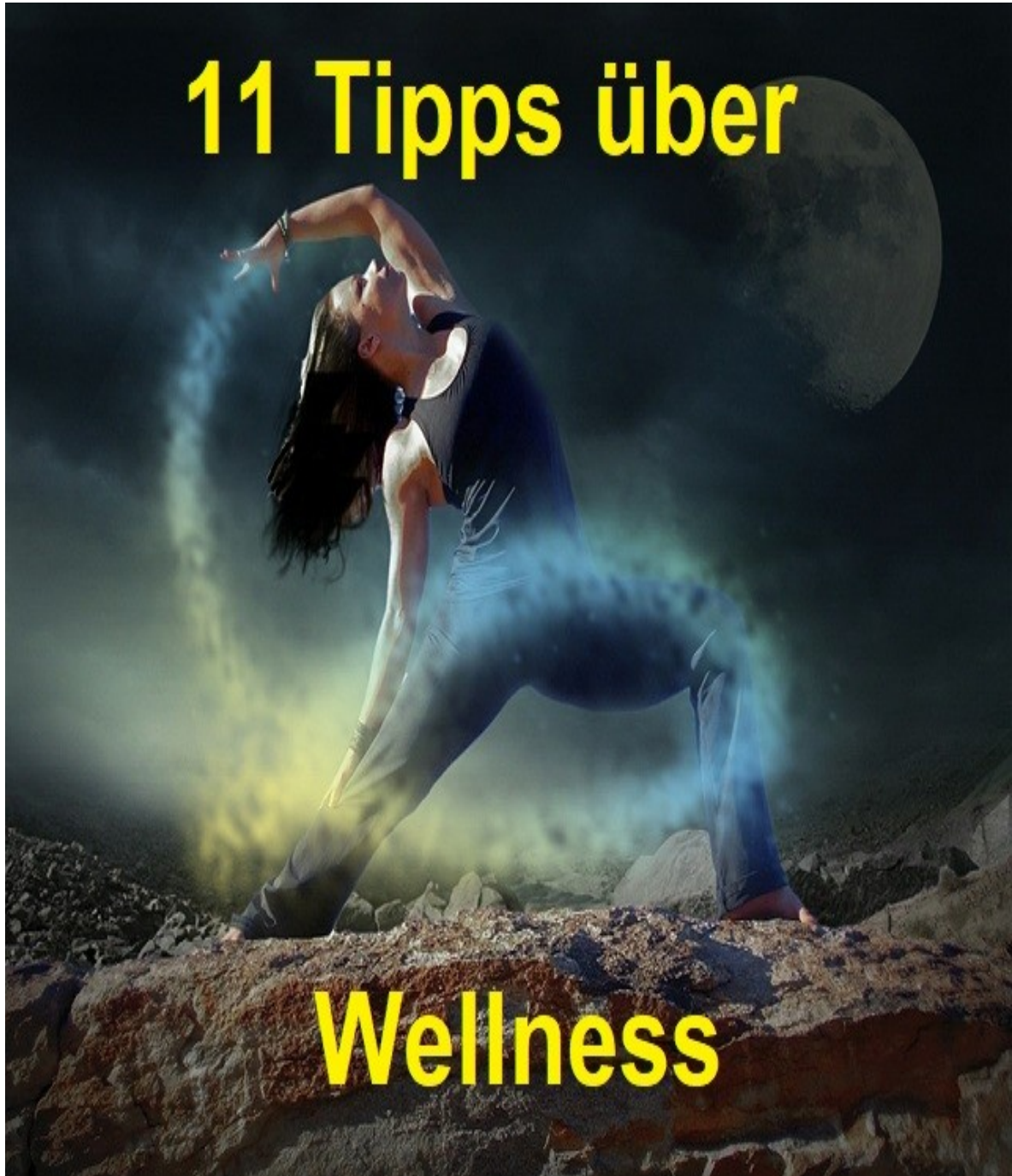


11 Tipps über Wellness



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1. Akupunktur.....	4
2. Das Immunsystem und seine Aufgaben.....	6
3. Die Klangschalenmassage.....	8
4. Die klassische Massage.....	10
5. Die Unterwasserdruckstrahlmassage.....	13
6. Naturheilkunde.....	16
7. Schlaf und Entspannung.....	18
8. Störungen des Immunsystems.....	20
9. Was ist eigentlich Fango.....	22
10. Wohlbefinden durch Solarium.....	25
11. Traditionelle Thaimassage.....	27

Vorwort

Urlaubsgefühle im Alltag – klingt realitätsfremd? Wir haben den Test gemacht und versucht, mithilfe der Lüneburger App Holidaily die Urlaubsvorfreude und den Erholungseffekt nach dem Urlaub zu verlängern. Dazu haben wir jeden Tag kleine Aktivitäten, sogenannte „Dailys“ erledigt, um die Urlaubsentspannung nachhaltig in unser Leben zu integrieren. Denn wir alle kennen das: Sobald die schönste Zeit des Jahres vorbei ist, löst sich das neu gewonnene Wohlbefinden allzu bald wieder in Luft auf.

Mit Holidaily haben wir die Erfahrung gemacht, dass das nicht zwangsläufig so sein muss. Denn hat man sich einmal daran gewöhnt, sich jeden Tag einen Moment bewusst sich selbst und dem eigenen Wohlergehen zu widmen – ob mit der App oder ohne – dann spürt man tatsächlich mehr Gelassenheit und Positivität. Die täglichen Dailys sind dafür die erste Motivation – und geben den Anlass kleine Verwöhnmomente langfristig in den Alltag einzubauen. Dass der Erholungslevel dann stetig steigt, sieht man auf dem Startbildschirm der App: Unser Avatar Holidave steht zunächst an einem leeren Strand, mit seinem Erholungsprozess füllt sich langsam der Hintergrund. Es kommen nach und nach Palmen dazu, ein Liegestuhl, Holidave bekommt einen Drink in die Hand und die Sonne fängt an zu scheinen.

In der modernen, schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, sich einfach mal zurückzuziehen, um zur Ruhe zu kommen. Wir jagen ständig von einem Termin zum nächsten, sind immer präsent und erreichbar – kein Wunder, wenn uns irgendwann die Puste ausgeht. Studien der Gesundheitswissenschaft belegen, dass Menschen, die regelmäßig Urlaub machen, auch im Alltag eine gesündere Lebensweise pflegen. Dafür muss man keine mehrwöchige Auszeit nehmen, vielmehr sind es die kleinen Momente Entspannung, die wie Balsam für die gestresste Seele wirken.

Gönnen Sie sich einmal eine Wellnesswochenende Urlaub für [Alleinreisende](#) oder zu [Zweit](#)

1. Akupunktur

Die Akupunktur ist ein Verfahren, das im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin Anwendung findet. Bei der Akupunktur werden bestimmte Punkte des Körpers auf eine spezielle Weise stimuliert. Diesbezüglich gibt es drei unterschiedliche Verfahren: die Methode des Einstichs durch eine sehr dünne Nadel, das auch als Moxibustion bezeichnete Erwärmen jener Punkte sowie die unter dem Begriff Akupressur bekannte Druckmassage.

Die Akupunktur beruht auf der Erkenntnis, dass die Lebensenergie des Menschen auf den so genannten Meridianen zirkuliert und diesbezüglich die Körperfunktionen steuert. Diverse Erkrankungen sind demnach auf eine Störung des Energieflusses zurückzuführen. Durch die Behandlung der Akupunkturpunkte, die sich der Lehre nach auf den Meridianen befinden, sollen die Störungen beseitigt werden. Des Weiteren basiert die Akupunktur auf den beiden Prinzipien Jin und Jang, die der chinesischen Weltanschauung entsprechend die einander ergänzenden und zugleich bedingenden Grundsätze des Lebens verkörpern, zum Beispiel männlich und weiblich oder hell und dunkel. Erst später wurde die auf Jin und Jang basierende Lehre durch die Erkenntnisse über die Meridiane sowie mit der Fünf-Elemente-Lehre ergänzt.

Die Akupunktur schon älter als unsere Zeitrechnung

Die Akupunktur ist ein altes Heilverfahren, dessen Ursprünge im zweiten Jahrhundert vor der Zeitrechnung zu suchen sind. Bereits in der Zeit zwischen dem zweiten Jahrhundert vor, beziehungsweise dem zweiten Jahrhundert nach der Zeitwende wurden diverse Akupunktur-Stichtechniken, die hierfür zu verwendenden Nadeln sowie rund 160 klassische Akupunkturpunkte in alten chinesischen Schriften beschrieben.

Der systematische Aku-Moxi-Klassiker aus der Feder von Huang Fumi enthält hingegen bereits eine Anordnung von 349 Akupunkturpunkten. Heute unterscheidet man etwa 400 verschiedene Akupunkturpunkte, die sich allesamt auf den Meridianen befinden sollen.

Wie lange dauert eine Akupunktur?

Eine Akupunktur-Behandlung dauert im Regelfall zwischen 20 und 30 Minuten. Der zu behandelnde Patient verharrt während der Prozedur in einer für ihn sehr bequemen Lage entweder im Liegen oder im Sitzen. Vor dem Setzen der Nadel erfolgt üblicherweise eine sanfte Massage des betreffenden Punktes. Während einer Behandlungsperiode werden selten mehr als 16 Nadeln gesteckt. Normalerweise ist nur ein kleiner Piki zu spüren, auch wenn die Nadel mehrere Zentimeter in das Gewebe hineinreicht.

Die Akupunktur wird insbesondere bei Bronchialasthma und diversen Erkrankungen des Atmungssystems, bei Schlafstörungen, neurologischen Störungen, muskuloskeletalen Erkrankungen, Augenerkrankungen, Störungen des Magens und bei Munderkrankungen angewandt.

Des Weiteren werden auch chronische Schmerzen und schwangerschaftsbedingte Beschwerden häufig durch eine Akupunktur-Therapie behandelt. Manche Hebammen wenden diese Methode bereits mehrere Wochen vor dem Geburtstermin an, um den Muttermund weicher zu machen und dadurch die Geburt zu erleichtern.

Wer die Akupunktur bezahlt

Die Wirksamkeit der Akupunktur ist umstritten. So konnte zwar im Rahmen klinischer Studien eindeutig nachgewiesen werden, dass die Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen, bei Schmerzen infolge einer Kniegelenksarthrose sowie als Vorbeugung gegen Migräne helfen kann, allerdings hat eine Scheinakupunktur den gleichen Erfolg gezeigt, so dass mitunter auch ein Placebo-Effekt vorliegen kann.

Die Kosten für die Akupunkturbehandlung wird in der Regel dann von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, wenn der Patient zum Beispiel infolge einer Gelenksarthrose an chronischen Schmerzen in den Knien oder an chronischen Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule leidet. Die Akupunktur wird diesbezüglich als ein Teil der Schmerztherapie betrachtet. Akupunkturbehandlungen gegen Kopfweg oder andere Leiden muss der Patient im Normalfall jedoch selbst bezahlen.

2. Das Immunsystem und seine Aufgaben

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem des Körpers. Es schützt ihn vor schädlichen Umwelteinflüssen, bekämpft Krankheitserreger und zerstört fehlerhafte Zellen, welche zu Krebserkrankungen führen können.

Unabdingbar für ein funktionierendes Immunsystem ist ein ebensolcher Stoffwechsel, welcher seinerseits stark von der Ernährung abhängig ist. Ein gestörtes Immunsystem macht krankheitsanfällig. Eine bei intaktem Immunsystem gar nicht erst auftretende oder harmlos verlaufende Infektion oder andere Krankheit kann bei einer Störung gefährlich werden, zu Folgeerkrankungen führen und die gesamte Lebensqualität beeinträchtigen. Einfache Infektionen können sich zu chronischen Krankheiten entwickeln und eine tägliche Belastung darstellen. Auch die Neigung zu Allergien wird durch ein schwaches Immunsystem erhöht.

Zu den Krankheitserregern zählen verschiedene Mikroorganismen wie Viren, Bakterien und Pilze. Diese bewirken Funktionsstörungen in den Abläufen des Körpers, was schließlich zur Krankheit führt. Auch Parasiten können krankhafte Begleiterscheinungen hervorrufen. Daneben belasten Schadstoffe aus der Umwelt die Körperfunktionen. All diese Faktoren gehören zum Aufgabenbereich des Immunsystems.

So funktioniert das Immunsystem

Es wird zwischen der unspezifischen und der spezifischen Immunabwehr unterschieden. Die unspezifische unterscheidet sich wiederum in innere und äußere Abwehrfunktionen. Die äußere Abwehrfunktion sorgt nach Möglichkeit dafür, gar nicht erst schädliche Substanzen eindringen zu lassen. Dies erfolgt einerseits über die Talgdrüsen der Haut als größtes Körperorgan, andererseits über die Schleimhäute und andere Körperflüssigkeiten. Zu diesen zählen der Speichel, die Tränenflüssigkeit, der Urin, und die Magensäfte. All diese Körperflüssigkeiten tragen zur Immunabwehr bei, indem sie schädliche Mikroorganismen aus dem Körper ausleiten, ohne dass diese weiter eindringen und wichtige Funktionen stören können.

Gelingt es dennoch, eine dieser Hürden zu überwinden, also die Schleimhäute oder die Haut zu durchdringen, setzen die inneren Abwehrfunktionen ein. Diese bestehen aus Fress- und Killerzellen, welche die Eindringlinge bekämpfen. Auch körperliche Reaktionen wie Fieber kann das Immunsystem auslösen, um Krankheitserreger daran zu hindern, sich zu vermehren und ihre Wirkung zu entfalten.

Das Immunsystem ist lernfähig

Die spezifische Immunabwehr ist ebenfalls für den Körper fremde Elemente zuständig. Sie unterscheidet sich durch die unspezifische in der gezielten Bekämpfung von Eindringlingen, als Antigene bezeichnet, welche der Körper abstoßen möchte. Dies kann beispielsweise bei einer Transplantation der Fall sein. Die spezifische Immunabwehr ist im Gegensatz zur unspezifischen lernfähig. Das bedeutet, ein einmal bekämpftes Antigen wird bei einem erneuten Eindringen sofort wiedererkannt. Entsprechend kann das Immunsystem fortan direkt und schnell dagegen vorgehen. Zu den Abwehrmaßnahmen zählen weiße Blutkörper, Fresszellen und Antikörper. Die Abwehr selbst erfolgt durch die gezielte Zerstörung von Eindringlingen wie Pilzen, krankheitsauslösenden Bakterien und Viren oder fremdem Gewebe. Auch verschiedene Tumorzellen können auf diese Weise eliminiert werden. Antikörper gehen vor, indem sie sich an Eindringlinge anheften, so dass diese quasi handlungsunfähig werden. Auf diese Weise können auch Giftstoffe neutralisiert werden.

3. Die Klangschalenmassage

Die Klangschalenmassage findet in der heutigen Zeit immer mehr Anhänger. Gerade die derzeit sehr populäre "Wellness"-Bewegung bedient sich der Klangschalen, da man die entspannende Wirkung dieser Art von Meditation gerade in unserer heutigen und oftmals sehr hektischen Zeit sehr zu schätzen weiß. In der Regel können die Klangschalen im Rahmen einer solchen Wohlfühl-Behandlung den persönlichen Vorlieben entsprechend ausgewählt werden.

Klangschalenmassage nicht nur zur Entspannung

Neben der Motivation, die Klangschalenmassage ausschließlich zu Entspannungszwecken durchzuführen, gibt es jedoch nicht wenige Therapeuten, die an ihre Behandlungsmethode weitaus höhere Ansprüche stellen. So behaupten zum Beispiel etliche Esoteriker, man könne mit Hilfe der Klangschalen, beziehungsweise mit dem Klang und der damit verbundenen Vibration, Blockaden lösen, die im feinstofflichen Bereich zu suchen sind. Der Klang der Schalen soll demnach bis tief in die Aura, beziehungsweise in die Chakren hineinwirken, nicht zuletzt deshalb, um die Kraftzentren energetisch aufzuladen. Körpertherapeuten, die sich der Klangschalenmethode bedienen, meinen hingegen, dass durch diese Art der Massage Traumatisierungen besser verarbeitet werden können.

Ihrer Meinung nach sollen die Töne tief in das Körpergedächtnis eindringen und diesbezüglich in der Lage sein, das dort befindliche Trauma aufzulösen. Es gibt jedoch auch astrologisch interessierte Klangtherapeuten, die sich an den astronomischen und mathematischen Ausführungen von Cousto orientieren und mit so genannten Planetenschalen arbeiten. Eine Besonderheit sind zudem die aus Holz gefertigten Klangwiegen, die der zu behandelnden Person ausreichend Platz bieten. Die Wiege lässt sich nicht nur schaukeln, sondern verfügt des Weiteren auch noch über eine Öffnung, an der Saiten angebracht sind. Indem der Therapeut die Saiten auf eine entsprechende Weise zupft, entstehen die gewünschten Töne.

Körperliche und seelische Verspannungen

Die Klangmassage beruht auf der Theorie, dass der Körper zu einem großen Teil aus Wasser besteht und dass durch das Anschlagen der Schalen Schwingungen erzeugt werden, die diesen durchdringen. Demnach wird das im Körper befindliche Wasser durch die Schallwellen auf eine bestimmte Weise bewegt. Bei der Klangschalenmassage handelt es sich demnach um eine rein innerlich stattfindende Form der Massage, die auf eine Stimulation der Körperzellen abzielt. Dadurch sollen seelische und körperliche Verspannungen gelockert werden.

Andere Klangschalen-Therapeuten zielen vielmehr darauf ab, die Chakren zu harmonisieren und diese auf eine positive Weise zu beeinflussen. Die Chakren sind der alten indischen Lehre zufolge bestimmte Kraftzentren, die sich auf den Körper verteilen. Diesbezüglich existiert eine spezielle Methode der Klangmassage, wobei den unterschiedlichen Chakren bestimmte Töne zugeordnet werden. Andere Menschen vertreten wiederum die Theorie, dass die mittels der Klangschalen behandelte Person durch die Töne in einen Zustand der Trance versetzt wird, so dass sich allein auf Grund dieser Tatsache die körperliche, geistige und seelische Verfassung ändern kann.

Der Ursprung der Klangschalenmassage

Der genaue Entstehungsort der Klangschalenmassage ist unbekannt. Allerdings wird eine Herkunft aus dem tibetischen Raum oder aus Indien vermutet. Die Klangschalen werden in den genannten Ländern als Küchengeschirr genutzt. Diese besondere Schalenart wurde unter anderem im Himalaya-Gebiet hergestellt, wobei es in den Jahren zwischen 1900 und 1949 zu einem Produktionsstillstand kam. In den 80er Jahren wurde das tibetanische Essgeschirr von einigen Teilen der westlichen Bevölkerung für Klangschalen gehalten. In der Tat war es möglich, den Metallschalen die zauberhaftesten Töne zu entlocken. In der Esoterik-Szene ist die Annahme weit verbreitet, dass es sich bei der Klangschalenmassage um ein altes buddhistisches Verfahren handelt. Wissenschaftlich konnte diese Behauptung allerdings nicht bestätigt werden.

4. Die klassische Massage

Durch eine Massage wird die Muskulatur, das Bindegewebe oder die Haut infolge eines Zug-, Druck- oder Dehnungsreizes manuell beeinflusst. Als ältestes Heilmittel wird die Massage in sehr vielen verschiedenen Methoden angewandt und hat diesbezüglich immer eine Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit zum Ziel.

Massagen werden unter anderem praktiziert, um Muskelverspannungen zu lösen, um die Durchblutung zu steigern, um die Wundheilung zu verbessern, um Narben und Verklebungen abzuschwächen, um die Pulsfrequenz und den Blutdruck zu senken, um Schmerzen zu lindern, um über Reflexbögen auf innere Organe einwirken zu können, um Stress zu reduzieren, um eine psychische Anspannung zu lösen, um den Zellstoffwechsel zu optimieren, um das Bindegewebe und die Haut zu entspannen und um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen.

Die direkt wirkende und die reflektorisch wirkende Massage

Es gibt zwei verschiedene Grundarten der Massage. Die direkt wirkende und zugleich klassische Form der Massage behandelt exakt jene Stelle, die der Masseur mechanisch bearbeitet. Diese Methode ist wissenschaftlich anerkannt und zeigt ihre Wirkung zum Beispiel bei Muskelverspannungen, wobei auch die Lymphdrainage eine direkte Form der Massage ist.

Die andere Variante der Massage basiert auf der Annahme, man könne mit Hilfe der Stimulation bestimmter Körperareale auch organbedingte Leiden beheben. Diesbezüglich bedient man sich der so genannten Reflexbögen. Bei dieser Methode wird das erkrankte Körperteil nicht direkt behandelt, weshalb man auch von einer reflektorischen Wirkung spricht. Diese indirekten Massagen müssen vom Patienten zumeist selbst bezahlt werden, da viele gesetzliche Krankenkassen hierfür nicht aufkommen. Zu den auf der reflektorischen Wirkung beruhenden Massagearten gehören unter anderem die Akupressur, die Reflexzonenmassage der Fußsohlen und Hände, die Schröpfkopfmassage, das Watsu sowie die Thai-Massage.

Die klassische Massage

Die klassische Massage ist eine weltweit anerkannte Heilmethode, die von Krankengymnasten, Ärzten und Masseuren praktiziert wird. Mit Hilfe der klassischen Massage, die oft auch als schwedische Massage bezeichnet wird, werden in erster Linie Muskelverhärtungen, Verspannungen, Wirbelsäulensyndrome, posttraumatische Veränderungen sowie Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates behandelt.

In der klassischen Massage werden fünf verschiedene Handgriffe angewandt. Der wohl angenehmste Part einer solchen Massage ist das Effleurage, das Streichen, das insbesondere vor und nach der eigentlichen Behandlung angewandt wird, zum Beispiel um das Öl auf der Haut zu verstreichen, den Patienten an das Massieren zu gewöhnen oder die gestresste Muskulatur am Ende der Massage zu beruhigen.

Unter einer Petrissage versteht man hingegen das Walken und Durchkneten der betroffenen Körperteile.

Diesbezüglich wird die Muskulatur samt der Haut entweder mit der ganzen Hand oder aber auch nur zwischen Mittelfinger, Zeigefinger und Daumen geknetet und gewalkt. Bei der Walkung wird ein gezielter Druck auf den Muskel sowie auf den darunterliegenden Knochen ausgeübt. Durch diese Maßnahme wird die Verblutung verbessert und Verspannungen gelöst.

Bei der Friktion wird die Muskulatur mit Hilfe der Handballen oder der Fingerspitzen in kleinen, kreisenden Bewegungen massiert. Diese Methode hilft bei Muskelverhärtungen und Verspannungen. Hierbei handelt es sich um eine sehr massive Art der Massage, die unter Umständen auch ein wenig schmerzhaft sein kann.

Die Klopfung

Die Klopfung wird hingegen als Tapotement bezeichnet. Bei der Klopfung schlägt der Masseur mit der flachen Hand, den Fingern oder der Handkante auf dem zu behandelnden Körperteil. Dadurch wird die periphere Durchblutung gefördert und der Tonus der Muskulatur verändert. Eine Klopfmassage dient auch dazu, etwaig vorhandenen Schleim in der Lunge zu lösen. Hierbei schlägt der Masseur mit der Hohlhand genau dorthin, wo sich die Lunge befindet.

Die letzte der fünf Massagemethoden ist die Vibration.

Der Masseur erzeugt die Vibrationen durch ein Zittern der Muskeln. Dazu werden die flache Hand oder die Fingerspitzen auf den betreffenden Körperteil aufgelegt. Die Wirkung des Muskelzitterns kann unter Umständen sogar tiefer gelegene Organe oder Gewebe erreichen. Die krampf lösende Vibration wird allgemein als lockernd und angenehm empfunden.

5. Die Unterwasserdruckstrahlmassage

Die Unterwasserdruckstrahlmassage ist ein hydrotherapeutisches Verfahren, bei dem die zu behandelnde Person in einer Wanne sitzt und mit einem starken Wasserstrahl massiert wird. Die Massage mittels eines Wasserschlauches wird seit dem Anfang des 20. Jahrhunderts praktiziert. Um die Unterwasserdruckstrahlmassage durchführen zu können, wird neben einer hierfür geeigneten Wanne darüber hinaus ein Pumpenaggregat benötigt. Es existieren zwei verschiedene Arten der Unterwasserdruckstrahlmassage, das Umwälz- und das Zusatzwasserverfahren.

Beim Umwälzverfahren speist sich der Wasserschlauch aus dem Badewannenwasser, beim Zusatzverfahren führt der Schlauch hingegen Frischwasser. Diesbezüglich wird häufig Wasser zugeführt, das deutlich wärmer ist als das in der Wanne befindliche. Beim Saugverfahren wird hingegen kein Wasser zugeführt, sondern abgesaugt. Wenn die Düse des Schlauchs die Haut des Patienten abdichtet, so entsteht ein die Massage auslösender Unterdruck. Eine auf diese Art und Weise durchgeführte Behandlung hat viel mit der traditionellen Schröpf-Methode gemeinsam.

Um Düsen mit unterschiedlichen Querschnitten verwenden zu können, befindet sich am Schlauchende eine Vorrichtung, die das Auswechseln der Düse ermöglicht.

Die Wirkung der Unterwasserdruckstrahlmassage

Die Wirkung der Unterwasserdruckstrahlmassage gliedert sich in drei Bereiche. Der erste Bereich bezieht sich auf das Gewebe und die Muskulatur. Diesbezüglich führt die Unterwasserdruckstrahlmassage zu einer Entstauung und Entspannung der Muskeln und des Gewebes. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel stimuliert, so dass das Gewebe besser mit Nährstoffen versorgt wird und sich diesbezüglich auch die Resorption verbessert. Außerdem werden durch den Wasserstrahl Verklebungen und Vernarbungen des Gewebes entfernt. Im zweiten Bereich ist eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu erwarten.

Dank der Wasserstrahlmethode lässt sich die Pulsfrequenz sowie das Schlagvolumen des Herzens steigern, gleichzeitig wird der Blutdruck gesenkt. Ebenso wird der periphere Gefäßwiderstand herabgesetzt und eine Erhöhung der Atemfrequenz setzt ein. Der dritte und somit letzte Bereich betrifft das Nervensystem. Diesbezüglich kann eine Schmerzlinderung erwartet sowie eine Wirkung im Bereich des vegetativen Nervensystems erreicht werden.

Medizinische Anwendungsbereiche

Die Unterwasserdruckstrahlmassage kann in unterschiedlichen Härten durchgeführt werden. Für manche Krankheitsbilder ist eine schwächere Form sinnvoll, für andere Symptome wiederum ein stärkerer Strahl. In besonderem Maße bei Verkürzungen oder Versteifungen infolge einer Narbenbildung, bei hypertoner Muskulatur und Myogelosen sollte ein stärkerer Strahl gewählt werden. Gleiches gilt für Patienten mit Schuppenflechte. Der weitaus größte Teil aller Krankheiten wird hingegen mit einem weichen, sanften Strahl behandelt.

Das gilt zum Beispiel insbesondere für den Muskelhartspann, für einen Organ-, Gewebe- oder Zellschwund, für Bänder- und Muskelzerrungen, für Arthrosen sowie für den Morbus Bechterew. Des Weiteren werden auch Kreislauf-, Organ- oder neurologische Erkrankungen erfolgreich mittels der Unterwasserdruckstrahlmassage behandelt, so zum Beispiel peripher-arterielle Durchblutungsstörungen, Parkinson, Sensibilitätsstörungen, leichtere Erkrankungen der Gallenblase sowie Verstopfungen. Nicht mit der Unterwasserdruckstrahlmassage behandelt werden sollten hingegen Herzinfarktpatienten sowie Personen mit einer Herzbeutelentzündung oder Menschen, die an einem Roemheld-Syndrom leiden oder an arterieller Hypertonie.

Kritisch ist die Unterwasserdruckstrahlmassage auch bei Personen mit einer Leberzirrhose, mit Durchblutungsstörungen der Organe sowie bei Blutern.

Andere Methoden der Wassermassage

Neben der oben beschriebenen Unterwasserdruckstrahlmassage existiert noch die Unterwassermassage, bei der der Masseur die betreffende Person mit seinen Händen unter Wasser massiert und diesbezüglich den Auftrieb und die Wärme des Wassers nutzt. Sehr beliebt sind des Weiteren die Whirlpools, die heutzutage in fast jedem Wellness-Bad zu finden sind. Hierbei wird der Badende durch spezielle Massagedüsen auf eine zumeist sehr sanfte und daher angenehme Weise durch einen Wasserstrahl massiert.

6. Naturheilkunde

Die Naturheilkunde umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden. So zielen einige Verfahren darauf ab, die körpereigene Abwehrkraft zu mobilisieren.

Andere Verfahren bedienen sich wiederum der Heilkräfte, die vor allem in den Pflanzen ruhen. Die klassische Naturheilkunde umfasst die Methoden der Hydrotherapie und der Balneotherapie, unter anderem auch die Heilmethoden von Sebastian Kneipp, die Phytotherapie, bei der bestimmte Pflanzenwirkstoffe zum Einsatz gelangen, die Bewegungstherapie, die Aromatherapie, bei der ätherische Öle das Wohlbefinden steigern sollen, die Ordnungstherapie, die eine ausgewogene Lebensführung propagiert, sowie das Heilfasten.

Zur Alternativmedizin gehört unter anderem die Homöopathie, bei der die Selbstheilungskräfte durch die Verabreichung nicht mehr wahrnehmbarer Substanzen angeregt werden sollen, sowie die Bach-Blüten-Therapie. Auch die traditionelle chinesische Medizin fällt in dieses Schema, ebenso wie das Ayurveda, die Anthroposophie und die Akupunktur.

Naturheilkunde viel älter als Schulmedizin

Der größte Teil dieser naturheilkundlichen Methoden ist ganzheitlich orientiert, das heißt, dass Körper, Geist und Seele als ein Ganzes betrachtet werden. Diesbezüglich wird versucht, eine im Krankheitsfall gestörte Harmonie wieder ins rechte Lot zu bringen.

Die Naturheilkunde ist sehr viel älter als die heutzutage praktizierte Schulmedizin. Bereits zur Zeit des Hippokrates wurde die Natur für die Gesundung des Menschen genutzt. Die Wirkung der Heilpflanzen ist bereits seit der Steinzeit bekannt und das Wissen darüber war weltweit verbreitet. Sehr viele Menschen vertrauen auch heute noch der Naturheilkunde. In diesem Sinn sehr populär ist zum Beispiel die Kneipp-Medizin oder die Homöopathie. Auch wenn eine Wirkung bei der Homöopathie wissenschaftlich nicht nachgewiesen kann, so ist die Zahl derer, die von dieser Heilmethode überzeugt sind, doch sehr hoch. Wahrscheinlich spielt bei der Heilung eines Menschen auch der Glaube an die Gesundung eine gewisse Rolle.

Frische Luft besser als Tee

Um sich rundum wohlfühlen und gesund zu bleiben, bedarf es jedoch keiner intensiven Versorgung mit Kräutersubstanzen und Tinkturen. Ein Täschen Kräutertee tut zwar hin und wieder gut, aber sehr viel gesundheitsfördernder sind zum Beispiel regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Ruhe, gesunde Nahrungsmittel, viel Sonnenlicht und positive Gedanken. Gerade der Schlaf ist für die innere Balance sehr viel wichtiger als oftmals angenommen. Denn während des Schlafes regeneriert sich der Körper und rüstet sich für einen neuen und hoffentlich ereignisreichen Tag. Menschen, die in der Nacht ausreichend schlafen und sich am Tag viel an der Sonne bewegen, sind in der Regel gesünder als Stubenhocker, die ihre Nächte vor dem Fernseher verbringen.

7. Schlaf und Entspannung

Ohne Schlaf könnten wir nicht überleben. Während des Schlafes sind unsere Puls- und die Atemfrequenz deutlich herabgesetzt und auch Ohne Schlaf geht es nicht. Der Blutdruck befindet sich auf einem Tiefstand. Des Weiteren verändert sich auch unsere Gehirnaktivität im Zustand der absoluten Ruhe.

Wieviel Schlaf brauchen wir?

Wann wir schlafen, ist in erster Linie von unserer inneren Uhr abhängig. Die innere Uhr ist es auch, die unseren Hormonhaushalt regelt. Außerdem ist die Schlafenszeit auch davon abhängig, wann wir aus dem letzten Schlaf erwacht sind. Diesbezüglich lässt sich die innere Uhr mitunter auch überrumpeln, so dass ein späteres Zubettgehen mit einem späteren Aufstehen kompensiert werden kann. Was aber auf keinen Fall passieren darf, ist ein Schlafdefizit, das letztendlich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigt.

Im Durchschnitt schläft ein erwachsener Mensch etwa sieben Stunden pro Nacht, was der optimalen Schlafdauer entspricht. Wer regelmäßig zwischen sechs und acht Stunden schläft, liegt somit im Normalbereich. Das Schlafbedürfnis ist jedoch von Individuum zu Individuum verschieden, so dass manche Menschen mehr Schlaf brauchen und manche weniger. Außerdem kann auch keine allgemeine Aussage darüber gemacht werden, wann die optimale Zeit gekommen ist, um zu Bett zu gehen. So gibt es Menschen, die sehr früh aufstehen und dafür abends sehr viel rascher ermüden, und wiederum solche, die bis in die tiefe Nacht hinein hellwach sind und dafür zu den Langschläfern gehören.

Die Folgen des Schlafmangels

Während eine durchgefeierte Nacht hin und wieder verkraftet wird, so macht sich insbesondere ein chronischer Schlafmangel durch gesundheitliche Defizite bemerkbar. So können zum einen eine mentale sowie körperliche Müdigkeit auftreten, infolgedessen die Leistungsfähigkeit stark herabgesetzt ist. Während des Schlafes erholen sich die Organe und der Körper tankt neue Kräfte, so dass die Körperfunktionen in der ersten Zeit nach dem Erwachen in der Regel sehr viel besser funktionieren als unmittelbar vor dem Zubettgehen. Es konnte außerdem nachgewiesen werden, dass ausreichend Schlaf die Wundheilung fördert.

Wie Tierversuche zeigen, ist bei einem Schlafmangel auch die Immunabwehr geschwächt. Der Schlaf besitzt darüber hinaus auch eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel, so dass sich die Zellen erneuern können. Außerdem steigt während des Schlafes die Konzentration an Wachstumshormonen deutlich an. Wahrscheinlich liegt darin auch das Geheimnis des Schönheitsschlafes begründet.

Während der Traumphasen verarbeitet der Mensch des Weiteren das am Tag Erlebte. Diesbezüglich reinigt sich das Gehirn auch von nicht benötigten Informationen, um den Denkapparat nicht grundlos zu belasten. Die Folgen des Schlafmangels können gravierend sein. So fanden zum Beispiel Ratten, die am Schlafen gehindert wurden, nach bereits einer Woche den Tod. Die Tiere konnten ihre Körpertemperatur nicht mehr regulieren und magerten stark ab.

8. Störungen des Immunsystems

Bei Kindern ist das Immunsystem noch unausgereift. Kinderkrankheiten und zahlreiche Infektionen tragen bei einem ansonsten gesunden Kind dazu bei, das Immunsystem zu trainieren. Bei einem Erwachsenen werden Infekte somit naturgemäß weniger, sofern das Immunsystem nicht gestört ist.

Eine Störung des Immunsystems wird vor allem durch einen Mangel an Nährstoffen hervorgerufen. Eine einseitige Ernährung trägt maßgeblich dazu bei. Mangelerscheinungen werden auch durch Genussmittel wie Alkohol und Nikotin hervorgerufen, zudem beeinträchtigen diese verschiedene Organfunktionen, was sich negativ auf den Stoffwechsel und somit auf das Immunsystem auswirkt. Weiterhin tragen Umweltgifte zu einer geschwächten Immunabwehr bei. Auch Stress und Schlafmangel sind häufige Ursachen. Daneben wirkt die häufige Einnahme von Medikamenten einem funktionierenden Immunsystem entgegen. Dem Immunsystem werden dadurch seine erlernten Fähigkeiten wieder abtrainiert, da ihm die Arzneimittel die Arbeit abnehmen. Außerdem sind diese häufig mit Nebenwirkungen verbunden, welche eine zusätzliche Belastung darstellen.

Das Immunsystem stärken

Wie es schwächende Faktoren gibt, tragen andere dazu bei, das Immunsystem zu stärken und intakt zu halten. In erster Linie bewirkt dies eine ausgewogene Ernährung. Frisches Obst und Gemüse sind hier eine gute Wahl. Genussmittel sollten hingegen gemieden oder zumindest eingeschränkt werden. In Maßen genossen und sofern nicht weitere schwächende Faktoren eine Störung begünstigen, kann auch ein Glas Wein, eine Tasse Kaffee oder ein Stück Schokolade keinen Schaden anrichten.

Stress gilt es nach Möglichkeit zu vermeiden oder durch geeignete Methoden rechtzeitig abzubauen. Eine angemessene, Glückshormone ausschüttende körperliche Aktivität stärkt sämtliche Körperfunktionen.

Entspannungstechniken bewirken innere Ausgeglichenheit und einen ruhigen Schlaf. Auch, wer sich öfter mal eine kleine Freude gönnt, ist weniger krankheitsanfällig. Viel Bewegung im Freien, auch bei schlechtem Wetter,

härten den Körper ab, indem sie das Immunsystem trainieren. Für eine ausreichende Frischluftzufuhr sorgt auch das Schlafen bei geöffnetem Fenster. Wechselduschen regen nicht nur den Kreislauf und den Stoffwechsel an, sondern bereiten das Immunsystem auch auf Temperaturwechsel vor, mit welchen der Körper dann besser zurechtkommt.

9. Was ist eigentlich Fango

Fango ist ein Wort aus dem Italienischen und bedeutet so viel wie Schlamm oder Schmutz. In der Tat handelt es sich beim Fango um einen heilenden Mineralschlamm, der zumeist vulkanischen Ursprungs ist. Die Nutzung des Fingos zu Heilzwecken, beziehungsweise zur Förderung der Gesundheit hat insbesondere in Italien eine sehr lange Tradition. So wussten bereits die alten Römer den historischen Quellen entsprechend die wohltuende Wirkung des vulkanischen Schlamms sehr zu schätzen. Man unterscheidet zwei verschiedene Arten von Fango, den organischen und den anorganischen Fango.

Organischer Fango

Der aus Italien stammende Fango besteht aus den drei Teilen Fangoschlamm, Thermalwasser und Algen, beziehungsweise Mikroorganismen, die der Heilerde zugesetzt werden und für den biologischen Reifeprozess sorgen. Der Reifeprozess des Fingos nimmt wenigstens sechzig Tage in Anspruch. In einer der populärsten Fangoregionen entsteht der organische Heilschlamm hingegen auf eine besondere Weise. Die Region um den Euganeischen Hügel, beziehungsweise um das Euganeische Becken herum wird mit einem Thermalwasser gespeist. Das Wasser stammt aus einer Quelle, die sich in den Alpen befindet, wobei sich der Wasserlauf auf einem unterirdischen Weg durch verschiedene Gesteinsschichten bewegt, bis er letztendlich im Euganeischen Becken als Artesischer Brunnen an der Erdoberfläche austritt.

Da das 80 bis 85 Grad Celsius heiße Thermalwasser bis dato zahlreiche Gesteinsschichten durchlaufen hat, ist es nicht nur salz-, sondern auch brom- und jodhaltig. Das Wasser aus dem Artesischen Brunnen wird über die Reifebecken geleitet, in denen der Fangoschlamm lagert. Dadurch wird letztendlich auch die Reifung der Mikroorganismen und der Algen gefördert. Der aus hellblauem Lehm bestehende Fangoschlamm selbst entstammt wiederum dem Euganeischen Becken. Erst wenn der Schlamm einen bestimmten Reifegrad erreicht hat, wird er in Eimer abgefüllt und den verschiedensten medizinischen Zwecken zugeführt. Üblicherweise wird der in

den Kurorten Montegrotto, Battaglia, Galzignano und Abano verwendete Fangoschlamm nach der Anwendung wieder in das Reifebecken zurückgegeben.

Viele andere Kurorte bedienen sich wiederum zur Herstellung des Fangos eines speziellen Gesteinsmehls. Das zur Aufbereitung verwendete Mineral- oder Thermalwasser entstammt auch hier zumeist einer örtlichen Quelle.

Anorganischer Fango

Viele Länder außerhalb Italiens verwenden größtenteils Fango, der nicht auf jene beschriebene Weise aufbereitet wurde. Diese Fangos gehen auf Gestein vulkanischen Ursprungs zurück, wobei in erster Linie die thermophysikalischen Eigenschaften sowie die spezielle Mineralisation genutzt werden. Der aus vulkanischem Gestein bestehende Schlamm stammt unter anderem aus der Eifel oder aber auch aus der Gegend des Kaiserstuhls. In Deutschland wird das für die Fango-Packungen verwendete Material zum Beispiel in Bötzingen bei Freiburg sowie in Bad Neuenahr beim Laacher See zu Tage gefördert. In Österreich befinden sich im Steirischen Vulkanland ebenfalls sehr ergiebige Quellen. Das Vulkangestein wird zerbröselt, erhitzt und anschließend zu feinem Pulver vermahlen. Im Anschluss daran wird das Pulver, beziehungsweise das Granulat, mit ortstypischem Mineral-, Leitungs- oder Thermalwasser angemischt. In manchen Fällen erhält der auf diese Art und Weise entstandene Fango noch Zusätze wie Schwefel, Sole oder Radon. Der anorganische Fango wird nach der Anwendung umweltgerecht entsorgt, zum Beispiel kompostiert oder als Mineraldünger eingesetzt.

Die Fangopackung

Der Fango wird in Form einer so genannten Fangopackung auf dem Körper verteilt. Hierfür wird der Schlamm auf eine Temperatur von etwa 45 bis 50 Grad Celsius erhitzt und in einer Dicke von rund drei Zentimetern auf den zu behandelnden Körperbereich aufgetragen. Um einen etwaigen Wärmeverlust zu vermeiden, wird der Körper im Anschluss daran sehr häufig mit hierfür geeigneten Decken oder einer Folie abgedeckt. Die Fangopackung bleibt etwa zwanzig bis vierzig Minuten auf dem Körper, so dass die wohltuende Wärme tief in den Körper eindringen kann. Sehr häufig wird eine Fangobehandlung mit einer Bewegungstherapie oder mit Massagen gekoppelt.

Fangopackungen werden traditionell bei Rheuma, Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen, bei Sehnenscheidenentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen, Muskelverhärtungen, traumatischen Distorsionen und Kontusionen sowie bei Spasmen, die die glattmuskulären Organe betreffen, angewandt.

Hier finden Sie die besten [Fangokuren](#)

10. Wohlbefinden durch Solarium

In Maßen genossen wirkt sich auch das Solarium positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Das Licht und die Wärme heben die Stimmung und regen die Produktion der Glückshormone an. Eine gesunde Bräune erfreut beim Blick in den Spiegel und steigert das Selbstwertgefühl. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Haut besser durchblutet. Besonders im Winter profitiert die Psyche vom Solarium, Depressionen in der dunklen Jahreszeit kann so vorgebeugt werden.

Den Hauttyp beachten beim Solarium Besuch

Die Intensität der UV-Strahlung und die Dauer des Solariumbesuches sollten unbedingt auf den Hauttyp abgestimmt werden, um nachhaltigen Schäden vorzubeugen. Helle Hauttypen sind am besten mit einer schwachen Leistung und wenigen Minuten beraten, während dunkle Hauttypen aufgrund der anders gearteten Pigmentierung mehr vertragen. Die Dauer sollte nur langsam gesteigert werden, um Verbrennungen zu vermeiden. Auch zu häufige Besuche können Hautschäden verursachen.

Die Wirkung der UV-Strahlen

Im Solarium treffen UVA- und UVB-Strahlen auf die Haut. Die kurzwelligigen UVB-Strahlen regen die Pigmentbildung an, die langwelligigen UVA-Strahlen sorgen für die Braunfärbung der Pigmente. Mit zunehmender Bräune bildet die Haut einen Schutz gegen die Strahlung, das Risiko einer Verbrennung nimmt ab. Während die UVB-Strahlung bei einem Sonnenbrand verursacht, beschleunigt übermäßige UVA-Strahlung die Hautalterung. Die aggressiven UVC-Strahlen kommen im Solarium nicht vor.

Wie intensiv die Bräune bei regelmäßigen Besuchen der Sonnenbank wird, hängt vom Hauttyp und den Hormonen ab. Ab einer gewissen Bräune ist das Maximum erreicht und weitere Solarienbesuche können diese nicht intensivieren, sondern halten den erreichten Grad.

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und von zahlreichen Nerven durchzogen. Wird der Besuch des Solariums nicht übertrieben, verbessert die gesteigerte Durchblutung das Hautbild. Die Haut wird fester und weniger empfindlich gegen schädliche Umwelteinflüsse. Durch die Aufnahme der UV-Strahlen wird die körpereigene Bildung von Vitamin D angeregt, welches eine weitere wichtige Schutzfunktion erfüllt und zur Aufnahmefähigkeit der Knochen von Kalzium beiträgt.

11. Traditionelle Thaimassage

Thailand – Das Land des Lächelns. Neben weißen Traumstränden, ehrwürdigen Tempeln und smaragdgrünen, tropischen Wäldern, begeistert das Land durch seine wahrhaft gelebte Gastfreundschaft. Nicht nur Backpacker, Kulturliebhaber und Feinschmecker sind vom Königreich im Herzen Südostasiens fasziniert, auch Wellness-Fans und Spa-Genießer verehren das Land aufgrund seines vielfältigen und einzigartigen Angebotes an Massagen, Praktiken und Anwendungen. Eine der bekanntesten ist mit Sicherheit die traditionelle Thai Massage, welche auf alter orientalischer Medizin beruht und mehr als 2.500 Jahre alt ist. Doch, was ist eine Thai Massage genau und was verbirgt sich hinter dieser beliebten Massageart, welche Wirkungen hat sie und für wen ist sie geeignet? Unser Blogartikel bringt Licht ins Dunkel und liefert Dir interessante Infos rund um dieses Thema.

Bedeutung und Herkunft der Thai Massage

Bevor wir die Frage beantworten, was eine traditionelle Thai Massage überhaupt ist, machen wir uns erstmal auf die Spuren ihrer Entstehung. Im Volksmund ist die Thai Massage als „Nuad Phaen Boran“ bekannt, was so viel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“. Sie ist eine der ältesten überlieferten Heilbehandlungen, die sich bis in die heutige Zeit gehalten hat. Als Begründer gilt Jivaka Kumar Bhaccha – Zeitgenosse und Freund Buddhas und Leibarzt des damaligen Königs Bimbisara. Vor über 500 Jahren gelangten die indischen Massagepraktiken nach Thailand und wurden dort von Heilkundigen und Mönchen weiterentwickelt.

Und Action: Was passiert bei einer traditionellen Thai Massage?

Es wird gedehnt, gestreichelt und geknetet! Während Du Dich auf einer Matratze befindest, werden Deine Energieknotenpunkte mit den Fingern, Ellenbogen und Knien massiert. Beginnend an den Füßen wird durch das Drücken der Fußsohlen das Nervensystem munter gemacht und die Durchblutung angeregt. Von dort aus arbeitet sich der Masseur an den Beinen hoch und steigert dabei die Reizstärke. Schrittweise bewegt er sich höher am Körper hinauf zum Rücken. Nachdem er sich der Schulterpartie und dem Nacken gewidmet hat, werden auch Arme, Bauch und Taille massiert, manchmal sogar auch Gesicht und Kopf, um den Körper zu wärmen.

Klassischerweise endet die Massage mit leichten Schlägen auf den Rücken oder den Kopf. Aber keine Sorge, das hört sich schlimmer an, als es ist.

Endorphine, Entspannung und Erlebnis – Die Wirkung der Thai Massage

Muskeln und Gewebe werden gestärkt, Durchblutung und Stoffwechsel gefördert, Verspannungen gelöst und Stresshormone abgebaut. Nach einer Thai Massage werden im Körper jede Menge Endorphine ausgeschüttet und man fühlt sich großartig. Auch gegen Rückenschmerzen kann die Thai Massage eingesetzt werden, vor allem bei Menschen, die aufgrund der „myofaszialen Triggerpunkte“, das sind punktuelle Verhärtungen in den Muskeln und in den dazugehörigen Muskelfaszien, Schmerzen haben.

Die traditionelle Thai Massage zielt darauf ab, sowohl den Körper als auch den Geist zu behandeln. Bei einer seelischen Heilung einer solchen Massage geht es vor allem um die sogenannten Sen-Linien, die als Energielinien gedeutet werden und den ganzen Körper durchfließen. Eine dieser zehn Hauptlinien kann der Theorie nach blockiert sein, hervorgerufen durch schlechte Ernährung, Stress, Unfälle oder sonstige gesundheitliche Probleme. Eine Thai Massage kann solche Blockaden lösen und zum seelischen Wohlbefinden beitragen.

Weitere Massagetechniken in Thailand: Hot Stone, Thai Yoga Massage, Thai Ölmassage

Abgewandelt von der klassischen Thai Massage, gibt es noch eine Vielzahl anderer Massagetechniken- und -arten, die in Thailand und darüber hinaus sehr beliebt und verbreitet sind. Da wären zum Beispiel verschiedene Teilkörpermassagen wie die Thai Fuß Massage, Rückenmassagen wie die Hot Stone Massage oder aber auch Ganzkörper Massagen wie die Thai Yoga Massage oder die Thai-Ölmassage.

Die allseits bekannte **Hot Stone Massage** gilt als eine der ältesten Methoden der Massage. Bei der „Warmsteinmassage“ werden im Wasserbad 50-60 Grad heiße Steine aus Basalt- und/oder Lavastein eingesetzt. Vor der eigentlichen Massage werden sie auf spezielle Energiepunkte des Körpers gesetzt und sorgen für eine behagliche Entspannung der Muskulatur. Nach der Einwirkzeit der heißen Steine, werden sie genutzt, um die Muskeln tiefgehend zu massieren. Um bis in die Tiefe des Gewebes vorzudringen, werden durch das Klopfen von einem Stein auf den anderen Vibrationen erzeugt.

Wenn Du die traditionelle **Thai Yoga Massage** ausprobieren möchtest, stelle Dich darauf ein, dass Du Deine Kleidung anbehalten wirst. Sie findet üblicherweise auf einer Bodenmatte oder auf einer extrabreiten Liege statt und ist eine Mischung aus Akupressur, Dehnung (passivem Yoga), Energiearbeit und Meditation. Neben verschiedenen Dehn- und Streckübungen, enthält sie Elemente des Ayurveda sowie Gelenklockerungen. Dabei zeichnet sich die Massage durch ihre besondere Dynamik und Kraft aus.

Bei der klassischen **Thai Ölmassage** werden die typischen Massagegriffe der traditionellen Thai Massage angewendet, allerdings unter der zusätzlichen Verwendung von Massageöl. Sie ist sanfter und beinhaltet weniger Ganzkörperdehnungen. Hier wird die Massage direkt auf der Haut durchgeführt, die dadurch zusätzlich mit Feuchtigkeit versorgt wird.

Haben wir Dich neugierig gemacht? Dann stöbere doch mal auf unserer Seite und entdecke unsere revitalisierenden Wellnessreisen nach Thailand, auf denen Du in den Genuss grandioser Thai Massagen kommen und in die Welt der puren Entspannung abtauchen kannst. Erlebe zum Beispiel einen Traumurlaub im [Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa](#) auf der Insel Koh Samui oder im [Amatara Wellness Resort](#) auf der Insel Phuket und lasse Dich von unseren Wellness-Spezialisten verwöhnen. Weitere interessante Informationen zum [Reiseland Thailand](#) findest Du auf der Website des [Fremdenverkehrsamtes Thailand](#).

Info über Vorträge und Seminare

<http://www.biogama.info/vortraege-und-seminare/>

Genauere Beschreibungen von natürlichen Produkten:

<http://www.biogama.info>

Gesund und Vital durch's Leben:

<http://www.gesundheit-wellness.biogama.info>

Die Weitergabe, Vervielfältigung und/oder ist ausdrücklich untersagt.
Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen
Ausgewogenheit.

Maximilian jun. Loidl

Richard Wagner Str. 12

A - 8600 Bruck/Mur

Mail: biogama@a1.net

HP: <http://www.biogama.info>

Reisen: <http://www.wellness-reisen.jimdofree.com>