



Wellnessen: Was sind die Vorteile vom Wellnessen?

Wellnessen ist viel mehr als einfach nur „sich wohlfühlen“. Dabei handelt es sich um eine richtige Lebensphilosophie. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept umfasst die so wichtigen

Säulen Ernährung, moderate Bewegung und Entspannungstechniken wie Meditationen. Beim Wellnessen bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang.

DAS SIND DIE HINTERGRÜNDE VOM WELLNESSEN

„Mens sana in corpore sano“ - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, das wussten schon die alten Römer und Griechen, die sich in antiken Thermenanlagen dem Wohlbefinden widmeten.

Das Wort „Wellness“ gibt es schon weitaus länger als Sie vielleicht denken: Im Jahr 1654 taucht der Begriff „wealnesse“ bereits im Oxford English Dictio-

nary auf und wird dort als „gute Gesundheit“ übersetzt.

1946 definierte die Weltgesundheitsorganisation „Wellness“ als „physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden“. Im Gesundheitswesen versteht man darunter Maßnahmen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern. Das können Sie während eines Wellnessurlaubs tun, wo ein Spa als Oase der Entspannung auf Sie wartet. Hier lassen Sie in der Sauna, im Dampfbad

oder im Whirlpool den Alltag hinter sich. Qualifizierte Therapeuten verwöhnen Sie mit Aromatherapie, klassischen und exotischen Massagen, Lymphdrainagen und vielen weiteren Anwendungen. Auch regionaltypische Anwendungen wie Thalasso, Moor- und Algenpackungen, Kräuterstempelmasagen und Heubäder gehören dazu.

Sie können sich auch zu Hause dem Wellnessen widmen: Ein Vollbad mit entspannenden Zu-

sätzen oder ein Abend bei Kerzenschein mit einer Duftlampe tragen zum Wohlbefinden bei. Außerdem können Sie Yoga oder Pilates bei Ihnen daheim ausüben.

Wellnessen ist für jeden geeignet, der sich eine Auszeit gönnen möchte. Ob es ein Kurzurlaub in einem Wellnessresort, ein längerer Aufenthalt oder der wöchentliche Saunabesuch ist, entscheiden Sie selbst.

Wer an akuten und ansteckenden Krankheiten leidet, sollte von einem Wellnessurlaub Abstand nehmen. Je nach Ge-

sundheitszustand ist es jedoch möglich, zu Hause für entspannte Momente zu sorgen. Was den Saunagang betrifft, sollten Menschen mit Herz-Kreislauferkrankungen und Entzündungen darauf verzichten. Frische Verletzungen sind eine Kontraindikation für Massagen.

Wie die Statistik der Allenbacher Markt- und Werbeträgeranalyse zeigt, besuchen 5,19 Millionen Deutsche regelmäßig eine Sauna oder ein Dampfbad. Fast 21 Millionen Deutsche geben an, dass ein Wellnessurlaub ihre favorisierte Wellnessart ist.

best VISION OPTIC Lange-Feld-Str. 47 30926 Seelze/Laer

Angebot gültig bis **30.06.2026**
 Professionelle Beratung & individuelle Anpassung

Komplette Gleitsichtbrille*
 inkl. großer Sehbereiche, dünnere Gläser, entspiegelt & versiegelt (Variante Best)

Vorteilspreis 525 €

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!
 *Inklusive: Fassung (roter Punkt), solange der Vorrat reicht. Entspiegelt & gehärtet. Index 1,6 (dünnere Gläser). Inklusive Premium-Versiegelung (Blue oder X). Ohne Beschränkung der Sehsstärke (soweit technisch möglich). Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de

0511 - 47 37 39 02
 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr Sa: 10:00 - 14:00 Uhr
 letter@bestvisionoptic.de



Beckenbodentraining
 effektives Training bei

- Inkontinenz
- Rückenschmerzen
- Rückbildung
- 28 Minuten

Schmerzfrei im sitzen, nicht invasiv, vollständig bekleidet

PhysioWelt Garbsen
 Martina Hoheisel

Therapie die verändert

unsere Kurse
 Entspannung Muskelaufbau Fitness

- YOGA
- Pilates
- Rückenfit
- Galileo Vibrationstraining



PhysioWelt Garbsen -Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 30823 Garbsen
 T: 05131-478666 - Mail: info@physioweltgarbsen.de
www.physioweltgarbsen.de



Physiotherapie
 ganzheitliche Therapie

- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- CMD Kiefergelenk
- Krankengymnastik
- Bobath Therapie
- Medical Flossing
- uvm.



Wellnesstag im eigenen Zuhause. Foto: wallpaperaccess.com

Medizin

ANZEIGE

Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese



Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album
 Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden

heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um ei-

nen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißberrigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
 (PZN 15617516)
www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



RubaXX

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
 RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album G. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
 1297901_002626