

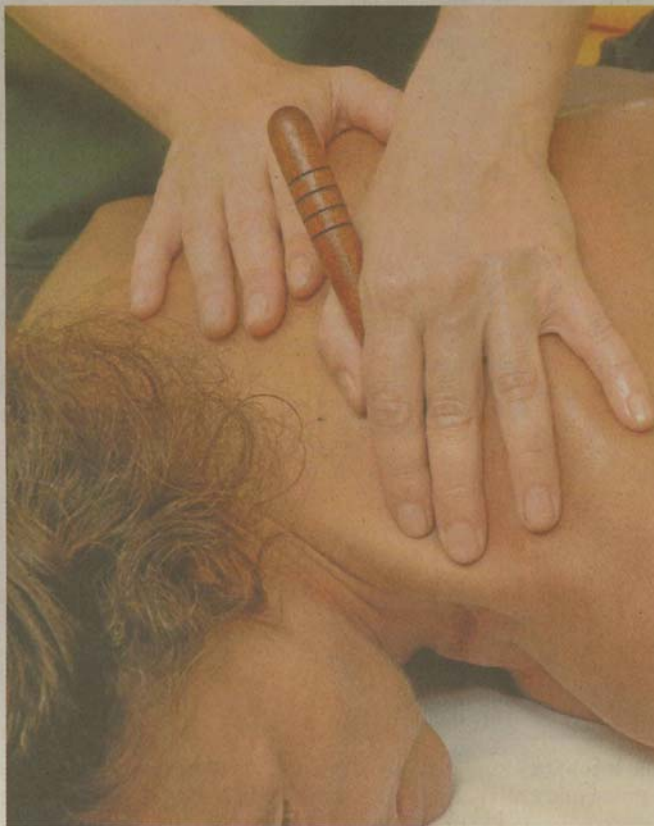
Vitalität für Körper und Geist

Durch Medical Wellness zur dauerhaft gesundheitsbewussten Lebensführung

MÜNSTER - Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Sie suchen nach einem Ausgleich, um ihrem Körper bewusst etwas Gutes zu tun. Unter dem Stichwort Medical Wellness finden Erholungsbedürftige in jüngster Zeit eine Vielzahl an Entspannungs-Angeboten.

Das Besondere: Medical-Wellness-Anwendungen beruhen auf fundiert medizinischem Hintergrund, der bei herkömmlichen Angeboten meist fehlt. Unter Medical Wellness versteht man deshalb eine Kombination von als „Wohlfühl“-Anwendungen verstandenen Wellness und medizinischer Prävention. Bestehende gesundheitliche Vorbelastungen sollten deshalb in die Zusammenstellung der Anwendungen einbezogen werden. „Gäste, die bei uns Medical-Wellness-Behandlungen nutzen, bringen entweder ein Attest vom Hausarzt mit oder erhalten nach ihrer Ankunft ein medizinisches Check-up bei einem unserer Ärzte“, erläutert Jens Friedrich Holsing, Geschäftsführer der HolsingVital GmbH, Gesundheitszentrum am Wiehengebirge.

Erst nach der Ergebnisauswertung stellen Therapeuten und Gäste gemeinsam deren individuelle Programme zusammen. So können sich Anwendungen nur positiv aus-



Blockaden lösen: Bei einer Massage kann man sich gut passiv entspannen.

Foto HolsingVital

wirken und es entsteht keine Gefährdung durch bestehende Erkrankungen. Sich wohlfühlen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, stellt den zentralen Aspekt aller Medical-Wellness-Anwendungen dar. Medical Wellness strebt eine Mischung aus aktiven und passiven An-

wendungen an. Bei bereits bestehenden Beschwerden wie zum Beispiel Wirbelsäulenleiden stärken aktive Übungen den Rücken. Dies geschieht unter anderem durch medizinische Trainingstherapie mit Anleitung durch einen Physiotherapeuten. Daneben sorgen passive

Entspannungsanwendungen für ein verbessertes Lebensgefühl. Hier finden beispielsweise Aromaölbäder Verwendung oder Chiropraktik, um mit gezielt eingesetzten Handgriffen oder Drucktechniken Blockaden und Fehlhaltungen aufzulösen.

Zur gesundheitsbewussten Lebensweise zählt darüber hinaus eine ausgewogene Ernährung. Denn Medical Wellness eignet sich durch professionelle Ernährungsberatung und individuelles Sportprogramm auch zur Gewichtsreduktion. Zusammen mit kleinen Gewohnheitsänderungen erreichen viele Menschen hier große Erfolge.

Passt in den Alltag

Therapeuten und Gäste sollten Anwendungen und Übungen deshalb stets so anlegen, dass diese sich nach Ende des Programms problemlos in den Alltag integrieren lassen. Denn Medical Wellness zielt darauf ab, nicht nur während der Anwendungsdauer positiv auf die Gesundheit zu wirken. „Entscheidend ist, die verbesserte Einstellung zur eigenen Gesundheit im Anschluss dauerhaft im Alltag umzusetzen. Auf diese Art lässt sich neugewonnene Vitalität und Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten“, so Jens Friedrich Holsing abschließend. ■ BPR

» www.holsingvital.de