

Wellness

Date : 12. November 2013

Wellness



Wellness liegt im Trend. Das liest man allerorten. Doch was ist Wellness eigentlich? Die erstmalige Übersetzung des Begriffes wurde bereits im Jahr 1654 in einer Monografie von Sir A. Johnson vorgenommen. Sie lautete "wealnesse" und bedeutet so viel wie "gute [Gesundheit](#)". Im Allgemeinen versteht man also unter Wellness all die Produkte und Anwendungen, welche zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden, aber auch zur Fitness beitragen.

Wellness steht unter anderem für:

- bewusste Bewegung
- Ernährungsbewusstsein
- Entspannung
- Stressmanagement
- körperliche Fitness

Die Formen und Möglichkeiten, Wellness zu genießen, sind vielfältig. Sie beginnen bei dem entspannenden Bad zu Hause und gehen über verschiedenste Massagetechniken und Kosmetikanwendungen bis hinein in die Spas und Wellness-Hotels. Thermen und Saunawelten ergänzen das moderne Wellness-Repertoire.

Der Begriff Wellness ist allerdings nicht rechtlich geschützt. Seien Sie also vorsichtig beim Kauf bestimmter Produkte oder Wellness-Leistungen. Gern wird das Wort einfach als Verkaufargument genutzt. Ob Wellness-Socken, Wellness-Tees oder Wellness-Matratzen. Die Bandbreite wird immer größer und unübersichtlicher. Unsere Redaktion schaut für Sie in diesem Bereich auch gern mal genauer hin. Lesen Sie in unseren Produkttests, wie es um den

Wellness-Faktor so mancher Produkte wirklich bestellt ist.

Wellness wird für viele Menschen erst zum Thema, wenn der Stress schon zugeschlagen hat. Dabei lässt sich mit den Anwendungen auch hervorragend vorbeugen. Entspannung und Stressmanagement heißen hier die Zauberwörter. Richtig angewandt, können Sie durch Ihre Wellness-Behandlungen neue Energie schöpfen und Stress abbauen. Wir zeigen Ihnen Ideen und Wege in ein entspannteres Leben mit einem höheren Wohlfühlfaktor.

Erkunden Sie die Mittel und Möglichkeiten der verschiedenen Wellness-Bereiche. Wir stellen Ihnen auf unserem Portal immer neue Facetten vor. Schauen Sie also regelmäßig vorbei und erfahren Sie mehr über Grundlagen und Trends!