

Wellness Test

22.01.2008, 11:53 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Wellnesskatalog*



Wellness-Model mit 12 Lebensbereichen

Der Begriff „Wellness“ ist in den letzten Jahren zu beliebtesten Wort in der Deutschen Sprache geworden. Fast jeder von uns hat das Wort „Wellness“ gehört oder nutzt es auch regelmäßig in seinem Sprachgebrauch. Nicht zuletzt werden wir mit dem Begriff „Wellness“ einfach von allen Seiten überschüttet. Es gibt Wellness – Jogurts, Tees und Brote, Jogginganzüge, Schuhe und Liegen, Massagen, Salons und Hoteliers; Und jeder von ihnen schmückt sich mit dem Wohlfühlwokabel.

Doch was bedeutete den Wellness eigentlich? – Einfach ausgedrückt bedeutet es „Gesundsein und das Leben genießen“.

Genau aus diesen beiden Faktoren setzt sich Wellness zusammen. Die ersten „Wellness-Apostel“ der amerikanischen Wellness-Bewegung in den 70er Jahren waren sehr dynamische Querdenke: die Ärzte Dr. John W. Travis und Dr. Donald B. Ardell. So verbreitete sich aus der Idee „Gesundsein und das Leben genießen“ über die ganze USA eine wachsende Gemeinschaft von Wellness-Professionals: Wissenschaftler, Ärzte, Psychologen, Bewegungs- und Körpertherapeuten, Ernährungsberater, Sportlehrer und viele andere Berufsgruppen des Gesundheitssystems. Sie versuchten auf diese Weise, ihrer Arbeit eine positive Ausrichtung zu geben und den von ihnen betreuten Menschen das Bewusstsein von Selbstverantwortung für ihr gesundheitliches Schicksal zu vermitteln.

Dr. Travis trägt großen Anteil an den Grundlagen der Wellness-Bewegung und Umsetzung. Er erstellte ein Wellness-Model mit zwölf Lebensbereichen und betonte, soweit diese Bereiche ausreichend funktionieren geht es uns gut und wir empfinden das Wellness-Gefühl. Träten in den Lebensbereichen Störungen auf kann es unter bestimmten

Voraussetzungen zu Krankheiten führen.

Im Wellness-Model sind folgende Lebensbereiche aufgeführt:

1. Selbstverantwortung und Liebe,
2. Richtiges Atmen,
3. Sensibilität der Sinne,
4. Gesundes Essen,
5. Angemessene Bewegung,
6. Zulassen und Ausdrücken von Gefühlen,
7. Geistige Aktivität,
8. Freude am Arbeiten und am Spielen,
9. Miteinander reden und im Austausch sein,
10. Erfüllende Sexualität,
11. Denn Sinn des eigenen Lebens finden,
12. Spirituelles Bewusstsein (jenseits des Sinnes-Bewusstseins).

Dr. Travis betont das Ziel, die zwölf Bereiche durch die optimale Gestaltung des eigenen Lebens in einem möglichst harmonischen Gleichgewicht zu balancieren. Nach diesem Prinzip wurde ein umfangreicher Wellness-Test entwickelt, mit dem jeder seinen aktuellen und individuellen Wellness-Status leicht ermitteln kann. Sie können Ihren persönlichen Wellness-Test kostenlos bei www.Wellnesskatalog.eu machen. Der Test zeigt Ihnen ihr aktuelles Stärken-Schwächen Profil.

Portrait

Wellnesskatalog.eu ist ein Onlineportal welches sich mit dem gesamten Thema der Wellnessindustrie befasst. Den Usern stehen mit wenigen Klicks passende Wellnesshotels, Beautyfarmen und erholsame Reiseziele zur Auswahl. Wellness- und Beautyprodukte werden vorgestellt und auf ihre Wirksamkeit und Nützlichkeit hingewiesen. In der Rubriken Fitness- & Gesundheit stehen dem Leser hilfreiche Tipps und Tricks zu Themen: Entspannungstechniken, erfolgreiche Diäten und Anti-Aging. Der große Wellness Webverzeichnis schafft eine informative Orientierungshilfe für Wellness Suchenden im Internet.

News-ID: 183416 • Views: 2732 (Stand: 19.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/183416/Wellness-Test.html>