

Leben in Balance

Die „Wellness-Socke“ des Spezialversandes Wellsana ist der Hit: Ihr Mikrofaser-Komfortgarn verhindert Fußgeruch, die druckfreien Nähte erhöhen den „biologischen Tragekomfort“. Wer vom gesunden Laufen erschöpft ist, findet auf der „Physiotron Wellness-Matratze“ mit Magnetfeld-Biostimulation „vitalisierenden Schlaf“. Für Wohlgefühl sorgen auch das alkoholfreie „Xan Wellness“-Bier der Brauerei Weihenstephan, die kalorienarme Wellness-Limo von Nestlé oder das „Glyxs-Wellness-Brötchen“ mit harter Körnung. Wellness überall: auf dem Frühstücksteller, in Bierglas und Bett. Ein florierender Markt um einen inflationär verwendeten Begriff, der immer öfter zu „Wellnepp“ führe, wie Diplom-Psychologe Lutz Hertel moniert.

Hertel ist Vorsitzender des Deutschen Wellnessverbandes, der sich für die ursprünglichen Ziele der vor 50 Jahren in den USA entstandenen Wellness-Bewegung stark macht. Sie basiert auf einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept. Körper, Geist und Seele, soziale Beziehungen, Umwelt und Spiritualität müssen in Balance sein, damit der Mensch gesund bleibt, lautet die Grundannahme. Jeder müsse selbst aktiv dazu beitragen, daß die Dimensionen des Wohlbefindens in Harmonie sind, fordert Wellness-Guru Bill Hettler, Gründer der US-National Wellness Organisation.

In Amerika hat die Wellness-Welle längst die Betriebe überflutet, ganze Belegschaften werden mit Aerobic, Pilates, Yoga, Massage oder Meditation bei Laune gehalten. „Die Prävention ist viel unternehmensbezogener als in Deutschland“, sagt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln.

Mit gutem Grund: In den USA sind die Angestellten über ihre Firma krankenversichert. Gesunderhaltung rechnet sich, jeder investierte Dollar bringt einen „Return of Investment“ von 2,5 Dollar. In Deutschland beschränkt sich betriebliche Prävention oft auf Betriebssport und Gripeschutzimpfung. „Die Potentiale werden nicht ausgeschöpft“, meint Dr. Dirk Lümekemann von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin, der mit seiner Beratungsfirma Padoc Gesundheitsförderung für Führungskräfte anbietet. Diese sollen Vorbild in Sachen Fitness sein und ihre Mannschaft zu gesundem Lebensstil motivieren.

Gesundheit hat viele Facetten. So wirkt sich beispielsweise die Art und Weise, Gefühle zu verarbeiten, direkt körperlich aus. Forscher der Stanford University beobachteten, daß Menschen, die nach außen die Fassung wahren, innerlich erregter reagieren, gemessen am Herzschlag und Blutdruck, als jene, die den Gefühlen freien Lauf lassen. Langfristig erhöhe die Unterdrückung von Emotionen das Risiko, Depressionen oder Herzkrankheiten zu entwickeln, warnen die Forscher.

Einsamkeit gefährdet ebenfalls das Herz, stellten Mediziner der University of Chicago fest: Studenten, die sich einsam fühlten, entwickelten bei Streßtests einen deutlich höheren Blutdruckanstieg als andere. Zudem waren die Fließeigenschaften ihres Blutes schlechter. Religiöser Glaube wiederum schützt vor seelischen Krankheiten, wie eine Studie der University of Chicago ergab.

Vielfach belegt ist die segensreiche Wirkung des Lachens. Die neueste Erkenntnis dazu liefert Prof. Michael Miller von der University of Baltimore: Beim Lachen entspannen sich die Gefäßwände, der Blutfluß wird erhöht, das Risiko von Arteriosklerose gesenkt. Miller rät dringend dazu, täglich 15 Minuten herzlich zu lachen. Rein prophylaktisch. Ingrid Kupczik

Artikel erschienen am 3. Juli 2005
WELT AM SONNTAG