

Real Wellness

## Nicht nur Krankheiten verhindern – Lebensqualität steigern



**G**esund sein, sich wohl fühlen und ein gutes, erfülltes langes Leben führen – wer wünscht sich das nicht? Aber wie lässt sich dieses tatsächlich erreichen? Was können wir tun, um unsere Lebensqualität tatsächlich dauerhaft zu steigern?

Der Begriff „Wellness“ hat in den letzten Jahren quasi in all unseren Lebensbereichen Einzug gehalten: Ob beim Socken- oder Joghurtkauf, bei Duschgels oder Brot. Überall wird uns „Wohlbefinden“ verkauft. Ist das die wahre Wellness-Idee? Der Deutsche Wellness Verband und einer der bedeutendsten Wegbereiter der Wellnessbewegung weltweit, Dr. Donald B. Ardell, verbinden mit Wellness eine Bedeutung, die weit über ein „Sich-verwöhnen-lassen“ hinaus geht. Für sie ist Wellness ein Lebensstil, der sich auf die persönliche Verantwortung für das eigene Wohlbefinden gründet.

Dazu müssen wir ständig Entscheidungen treffen, bewusst oder unbewusst: Benötige ich im Moment eher eine Ruhephase, eine Zeit zur Entspannung oder eher ein schweißtreibendes Fitness-Training, um meine innere Balance zu erhalten oder wiederzufinden?

Ardell hat dafür einen neuen Begriff geprägt: Real Wellness. Real Wellness greift die Schwerpunkte der Wellnessbewegung, Selbstverantwortung, körperliche Bewegung und Fitness, Ernährung, Stressmanagement und Umweltbewusstsein, auf und misst sowohl der mentalen als auch der körperlichen Ebene gleichermaßen Bedeutung zu. Ebenso wichtige Charakteristika von Real Wellness sind daher Lebensfreude, Glück und Begeisterung, aber auch kritisches Denken. Real Wellness ist nicht ein Produkt oder eine Dienstleistung, bei der wir vorübergehend verwöhnt werden, sondern vielmehr ein Weg, auf den wir uns begeben, eine persönliche Lebensphilosophie.

Und dafür müssen wir eventuell lieb gewordene Gewohnheiten hinter uns lassen und unseren Lebensstil ändern. Sich täglich (mehr) bewegen, sich gesund ernähren, mehr Zeit für Freunde und Freizeit einplanen, sich einfach mal zurückziehen... und, und, und. All das kann uns auf diesem Weg hilfreich sein.

Das Gesundheitsresort Freiburg, das sind die Mooswaldklinik und das Dorint Hotel, haben es sich zur Aufgabe gemacht, eine Umgebung zu bieten, in der nachhaltige Impulse für einen positiven Lebensstil im Sinne von Real Wellness gegeben werden. Gäste und Kunden sollen dabei unterstützt werden, „gesunde Entscheidungen“ zu treffen und genussvoll gesund zu leben, um dauerhaft ihre eigene Lebensqualität zu verbessern.

Neben klassischen Medical Wellness-Behandlungen kann der Gast sich auch auf der 1.200 Quadratmeter großen Fitness-Ebene an modernsten Trainingsgeräten auspowern oder in Gruppen an Kursprogrammen wie Pilates oder Progressiver Muskelentspannung teilnehmen. Kurse, die beispielsweise zu einem Mehr an Bewegung und einem Weniger an Kalorien motivieren, berücksichtigen auch den Spaßfaktor – denn nur was dauerhaft gefällt und überzeugt, wird auch beibehalten. Gesundheits-Checks vor Trainingsbeginn und wissenschaftlich abgesicherte Maßnahmen sind genauso selbstverständlich wie eine professionelle Beratung und Betreuung, ergänzt durch weiterführende Tipps für Zuhause und am Arbeitsplatz. Denn was hier aufgezeigt und begonnen wird, soll dauerhaft vom Einzelnen selbstverantwortlich weitergeführt werden.

Die ruhige Lage mitten im Landschaftsschutzgebiet Mooswald sowie die Küche des Dorint Hotels sollen ihr Übriges tun, um abzuschalten, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu schöpfen. Nicht zu vergessen die direkte, bauliche Verbindung mit dem Freiburger Keidel-Mineral-Thermalbad mit seiner großzügigen Saunalandschaft, wo Erholung und Regeneration an der Tagesordnung sind. Von den Angeboten profitieren sollen die Übernachtungsgäste und „Gesundheits-Touristen“ im Hotel in-

dessen genauso wie die Tagesgäste und Fitness-Kunden aus Freiburg und Umgebung.

Auch zahlreiche Unternehmen nutzen für ihre Mitarbeiter die Kombination aus optimaler Infrastruktur und Kompetenz. Beispielsweise bei einer Tagung oder einem Führungskräfte-seminar und bei Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Möglichkeiten gibt es dabei viele. ra

### Informationen

Gesundheitsresort Freiburg, An den Heilquellen 8, 79111 Freiburg, Telefon: 0761 4789-555, [www.gesundheitsresort-freiburg.de](http://www.gesundheitsresort-freiburg.de). Real Wellness: [www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)

## HBO im Blick

### Hyperbare Sauerstofftherapie Hilfe bei:

- akutem/subakutem Hörsturz
- akutem Tinnitus
- chronischer Wunde, diabetischem Fußsyndrom
- Knochennekrose, Knochenmarkdem
- Strahlenfolgen, Cystitis, Proktitis

### Sauerstofftherapie: mit Druck erfolgreich



Druckkammerzentrum Freiburg GmbH  
Habsburgerstr. 116, 79104 Freiburg, ☎ 0761/3820 18  
[www.hbo-freiburg.de](http://www.hbo-freiburg.de)

