



Ost trifft West

Der Einzug alternativer Verfahren in unser Gesundheitsbewusstsein

Die Fitnesswelle der 80er Jahre ging in den 90ern nahtlos in den Wellnessboom über. Inzwischen hat sich aber ein neues Bewusstsein in unsere Gesundheitstempel eingeschlichen. Klinische- und Gesundheitspsychologin Mag. Isabella Woldrich über neue Gesundheitstrends und deren Auswirkungen.

Immer mehr Menschen vertrauen auf die Weisheiten des Ostens und nutzen die unterschiedlichen Möglichkeiten, mit Energie zu arbeiten. Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin, Yoga und Co. – der Einzug östlicher Praktiken in unser Gesundheitsdenken ist nicht mehr aufzuhalten. Richtig bewusst geworden ist mir diese Tatsache erst kürzlich wieder, als ich ein Telefonat mit Katharina, einer lieben Freundin von mir führte. Sie ist normalerweise eine eher hektische Person,

nicht so bei diesem Gespräch. Katharina war ruhig, entspannt und ich begann schon mich zu wundern, bis sie mir von ihrem letzten Wochenende berichtete, das sie in einem Gesundheits- und Relaxhotel verbracht hat. Sie schwärmte von der Hot-Stone Massage, der Ayurveda-Behandlung und der Klang-Meditation. Ihre Ehe habe sich in den fünf Tagen Auszeit herrlich erholt, weil sie und ihr Mann wieder einmal Zeit hatten, sich in die Augen zu sehen. Sie waren zwar im Som-

mer für zwei Wochen in Spanien, aber dort hatten sie so „viel zu tun“, dass der Erholungseffekt, den sie so dringend gebraucht hätten, auf der Strecke geblieben ist.

Bewusst entspannen

Klaus, ein anderer Bekannter von mir, ein stressgeplagter Manager, den ich nur mit Handy am Ohr und Laptop kenne, ist ebenfalls wie ausgewechselt. Seit mehreren Monaten übt er sich in Yoga und es ist

unglaublich, wie viel Kraft, Ruhe und Energie von diesem Mann in den letzten Wochen ausgeht.

Was ist da geschehen? So wie es in Amerika zum guten Ton gehört, zweimal wöchentlich seinen Psychoanalytiker aufzusuchen, wird es auch in Österreich immer beliebter, regelmäßig einen Kinesiologen, Feng Shui Berater, eine Shiatsu-Trainerin oder Cranio-Sacral Therapeutin aufzusuchen.

An der Gesundheit arbeiten

Der Gesundheitsmarkt boomt und inzwischen ist wirklich für jeden etwas dabei. Von aktiven Techniken zur Entspannung bzw. Bewusstseinsfokussierung wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Meditation über den Gang zum Energetiker bis hin zur Konsultation von Fitness- und Ernährungsberatern kann jeder sich sein per-

„Dank des Zusammenschlusses von Ost und West können wir das Gesundheitswissen der Welt aus den letzten Jahrtausenden nutzen“, so Mag. Isabella Woldrich



sönliches „Gesundheitsvorsorge-Paket“ schnüren. Und so reicht es auch in Wellnesshotels nicht mehr aus, nur SPA („Sanitas Per Aquam“= „Gesundheit durch Wasser“) anzubieten. Wohltuende Behandlungen, ein Fitness- und Entspannungsprogramm und medizinisch-therapeutische Betreuung sind in guten Häusern inzwischen selbstverständlich geworden. Ob man sich letztlich für eine Pilatesstunde, einen Ayurveda-Stirnguss oder eine einfache klassische Massage entscheidet ist egal – wichtig ist, dass jeder die Möglichkeit hat, aus der Vielfalt der Angebote das zu nutzen, was er jetzt im Moment für sich braucht. Denn nicht jeder ist in unserer hektischen Welt fähig, immer AKTIV an seiner Gesundheit zu arbeiten.

Energie tanken

Viele Menschen sind aufgrund von beruflicher, persönlicher oder körperlicher Belastung am Ende ihrer Energie wenn sie zu mir kommen. In diesen Fällen bitte ich meine Klientinnen und Klienten darum, ihre Befindlichkeit durch eine Zahl auf einer Skala von 1 (völlig im Eimer) bis 10 (super wunderbar) zu benennen. Alles ab 5 aufwärts deutet darauf hin, dass die Person noch fähig ist, selbst etwas in Bewegung zu bringen. Diejenigen jedoch, die sich mit einer Zahl von 1 bis 4 beschreiben, gehören in den meisten Fällen zuerst einmal „energetisch aufgepöppelt“, bevor überhaupt einmal über das Zielthema nachgedacht werden kann. Um es plakativ zu machen – jemand der sich völlig ausgepumpt fühlt, ist nicht fä-

hig darüber nachzudenken, wie er in diesen Zustand gekommen ist und was er in Zukunft dagegen tun kann. Er braucht zu erst einmal Energie – in welcher Form auch immer – um wieder handlungsfähig zu werden und dann die nötigen Veränderung in seinem Leben vornehmen zu können.

Vor 15 Jahren, als alleine das Wort „Energiearbeit“ in medizinischen Kreisen entweder zu Lachanfällen oder zu überzogenen Ablehnungsreaktionen geführt hat, war es mir als Psychologin noch nicht möglich, die Unterstützung von Energetikern in Anspruch zu nehmen, wenn ich meine Glaubwürdigkeit als seriöse Person der Wissenschaft nicht verlieren wollte. Abgesehen davon war auch das Angebot von alternativen Methoden in dieser Zeit noch ziemlich undurchsichtig und deren Akzeptanz eher dünn.



Daylong

Wasserfest nennen sich viele Produkte.
Daylong ist es!

Wenn Sonne, dann **Daylong!**



**EXTREM SÜSS-
UND SALZ-
WASSERFEST**

- UVA-/UVB-Breitbandschutz
- Extrem süß- und salzwasserfest
- Schmiert nicht, klebt und glänzt nicht
- Mit Vitamin E
- Photostabile Lichtfilter

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Dennoch war auch damals der Bedarf nach Energie, in welcher Form auch immer, mehr als groß. Meine Empfehlungen waren in dieser Zeit sehr pragmatisch. Ich schickte Klienten und Klientinnen, die ausgehungert waren nach Liebe, Trost, Zuspruch, Wärme (heute würde man Energie dazu sagen) zu Massagen und verordneten Besuche bei Kosmetik- und Friseursalons. Einfach aber effektiv, denn wie gut kennen nicht alle von uns die wohltuende Wirkung einer Berührung.

Durch die steigende Akzeptanz von alternativen Heilmethoden seitens der Medizin und nicht zuletzt durch die gesetzliche Regelung der entsprechenden

Berufsbilder ist für mich die Zusammenarbeit mit Energetikern, Entspannungstrainern, etc. im Bedarfsfall inzwischen eine Selbstverständlichkeit geworden.

Das Feld von alternativen Methoden und Möglichkeiten ist mittlerweile sehr groß. Neben der Schulmedizin, die selbstverständlich im Krankheitsfall als Anlaufstelle Nummer 1 unbestritten ist, geht der Trend immer mehr zur Gesundheitsvorsorge. Die Frage von Heute heißt nicht mehr: „Was müssen wir tun, um nicht krank zu werden?“ Es geht immer mehr um die Frage „Was können wir tun, um so lange wie möglich so gesund wie möglich zu bleiben?“



„Was können wir tun um so lange wie möglich gesund zu bleiben?“

Auf diese Frage bieten viele Methoden und Techniken, sowohl fernöstliche, als auch uralte abendländische, eine Antwort. Der gesundheitsbewusste Konsument kann ohne als „Teilzeithippie“ angesehen zu werden einfach wählen: Von Kräuterkunde, Aromaölen über diverse Massagetechniken oder Reiki bis hin zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Der eine kann sich einfach nur „energetisch auftanken lassen“, der andere kann durch Praktiken wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, etc. selbst etwas für seinen Energiehaushalt tun. Die meisten Krankenkassen bieten Leistungen wie Akupunktur, Homöopathie inzwischen auch als Sonderleistungen an bzw. haben mehrtägige Gesundheits- und Relaxaufenthalte in ihren Zusatzversicherungen inkludiert. All diese Entwicklungen sind erfreulich und zeigen, dass das Gesundheitsbewusstsein unserer Gesellschaft im Wandel ist.

Wir sind sicherlich noch weit davon entfernt, Weltmeister in der Gesundheitsprophylaxe zu werden. Das Gedankengut geht jedoch in die richtige Richtung und Dank des Zusammenschlusses von Osten und Westen wird es uns vielleicht sogar irgendwann einmal gelingen, das Gesundheitswissen der Welt aus den letzten Jahrtausenden für uns alle zu nutzen.