Schwingungsliege und Atemlufttherapie wirkt positiv auf den gesamten Organismus, aktiviert die Selbstheilungskräfte im Körper und ermöglicht in kurzer Zeit eine erstaunliche Verbesserung vieler Körperfunktionen. Das kann man spüren und dank der sekundenschnellen Analyse mittels CRS-Screening auch jederzeit messen und darstellen.

Auf diese Weise lässt sich das dreistufige Vitalprogramm des Unternehmens als Kreislauf aus fundierter Analyse, sanfter Entschlackung und wirksamer Stoffwechseloptimierung begreifen, an dessen Ende bzw. Anfang immer eine Messung bzw. »Erfolgskontrolle« steht. Die für Medical Wellness geforderte medizinische Eingangsuntersuchung, therapeutische Begleitung und abschließende Auswertung und Handlungsempfehlung sind in dem System auf verblüffende Weise vereinigt und zu einer in sich abgeschlossenen »Behandlungsmethode« verdichtet, die sich jederzeit um weitere Wellnessanwendungen erweitern bzw. um konkrete Ernährungsempfehlungen ergänzen lässt.

In sofern verwundert es nicht, dass in den »BodyBalance-Centern«, die das Unternehmen als Franchisegeber in ganz Europa einrichten will, speziell auf das System abgestimmte Mikronährstoffe empfohlen werden, um die in Gang gesetzten Prozesse zu unterstützen und beim Kunden einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Die »Verschreibung« dieser nach dem individuellen Bedarf zusammengestellten Vitalstoffe dürfen als Bonus des Wedicon-Gesundheitsprogramms gelten: Sowohl Gast als auch Therapeut können sich sicher sein, dass die zugeführten Nahrungsergänzungsmittel durch die vorangegangene Stoffwechselaktivierung optimal verwertet werden und so die Wirksamkeit der Behandlung erhöhen und nachhaltig verlängern.

Ich kann mir durchaus vorstellen, dass in naher Zukunft die Body-Balance-Kunden so regelmäßig zur Vital-Kur gehen werden wie zum Friseur oder zum Kosmetiker und bei der Gelegenheit statt Pflegeprodukte ihre Vitalstoffe einkaufen, von denen sie wissen, dass sie ihnen gut tun. Das wäre dann Medical Wellness im Abonnement! • sw

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wedicon.eu.

Schritt 1: CRS-Stoffwechselscreening auf dessen Grundlage Behandlungsplan und Ernährungsempfehlungen erstellt werden. Schritt 2: Das Elektrolyse-Fußbad leitet über tausende von spezialisierten Schweißdrüsen in den Fußsohlen Schadstoffe aus dem Körper. Schritt 3: Stoffwechseloptimierung mittels mehrdimensionaler Schwingungen und spezieller Atemluft-Therapie.





