

wellness

Wasser

Seit Urzeiten wirksam: Wasser als Therapie, zur Entspannung und für den Spass.



ENTSPANNUNG

Wellenklang

Langsam rollen die Wellen an den Strand, kräuseln sich kurz, bevor sie sich überschlagen und zurück ins tiefe Blau strömen. Solche Bilder werden von den Klängen der CD «Meer» von

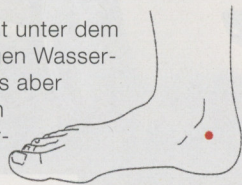
Martin Buntrock geweckt. Der Sound regelmässig rauschender Wogen stärkt als Hintergrundmusik während der Arbeit oder des Lernens die Konzentration. Wer sich entspannen will, hört sich die ozeanischen Klänge per Kopfhörer auf dem Sofa an.

Martin Buntrock: Meer. Mentalis-Verlag, 29 Franken; Bezugsquellen unter Tel. 01 776 27 77 oder www.mentalis.ch

AKUPRESSUR

Beleuchtetes Meer

Der Punkt liegt einen Daumenbreit unter dem inneren Fussknöchel und hilft gegen Wasserstau im ganzen Körper, besonders aber bei geschwollenen Knöcheln. Den rechten Fuss auf den linken Oberschenkel legen, mit den Fingerkuppen der rechten Hand den Punkt – er heisst Beleuchtetes Meer – drücken. Dort lässt sich ein drahtiges Band ertasten: Manchmal löst der Druck einen leichten Schmerz aus. Eine Minute halten, tief ein- und ausatmen. Das Prozedere am linken Fuss wiederholen.



RATGEBER

Heilende Wasser

Wie wichtig regelmässiges Wassertrinken für unseren Körper ist und welche Folgen es haben kann, wenn man diesen Punkt vernachlässigt, ist im neuen Buch des indischen Arztes und Forschers Fereydoon Batmanghelidj nachzulesen: «Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!» Das Blättern lohnt sich: Allergien, Asthma, Diabetes und andere Krankheiten können ihren Ursprung in Flüssigkeitsmangel haben.

Fereydoon Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! VAK Verlags-GmbH, Kirchzarten 2003, 208 Seiten, 26,70 Franken
● Erhältlich unter [annabelle-Fax](mailto:annabelle@vax.ch) 01 248 63 28



SPA-TIPP

Völlig losgelöst

Wie ein Kind liegt man in den Armen der Therapeutin, lässt sich von ihr im Wasser bewegen und dehnen. Ohne selbst etwas dafür zu tun, trägt einen das 35 Grad warme Nass – kein Tropfen schwappt in die Nase oder den Mund. Nach und nach entkrampft sich der Körper, entspannt sich auch die Seele. Wassershiatsu oder Watsu nennt sich diese aquatische Körperarbeit, die fünfzig Minuten dauert und nachhaltig körperliche und geistige Blockaden löst. Im Hotel Seeblick in Appenzell Innerrhoden wird die aus den USA stammende Therapieform seit Jahren angeboten. Zudem finden regelmässig Ausbildungswochen für Watsu statt. Das Hotel Seeblick ist sehr einfach eingerichtet, die Zimmer schlicht, das Essen biologisch – und der Blick über den Bodensee traumhaft.



Fazit:

Das Hotel besticht durch seine Bescheidenheit, seine professionellen Therapien und seine wunderbare Lage.

Kurhotel Seeblick, 9405 Wienacht, Tel. 071 891 31 41, www.hotel-seeblick.ch; zwei Übernachtungen inklusive Halbpension, eine Watsu-Behandlung, Sauna, Solarium: 400 Franken

KURSE

Wasserkraft als Therapie

Sie wollen sich professionell in Wassershiatsu und Wasser- tanz ausbilden lassen? Dann wenden Sie sich ans Institut für aquatische Körperarbeit (Iaka), Tel. 031 872 18 18, www.watsu.ch. Wer an Kursen wie «Wasserangst überwinden» oder «Im Wasser gebären» interessiert ist – Wasserforum kontaktieren: Tel. 052 301 00 79, www.wasser-forum.ch.