



Wellness-Oasen – was uns Wasser bedeutet

Vier Menschen, vier Leidenschaften ...

Was mir das Surfen bedeutet

Seit ich mich erinnern kann, halte ich mich gerne im und auf dem Wasser auf. Als ich etwa neun Jahre alt war, ging ich oft mit meinem Vater in den Ferien noch vor dem Frühstück im Meer schnorcheln. Auch das Segeln mit kleinen Einrumpf-Booten oder Katamaranen gehörte zu unseren Urlaubshöhepunkten. Vor zwei Jahren habe ich das Windsurfen entdeckt.

Zurzeit betreibe ich diese Sportart am liebsten. Deswegen spare ich fleißig, damit ich mir mein eigenes Windsurfboard kaufen kann. Es macht mir enorm Spaß, nur vom Wind angetrieben, über das Wasser zu gleiten. Mich fasziniert das Gleichgewicht zwischen Kraft und Geschwindigkeit. Wind und Meer verfügen, je nach Wetterbedingungen, über gewaltige Kräfte. Wenn ich mir diese zunutze machen und in Geschwindigkeit umset-

zen kann, verschafft mir das einen regelrechten «Adrenalin-kick». Ich werde eins mit den Elementen und zum Bindeglied zwischen Brett und Segel. Das Tolle an diesem Wassersport ist, dass man sich in seinem Können immer weiter steigern und sich neuen Herausforderungen stellen kann. Nicht ins Wasser zu fallen, wenn man geradeaus fährt, ist das eine. Bei Richtungswechseln und Manövern meistens trocken zu bleiben ist mein nächstes Ziel. Zum Glück gehen die meisten Stürze ins «weiche» Nass glimpflich aus. Nach dem Windsurfen das Salz aus dem Mund spülen und im Sand liegen tut gut und gehört dazu.

Eric André Frei geht in die 7. Klasse. Seine Hobbys sind Wassersport, Fotografie und Zeichnen. ■

(M)ein häusliches Wasser-Wärme-Wohlfühlritual

Oasen haben einen besonderen Reiz und üben eine starke Anziehungskraft aus. Sie unterbrechen ermüdende Herausforderungen oder Wüstenlandschaften. Üblicherweise sieht man diese Ruheplätze bereits von Weitem. Dementsprechend wächst die Vorfreude auf Entspannung und Erholung.

Keiner geht in der Wüste «spazieren», sondern durchquert diese bewusst und überlegt, um von Oase zu Oase die täglichen Herausforderungen zu meistern. Sehr viel häufiger als geographisch bewegen wir uns jedoch in Alltagswüsten von Überlastung, ständiger Wiederholung oder Pflichten.

Rituale bereichern das Leben

Rituale helfen, Wertvolles im Leben als etwas Besonderes zu gestalten und nicht dem Zufall zu überlassen. Ein für mich besonderes Ritual ist ein wöchentliches «Öl-Bad», das mir so richtig guttut. Nicht nur körperlich, sondern ganzheitlich.

Es ist für mich keine «Pflichtübung» (wie Zähneputzen), sondern eine geplante Zeit des Loslassens, Auftankens und Genießens.

Bereits bei der gedanklichen und folglich realen Vorbereitung meiner «Bade-Oasen-Zeit» erfasst mich das Gefühl der Freude. Dazu gehören ein gutes Ba-

de-Öl (ohne Seifenzusatz), der bereitgestellte Stuhl, auf den ich jene Zeitschrift lege, die ich mir für diese besondere Zeit zum Lesen bereitgelegt habe, das griffbereite Badetuch ...

Wenn ich in dieses Wasser-Wärme-Wohlfühlritual hineintauche, empfinde ich Dankbarkeit. Ich nehme es keineswegs als Selbstverständlichkeit. Mit diesem wöchentlichen Verwöhn-Ritual mache ich mir selbst eine Freude und drücke meine Wertschätzung mir selbst gegenüber aus.

Ich möchte mich nicht «aus den Augen verlieren», sondern gestärkt anderen Menschen und Verpflichtungen im seelischen Gleichgewicht begegnen.

«Was der Schlaf für den Körper, ist die Freude für den Geist. Zufuhr neuer Lebenskraft.» *Rudolf von Ihring*

Wichtig zu beachten:

- **Wasser soll nicht zu warm sein (max. 35-38 °C)**
- **Badezeit begrenzen (ca. 20 Minuten)**
- **gutes Bade-Öl (ohne Seifenzusatz) verwenden (ca. 3 Esslöffel)**
- **nach dem Baden die Wanne gut vom Ölrest säubern, andernfalls besteht akute Rutsch- und Verletzungsgefahr.**

Günther Maurer ist Gesundheitsberater, Seelsorger und Führungskraft. ■



Seelisch und körperlich im Fitnesspark auftanken

Nachdem wir eine ½ Stunde Kraft- und 1 Stunde Ausdauertraining «genossen» haben, könnten mein Mann und ich eigentlich nach Hause gehen. Dies machen wir aber nicht, weil unser Fitnesspark über einen Wellnessbereich verfügt. Es gibt nichts Schöneres, als nach der körperlichen Anstrengung noch mindestens 1 Stunde zu entspannen. Dies beginnt im Whirlpool, einem 38 Grad warmen Sprudelbad mit Massagedüsen. Es lockert nicht nur die Muskeln, die Gelenke und die Bandscheiben, sondern entspannt auch den Körper und den Geist. Aufgrund des Auftriebs fühle ich mich schwerelos und unbelastet. Ich schalte ab und genieße. Manchmal lernt man neue Menschen kennen und kommt ins Gespräch. So hat es sich auch schon ergeben, dass ich mitten im Sprudelbad tiefsinnige Unterhaltungen führen durfte. Im Dampfbad und in der Sauna ist aber dann Ruhe angesagt, die meistens auch eingehalten wird. Bevor ich ins Dampfbad gehe, lasse ich noch kaltes Wasser über mich gießen, damit sich mein Körper nach dem Sprudelbad etwas abkühlt. Weil das Dampfbad nicht so heiß und es vollkommen ruhig ist, nutze ich die Zeit für mich zum Nachdenken.





Nach 20 Minuten wird es mir allmählich zu heiß. Die kalte Dusche und das Kaltwasserbecken sind dann genau das Richtige. Sie bringen meinen Kreislauf wieder in Schwung, und ich fühle mein Herz schneller und lauter schlagen. Damit ergeht die Einladung, im Liegestuhl im Ruheraum (oder im Sommer im Außenbereich) zu entspannen, bewusst ein- und auszuatmen, den Tag Revue passieren zu lassen und an schöne Momente zu denken. Je nach Bedürfnis schließt sich noch ein Saunagang an, wobei ich dort aufgrund der höheren Temperatur nur maximal 10 Minuten lang verbleibe. Danach fühle ich mich befreit, gelockert, glücklich und mit neuer Kraft ausgestattet. Ich merke, wie ich besser einschlafen kann, weil ich im Bett nicht mehr an die Arbeit oder den Alltag denke. Auch Ängste und Sorgen durfte ich bei diesem «Wellness-Höhepunkt» ablegen. Deshalb kann ich sagen: Wasser tut – in Kombination mit Ruhe und Entspannung – meiner Seele einfach gut!

Tamara Marti ist 39 Jahre alt und wohnt mit ihrem Ehemann am Thunersee. Sie sind beide Bankangestellte. Der Ausgleich in den Bergen, am und im Wasser ist ihnen sehr wichtig.

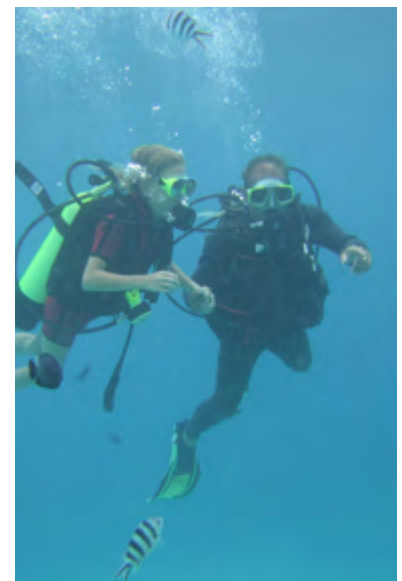
Freude am Wasser – Gerätetauchen

Bis man endlich den Kopf unter dem Wasser hat und wortwörtlich in eine andere Welt abtaucht, dauert es jeweils eine Weile. Besonders wenn man in einem Binnenland wohnt wie ich. Tauchen im See hat zwar auch seinen Reiz, ist aber meistens so kalt, dass man das Wasser mit blauen Lippen verlässt. Daher steht meistens eine längere Reise an, bis ich das (warme) Meer erreicht habe. Vor Ort suche ich mir einen Tauchshop und melde mich für einen Tauchgang an, weil die Einheimischen die schönen Plätze, aber auch die Gefahren kennen. Einmal in die Ausrüstung hineingezwängt, geht es dann entweder über den Strand oder das Tauchboot ab ins Wasser.

Unter Wasser gelten andere Regeln als an Land: So kann ich senkrecht abtauchen – ähnlich einem Vogel im Sturzflug, oder über ein Riff hinaus weiter geradeaus gleiten – ähnlich einem Adler, der eine Kuppe hinter sich lässt. Im offenen Meer, wenn das Auge keinen Bezugspunkt zur Orientierung hat, wird mir (ähnlich wie beim Betrachten der Sterne) bewusst, wie klein wir doch sind. In diesem Augenblick auf den Rücken gedreht den Luftblasen hinterher schauen, wie sie sich viele Meter bis zur Wasseroberfläche kämpfen – so etwas geht nur im Traum oder eben beim Gerätetauchen.

Eine Vielzahl der Unterwassertiere ist unglaublich bunt und wunderschön zu betrachten. Häufig gibt es so viel zu sehen, dass man gerne die Zeit vergisst. Eile unter Wasser wird

einem schon früh vom Tauchlehrer während der Ausbildung abgewöhnt. Hektik ist auch dann nicht angebracht, wenn durch einen Flossenschlag eines Mittauchers die eigene Tauchermaske mit Wasser geflutet wird. Dank wiederholtem Training während der Ausbildung lässt sich die Maske auch unter Wasser wieder leeren, und der Tauchgang kann ungehindert fortgesetzt werden. Das verleiht mir Sicherheit auch in dieser anderen Welt, sodass ich den Ausflug genießen kann. Getaucht wird grundsätzlich zu zweit. Mein bevorzugter Tauchpartner ist meine Frau, weil ich mich einerseits zu 100 % auf sie verlassen kann und wir andererseits auf diese Weise eine weitere Erfahrung miteinander teilen.



Neugierig geworden? Lerne Tauchen mit PADI, siehe: <http://www.youtube.com/watch?v=eKgkXnJuNYQ>

Pascal Grunder ist glücklich verheiratet und Vater eines Sohnes. Er arbeitet als Informatiker.



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

