



Es gibt nur ein Original

Wellness Magazin ist 15



WAS DIE LETZTEN 15 GESCHAH UND WO DIE REISE HINGEHT – LESEN SIE ALLES ÜBER DIE ERFOLGSSTORY

Text elisabeth.stadlbauer@wellness-magazin.at

März 1995. Ein Magazin erscheint erstmals am heimischen Zeitschriften-Markt und nimmt bereits in den ersten Jahren seines Bestehens eine ebenso rasante Entwicklung wie das ursprünglich noch weitgehend unbekannt Thema, dem es sich widmet: Wellness. 15 Jahre Magazingeschichte spiegeln wider, welch einmaligen Weg die Wellness-Bewegung genommen hat, von einer „neuen Mode aus Amerika“ zum stärksten Trend des ausgehenden 20. Jahrhunderts bis hin zum tragenden Lebensstil der Gegenwart.

Es gibt nur ein Original. Heute wissen wir auch, dass das Wellness Magazin hierzulande sowohl der Motor als auch der ideale Begleiter für den neuen Way of Life war. Lange bevor andere Medien regelmäßige Wellness-Seiten zur journalistischen Pflicht erhoben, hat das Wellness Magazin konsequent propagiert, worum es geht: um einen aktiven Prozess von Bewusstseinsentwicklung und Lebensstilveränderung, der zu einer besseren Gesundheit und individuellem Wohlbefinden führt. Dazu kamen Nachfrageschübe der Wirtschaft rund um das Thema Gesundheit, psychisch-seelische Balance und Lebensqualität, Tendenz steigend. Wellness Magazin bot die ideale Plattform. Auch das war Pionierarbeit. Wir zeichnen diesen Weg nach und blicken in die Zukunft.

Chronik-Splitter

Was 1995 geschah ... EUROPA IM UMBRUCH, DIE WELT IN AUFRUHR

- 1.1. Österreich, Schweden und Finnland treten der EU bei.
- 21.3. Wellness Magazin Ersterscheinungstag
- 19.4. Bombenanschlag in Oklahoma City: 168 Menschen kommen ums Leben.
- 11./12.7. Massaker von Srebrenica und ethnische Säuberung
- 19.6. Aus dem Freizeitpark Wien-Oberlaa wird der Wellness Park Oberlaa.
- 10.8. Das in der Bayerischen Volksschulordnung verlangte Anbringen eines Kreuzes im Klassenzimmer wird als Verstoß gegen die im Grundgesetz verankerte Religionsfreiheit bewertet.
- 6.11. In Israel kommt es zur größten Trauerfeier des Landes für den ermordeten Jitzhak Rabin. Staatsoberhäupter aus 40 Nationen erweisen ihm die letzte Ehre.
- 15./16.12. Die Regierungschefs der EU einigen sich auf den Euro als gemeinsame Währung.

»Wellness ist ein Innovationsmotor«

Wie alles begann

»Wellness ist das aktive Gestalten des eigenen Wohlbefindens für Körper, Geist und Seele, mit dem Ziel, in gesunder Balance zu leben.«
Britt Grausam, Herausgeberin Wellness Magazin



Definition Der Wellness-Begriff SEINE ENTSTEHUNG UND SEINE BEDEUTUNG HEUTE

Der Begriff Wellness wurde 1959 vom US-Arzt Halbert L. Dunn in einer medizinischen Fachzeitschrift eingeführt, dann schlummerte er 30 Jahre, um schließlich für gesellschaftlich relevante neue Impulse zu sorgen, vor allem für das marode amerikanische Gesundheitssystem und das fast epidemische Aufkommen von Diabetes und Übergewicht in der US-Bevölkerung.

Die wissenschaftlichen Grundlagen der Wellnessbewegung wurden an der Universität Stevens Point von Wisconsin geschaffen. Der Begriff wurde als Lebensphilosophie etabliert, deren Ziel das größtmögliche körperliche und geistig/seelische Wohlbefinden des Einzelnen ist. Ein sorgsam kultiviertes Umfeld zählte von Anfang an zu den Rahmenbedingungen: harmonische private Beziehungen, eine gute Einbindung ins Berufsleben, behutsame ökologische Verhaltensmuster.

Das europäische Wellness-Modell entwickelte sich mit der üblichen Zeitverschiebung, 1990 wurde die Europäische Wellnessunion gegründet.

Wellness Mastermind. Einer der Wellness-Gründerväter, US-Arzt Dr. Donald B. Ardell (Bild), bezeichnete Wellness provokant als Alternative zu Ärzten, Medikamenten und Krankheit. Mit 70 Jahren ist der Gesundheitswissenschaftler in bester Verfassung. 2009 war er Triathlon-Weltmeister. Im August 2010 ist er Gast beim Deutschen Wellness-Gipfel in Düsseldorf, wo auch der Deutsche Wellness Verband sein 20-jähriges Jubiläum feiert.



HERAUSGEBERIN UND CHEFREDAKTEURIN BRITT GRAUSAM & CHEFAUTORIN ELISABETH STADLBAUER SPRECHEN ÜBER DEN LEBENSSTIL DES JAHRHUNDERTS UND 15 JAHRE MAGAZINGESCHICHTE

Elisabeth Stadlbauer: 15 ereignisreiche Jahre mit Wellness liegen hinter uns. Kannst du dich erinnern, wann du den Begriff zum ersten Mal gehört hast?

Britt Grausam: Ich kam ab 1993 immer wieder mit Wellness in Berührung, speziell bei meinen Reisen in die USA, nach Kalifornien und Florida – da war Wellness schon ein großes Thema. Ich war damals Prokuristin eines großen Medienkonzerns, konkret Controllerin der damals 16 Titel der ZVB Gruppe (Anmkg.: Zeitschriften Verlagsbeteiligungs-AG des Kurierkonzerns), mit trend, profil, Wirtschafts-

woche, Basta, Rennbahnexpress, Gusto, Autorevue, Bühne etc. Diese Jahre waren geprägt von Unruhe und einem großen Umbruch in der Medienszene. Im Herbst 1992 kam News, der Konkurrenzkampf wurde härter. Ich wurde mit der Geschäftsführung des Basta betraut, da war ich zum ersten Mal direkt für ein Magazin verantwortlich ... Dennoch konnte ich in dieser hysterischen Zeit nicht wirklich frei agieren. Mein Sohn war gerade mal fünf Jahre alt, und dann trafen mich auch noch aus heiterem Himmel gesundheitliche Probleme, ein schwerer Eingriff am Knie, ein Bandscheibenvorfall, noch eine OP-

Das klingt durchaus etwas nach „Schicksal als Chance“ ...

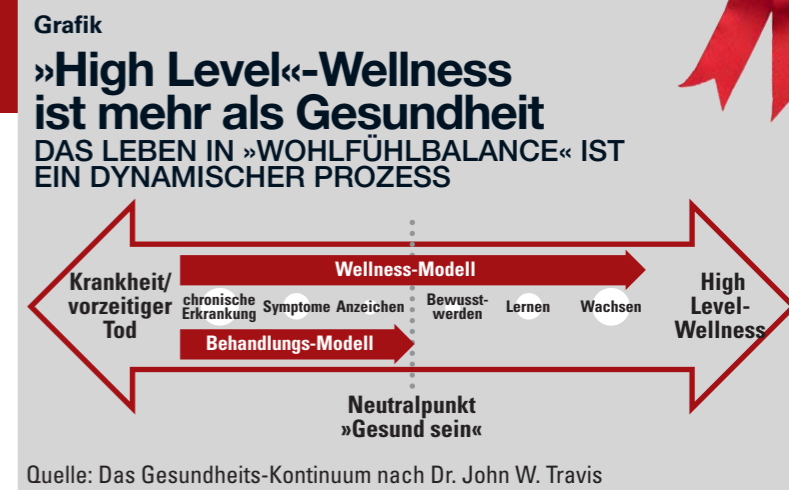
Ja, das kommt hin. Ich musste drei Wochen lang am Rücken liegen, da hat man Zeit nachzudenken. Ich hatte Angst, war unsicher, unwissend ... und dachte vor der Bandscheiben-OP: Vor vier Wochen war mein Leben in Ordnung, und jetzt stehe ich „mit einem Bein“ in der Lähmung ... Ich hatte damals jedoch als Rettungsarzt einen Ganzheitsmediziner, der mich in Folge als Privatpatientin betreute! Ich kam mit vielen alternativen Ideen der Heilung in Berührung. Zum Glück war ich seit der Geburt meines Sohnes privat zusatzversichert, sonst hätte ich heute womöglich ein steifes Knie. Auch das gab mir zu denken! Immer wieder kam mir Wellness unter, als Ansatz zu mehr Selbstbestimmung, zu mehr Wissen über einen präventiven Lebensstil, ein Weg, sich und seine Familie zu schützen. All das muss man auch publik machen, dachte ich mir immer öfter, und die Idee, ein Wellness Magazin zu machen, reifte heran ...

Das ist eine „Gründergeschichte“, die das Leben schrieb. Ein zutiefst persönliches Projekt!

Ja, ich war Feuer und Flamme für diese Idee und habe sie zunächst im Konzern angeboten. Man wollte sie im Kurier aber definitiv nicht. Da war mir klar, ich kann und werde nicht bleiben. Ich fand schließlich Partner – ein unabhängiger Fachbeirat mit Ärzten schloss sich an –, brachte meine ganze Abfertigung ins Projekt ein, und dann wurde gegründet, sehr euphorisch, sehr blauäugig. Wir starteten mit ganz wenig Geld, waren aber ganz gierig, Wellness in Österreich bekannt zu machen. Eine kleine Gruppe von Menschen ging also hinaus mit einem Magazin, das niemals so groß angedacht war, wie es heute ist.

Also war keine Rede von einem großen Publikumsmagazin ... dafür wäre womöglich die Zeit auch nicht reif gewesen ...

Sicher nicht, denn damals war man in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Medizin Lichtjahre vom heutigen Wissen entfernt ... Man aß völlig falsch. Es gab die fanatische „Körndl“-Fraktion, Diätenwahn und die mächtige Schweinebraten-Liga, dazwischen nichts. Die Ernährungswissenschaft ist in Europa eine der jüngsten Disziplinen (erstes Institut in den 1950ern in Gießen), die Erkenntnisse über gesunde Ernährung verbreiteten sich erst mit der Wellness-Bewegung. Ich sah jedoch schon sehr früh auf meinen Fernreisen, wie die Menschen lebten, und dachte immer, man müsste einen für alle gangbaren Weg finden, gesund zu leben. In der Medizin war alles im kurativen Bereich angesiedelt, selbst Kneipp, ein Urvater der Prävention, wurde so behandelt. Niemand



sagte, „tu was aktiv, um gesund zu bleiben“. Auch bei der Präsentation des neuen Magazins in einigen Werbeagenturen wurden wir belächelt. Wellness, Loch Ness, haha. Was ist denn das? Ich erklärte: ein Lifestyle für alle Lebensbereiche, für mehr Power im Alltag. Selbst unsere Experten im Beirat wollten alles, nur keinen „Lifestyle“. Das Magazin sollte bodenständig sein.

Mit Althergebrachtem aber bekommt man eine neue Idee nicht in die Gänge. Wie konntest du den Bann brechen?

Indem es zum Bruch kam. Als die Story „Homöopathie im Kreissaal“ erschien – die Homöopathie war schulmedizinisch nicht anerkannt –, war unser Ärztebeirat erzürnt und wollte mich absetzen. All jene, die finanziell nicht einen Cent beigetragen hatten, schrien am lautesten. Letztendlich kaufte ich alle Anteile auf und leitete den Verlag seit 1998 alleine. Ermutigung weiterzumachen fand ich abermals in den USA, wo Wellness mittlerweile zum Lifestyle der Opinionleader und VIPs avancierte.



Fortsetzung Gespräch

»Wellness ist mehr als Baden und Plantschen«



Über den Kampf, den Begriff zu erklären, und was er wirklich für unser Leben bedeutet ...

Elisabeth Stadlbauer: Schon vor fünf Jahren gab es eine Befragung unter deutschen Frauen zwischen 18 und 59 Jahren, die ergab, dass Verbraucher inzwischen sehr differenziert den Bedeutungsgehalt von Wellness erfasst haben. Das stimmte uns damals recht optimistisch. Doch es gab Dämpfer. Man sprach von „Well-Nep“ – ein umfassendes Verständnis, was Wellness wirklich für unser Leben bedeutet, kam aber nur schwer auf. Menschen in Wellness-Diensten aber, darunter wir, eine Handvoll Journalisten, „kämpften“ weiter, es ging schließlich um mehr als um den Massagehandschuh für den Autolack! Wir steckten auch manche Enttäuschung weg, etwa wenn wir zum Thema „Well-being“ einzig danach gefragt wurden, in welcher Therme man am nettesten plantschen könne. Viele Menschen verbinden leider auch heute noch Wellness mit Baden in der Therme. Selbst Hoteliers sagen beim Stichwort Wellness, „wir haben aber keine Sauna“ ... Man wird nicht müde zu erklären, dass das Vorhandensein einer solchen noch kein Wellness-Indikator ist. Im Gegenteil, Wellness braucht Seele, und wenn die nicht da ist, nützt auch der schönste Spa-Bereich nichts.

Britt Grausam. Wellness ist zwar einer der kraftvollsten Begriffe moderner Sprache, war aber lange Zeit auch einer der missverständlichsten. Erinnere dich an die Worte der französischen Journalistin Florence Ben Sadoun: „Wellness klingt unerschämte gesund, angenehm beruhigend, irgendwie entspannend. Man fühlt sich gleich besser.“ Das kann uns freilich nicht genügen. Solange Menschen bei Wellness nur an ein bisschen Massieren und Relaxen denken, ist Arbeit zu tun ... Wellness ist eine umfassende Matrix für alle Lebensbereiche, berührt alle Branchen.

Das ist ein gutes Stichwort. Wellness ist ja auch ein gewaltiger Verkaufsmotor, eine Wirtschaftsmacht! Man hört jedoch immer wieder, dass sich Menschen über Wellness-Mogel-



Da werden schöne Erinnerungen wach ...

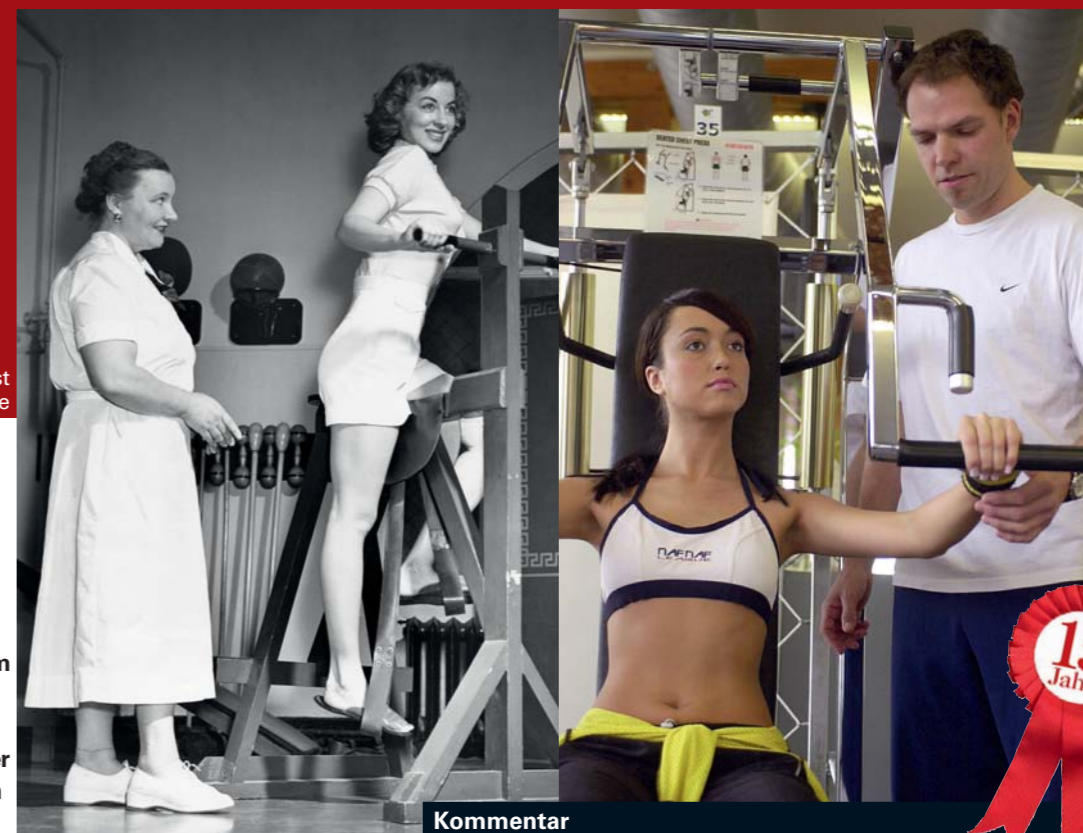
packungen aufregen. Klar, viele wollen am Wellness-Kuchen mitnaschen, wer aber nur das Etikett trägt, ohne „innere Werte“, hat langfristig keine Chance. Aber: Es kann doch nicht verwerflich sein, ein Produkt zu verkaufen bzw. zu verwenden, das mein Wohlbefinden steigert. Daher ja zur Wellness-Strumpfhose, ja zum Wellness-Joghurt.

Du hast völlig recht. Ich kann auch nichts Negatives daran erkennen. Gute Produkte müssen nahe an den menschlichen Grundbedürfnissen orientiert sein. Kein Thema ist da zu alltäglich oder banal. Nehmen wir als Beispiele Functional Food, z. B. probiotischer Joghurt, Funktionstextilien für den Sport sowie individuelle Laufschuhe für jeden Fuß.

Der Begriff Wellness bekommt dabei eine fast magische Wirkung. Einerseits hilft er, Alltägliches aufzuwerten, Stichwort Joghurt, andererseits betont er auch das Besondere, z. B. der Verwöhn-Tag in einem exklusiven Ambiente. „Wellness ist eine neue Kulturtechnik“, sagte einst Matthias Horx, der sich dann der „Selfness“ zuwandte. Das bleibt mir schleierhaft, denn Wellness ist eine zutiefst individuelle Angelegenheit, der gute Umgang mit sich selbst, aber auch mit seinen Mitmenschen und der Umwelt.

Wer meint, Selfness wäre die neue Selbstverantwortlichkeit, gesteht ein, dass er den Begriff Wellness nicht verstanden bzw. falsch interpretiert hat. Recht hat Herr Horx, wenn er sagt, „Gesundheit wird in einer Individualkultur zu einem gesellschaftlichen Ideal, weil der Körper – und auch die Seele – zu so etwas wie dem einzig kontrollierbaren Refugium in einer immer komplexeren Welt wird.“ Das erklärt, warum die Wellness-Branche zu den Krisengewinnern zählt. Seelisch und mental stark und körperlich fit zu sein, darauf kann man sich verlassen, das kann einem keiner wegnehmen. Eine Vision wird wahr: Im Mittelpunkt steht der Mensch und wie er sich und andere behandelt.

Fitness einst und heute



Ich glaube, da liegt auch unser größtes Verdienst: Im Interdisziplinären, Verbindenden – entstaubt und modern, gesundheits-, aber auch genussbetont zu sein und zu schreiben. Ich erinnere mich, als wir durch die Schulen tourten und der Jugend erklärten, was Wellness will. Aus dem Angst-Projekt wurde purer Spaß. Die jungen Mädchen, aber auch Burschen waren begeistert, voll bei der Sache, machten Wellness-Projekte und sprühten nur so vor Ideen. Und welche sind deine persönlichen Highlights aus den ersten 15 Jahren?

Dazu sagte ich schon bei unserem 10-jährigen Jubiläum ganz klar: Das sind die Erfolge unserer Leser. Menschen, die in ihrem Leben durch unsere Anregung Positives bewirken konnten. Weiters bin ich stolz, dass wir viele Themen lange vor den anderen aufgegriffen und umfassend und alternativ berichtet haben. Wir haben schon in der allerersten Ausgabe 1995 über Laktose geschrieben, da wusste keiner, was das soll, heute macht SPAR eine eigene Produktlinie für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Wir haben am Weg zum Lifestyle-Magazin die Schönheit vermehrt thematisiert, unser Look Well-Buch eingeführt und an den Heftanfang gestellt. Haut als Spiegel der Seele – klar, das gehört dazu! Wir haben sehr früh das Thema Anti-Aging aufgearbeitet. Haben kritisch über Feng Shui geschrieben, als die meisten noch dachten, das wäre ein Gericht beim Japaner. Unseren ersten Nachhaltigkeitsartikel habe ich selbst verfasst, die Reise eines Joghurtbechers von der Herstellung bis in den Kühlschrank ... ich habe zwei Tage nichts anderes getan als zu recherchieren. Es ist immer wieder spannend!

Kommentar

Wellness hat sich bewährt! EINE LIEBESERKLÄRUNG DER AUTORIN AN »IHR« THEMA

Ich kam zufällig zu Wellness! Auf der Suche nach Arbeit. Im Dezember 1995 las ich ein Inserat: Wellness Magazin sucht Autoren! Wellness? Sagte mir nichts, die Verlagsanschrift aber schon: Filmstudios Rosenhügel. Das war ums Eck, und damit heiß! Die Bewerbung landete noch am selben Tag ebendort, mit ihr der gewünschte Text über mein „Wellness-Verständnis“. Ich dichtete: „Der Versuch eine Definition ... Wer will schon Binsenweisheiten wie ‚Einheit Körper, Geist und Seele‘ oder ‚Bewegung ist gesund‘ wiedergeben, schrieb ich und war damit dem Begriff eigentlich recht nahe. „Wellness als Lebenskonzept“, in diese Richtung sollte es gehen.

„Wellness ist für alle möglich, unabhängig von Alter, Muskelschmalz und Leibesumfang“, ... so schrieb ich weiter, eine Erkenntnis, die mich heute noch froh macht, fast 15 Jahre später. In dieser Zeit hat sich Wellness als Lebensmotto tausendfach bewährt, beruflich wie privat. In einer gesundheitlichen Krise war „mein Thema“ eine große Hilfe und ist auch heute vielfach ein Rettungsanker. Wellness hat einen klaren Auftrag – in körperlichen, seelischen, mentalen und spirituellen Belangen, und – was mir sehr am Herzen liegt – auch in ökologischen und sozialen. Mit Sicherheit auch in den nächsten 15 Jahren!

»Auch wenn mittlerweile „Wellness“ ein inflationärer Begriff ist und viele auf diesen »Hype« aufgesprungen sind, so ist es sehr unterstützend, dass sich Menschen allein durch den Begriff anleiten lassen, auf sich selbst zu schauen und zu achten, und ganz besonders wichtig ist, dass sich das Wellness Magazin der Thematik annimmt und so auch einen wertvollen Beitrag leistet, um Konsumenten Anleitungen zu ihrer persönlichen Wellness-Strategie zu liefern.

In unserem von Leistungsdruck und Stress geprägtem Alltag ist es von enormer Bedeutung, im Sinne von Wellness (= Gutgehenlassen) auch immer wieder in salutogener Form auf sich selbst zu achten und damit in Balance zu bleiben.«

Dr. Rotraud A. Perner, Psychotherapeutin und Salutologin



Die Wellness-Society

Der Lebensstil als Entwicklungsmotor

IN ZUKUNFT GEHT ES UM NOCH MEHR TIEFGANG UND SPEZIALISIERUNG

Wellness hat sich in den letzten Jahren „spezifiziert“. „Ich lasse mir da eine Massage verpassen, mache da noch ein Peeling und gehe nett in die Sauna. Aber das ist nicht, was in Zukunft relevant sein wird“, wusste Ulrich Reinhardt vom BAT Freizeitforschungsinstitut schon vor Jahren. Wellness hat an Breitenwirksamkeit gewonnen, in Zukunft geht es um Tiefgang. Ein Überblick.



»Seit ich mich mit dem Thema Fitness beschäftige, ist für mich parallel dazu immer der Begriff »Wellness« gegenwärtig. Für mich persönlich steht dieses Wort als Überbegriff fürs Wohlfühlen und gibt mir die Antwort darauf, was ich dazu beitragen kann, um mich körperlich und seelisch wohl zu fühlen. Dazu gehört für mich die Verknüpfung mehrerer Elemente, wie zum Beispiel Bewegung, Ernährung und Psyche. Es hat mich aber sehr erschrocken, als das Wort »Wellness« allmählich zum Modewort verkommen ist und plötzlich für x-beliebige Produkte eingesetzt wurde. Gerade deshalb schätze ich das »Wellness Magazin«, weil es sich ernsthaft mit den vielen Facetten des Wellnessgedankens wie Fitness, Ernährung, Gesundheit, Mentaltraining und Wohlfühlen auseinandersetzt. Auf dem österreichischen Zeitschriftenmarkt ist es damit einzigartig.«

Manhattan-Prokurist Kommerzialrat Gerhard Span

LOOK Well – Kosmetik & Mode

Vor 15 Jahren: Die Welt der Pflege und Mode war eine klare Mehrklassengesellschaft. Haute Couture und Markenkosmetik waren einer elitären Klientel vorbehalten. Mit Wellness setzte die Demokratisierung des Marktes ein, langsam rückte auch der Mann in den Fokus.

Heute & morgen: Mehrwert ist gefragt. Selbst die dekorative Kosmetik muss pflegende Anteile enthalten. Der Konsument blickt hinter die Fassaden. Das Thema Naturkosmetik wurde durch Wellness in sehr kurzer Zeit groß. Die Themen Hautalterung und UV-Schutz kommen ebenso aus der Wellness-Gedankenwelt. Auf Basis dieser Entwicklungen eröffnet der Mood Beauty-Trend neue Bereiche, die Psychologie und Wellbeing verbinden: Kosmetikprodukte mit psychologischem Nutzen durch Inhaltsstoffe, die auf körpereigene Botenstoffe einwirken, z. B. den Schlaf fördern.

THINK Well – Psychologie

Vor 15 Jahren: Wellness verhalf der Psychologie zu Quantensprüngen. Früher wurden Süchte und Störungen der Seele nicht als Krankheiten anerkannt.

Heute & morgen: Die Depression ist als Krankheit anerkannt. Im Bewusstsein der Menschen leben aber die alten Glaubenssätze

ze vielfach fort wie „Depressive sollen sich nicht gehen lassen“. Das Wellness-Credo, dass eine gesunde Psyche die Grundvoraussetzung für ein glückliches und gesundes Leben ist, veranlasst immer mehr Menschen, sich „präventiv“ um ihr Seelenheil zu kümmern. Coaching ist in allen Lebensbereichen zum Standard geworden. Wellness wird in Zukunft verstärkt von der Suche nach Sinnhaftigkeit geprägt sein.

»Wellness hat in den vergangenen Jahren unseren gesamten Lebensstil, das Freizeit- und Urlaubsverhalten und die Einstellung zum Körperbewusstsein auf massive Weise geprägt. Industrie- und Dienstleistungszweige haben sich mit speziellen Reiseangeboten oder Themenhotels neu definiert, während die Kosmetik- und Körperpflegeindustrie zusätzlich eine preislich erschwingliche Alternative zur privaten Wellness-Oase im eigenen Bad kreierte hat. Die Medienlandschaft, allen voran das Wellness Magazin, hat diesen Trend rechtzeitig erkannt, sich dem Thema mit all seinen Facetten gewidmet und den Erfolg wesentlich mitbestimmt. Deshalb sind Unternehmen mit den entsprechenden Produktinformationen im Wellness Magazin bestens aufgehoben.«

**Dr. Bernhard Mayer,
Media Director Beiersdorf**

GO Well – Bewegung & Sport

Vor 15 Jahren: Hier fand der größte durch Wellness eingeleitete Strukturwandel statt. Fitness und Wellness verschmolzen, als Bestandteil individueller Vorsorge.

Heute & morgen: Spa, Massagen, mentales Coaching und Ernährungsberatung gehören zum breiten Angebot der führenden Fitness-Studios. Sanfte Bewegung an der frischen Luft ist gefragter denn je, Wandern ist heute megacool. Im Windschatten von Nordic Walking wird z. B. das sanfte Langlaufen gefördert. Tanzen soll auch die „ganz Faulen“ mobil machen.

BE Well – Wohnen

Vor 15 Jahren: Die Kultur des Wohnens war entweder stark designorientiert oder nur an Funktionalität interessiert. Die Verbindung beider Ansprüche wurde durch Wellness beschleunigt. Die Nachhaltigkeitsdiskussion wurde ebenso durch Wellness forciert, eine absolut salonreife „Natur pur“-Variante avancierte zum Lifestyle.

Heute & morgen: Themen wie Ergonomie beim Sitzen, gesundes Schlafen, ein gutes Raumklima, aber auch Sicherheitsaspekte sind heute richtunggebend. Energetische und ökologische Zusammenhänge in Wohn- und Lebensräumen sind ein zentrales Thema. Feng Shui, Geomantie und Radiästhesie sind auch dank Wellness keine Geheimwissenschaften mehr.

FEEL Well – Reise

Vor 15 Jahren: Die Tourismuspfade waren geradlinig. Mit Wellness kamen neue Bedürfnisse. Die eklatanteste Entwicklung ist an den Hotels abzulesen. Bereits 1987 brachten drei visionäre Tiroler Hoteliers rund um Josef Knabl Wellness in die Hotellerie, die „Wellness Hotels Austria“ mit heute 25 Häusern waren geboren.

Heute & morgen: Wellness-Einrichtungen entscheiden in der Hotellerie über die Wettbewerbsfähigkeit. Der Kunde fordert Qualität, egal ob Low Budget- oder Luxus-Reise. In den Betrieben ist Wellness für die Mitarbeiterführung eine Messlatte. Beispiel: Im Hotel Hochschober profitieren 110 Mitarbeiter, darunter 22 Lehrlinge, durch eine eigene Mitarbeiterakademie, dafür gab's für den Wellness-Pionierbetrieb auf der Turracher Höhe den „Employer Branding“-Preis.

MED Well – Medizin

Vor 15 Jahren: Die Medizin war kurativ ausgerichtet.

Durch das Wiederentdecken natürlicher und ganzheitlicher Ansätze kam das Thema Prävention ins Spiel. Wellness verknüpfte die medizinischen Welten: Hippokrates, Kneipp & Co. treffen auf fernöstliche, jahrtausendealte ganzheitliche Lebensordnungsprinzipien. Trotzdem: Über Jahre grenzte sich der etablierte Gesundheitsmarkt von der Wellness-Bewegung ab. Man trifft auch heute noch Experten, die Wellness mit einer gewissen Arroganz abtun.

Heute & morgen: Wer mehrere Disziplinen fährt, gewinnt den Weltcup! Man hat begriffen: Es gibt sie nicht, die alleinseligmachende Methode. Wellness formt den „neuen Patienten“, der weiß, was ihn stark macht. Die Psychosomatik hat in der medizinischen Praxis immer mehr das Sagen.

TASTE Well – Ernährung

Vor 15 Jahren: Die Idee, sich ausgewogen zu ernähren mit möglichst vielen frischen, natürlichen und heimischen Anteilen, wurde lange von wahnwitzigen Diäten „verhindert“.

Die Ernährungswissenschaft wurde erst langsam erwachsen. Dank Wellness (und Wellness Magazin) wurden Ernährungsfragen kontroversiell diskutiert. Der Konsument wurde einseitigen Ernährungstipps gegenüber skeptischer.

Heute & morgen: Das Wissen über die Ernährung hat sich vervielfacht. Im Fokus steht einerseits Functional Food, Lebensmittel mit Zusatznutzen, mit Vitalstoffen angereichert, die vor Zivilisationskrankheiten schützen, andererseits „zurück zu den Wurzeln“: Der Trend zu regionalen Qualitätsprodukten ist unübersehbar.

