

Fit mit Wohlfühlfaktor



Medical Wellness – das klingt nach Gesundheit, Entspannung, Wohlbefinden. Doch nicht jedes Angebot hält, was der Name verspricht. Gute von schlechten Einrichtungen zu unterscheiden, fällt oft schwer.

Die Kernidee, die hinter dem Trendbegriff „Medical Wellness“ steckt, ist gut: individuelles Wohlbefinden, begleitet durch gesundheitsfördernde Faktoren. Und wer den Medical-Wellness-Urlaub nicht nur drei Wochen im Jahr genießt, sondern das Erlernte und Erlebte konsequent in

den Alltag integriert, hat sicherlich gute Voraussetzungen für ein Plus an Lebensfreude und Gesundheit geschaffen. Doch, wie die meisten Trends und Modeerscheinungen, hat auch Medical Wellness seine Tücken: Der Terminus ist gesetzlich nicht geschützt, sodass es nicht leicht – und für den Laien beinahe unmöglich – ist, seriöse Angebote mit nachweislichem Gewinn für Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit von unseriösen abzugrenzen.

Die Qualität von Medical-Wellness-Maßnahmen allgemein verbindlich festzuschreiben, nachhaltig zu sichern und offensiv zu kommunizieren, hat sich der Deutsche Arbeitskreis Medical Wellness (DAKMW) zur Aufgabe gemacht, in dem sich verschiedene Verbände und Unternehmen der Branche engagieren. Bereits im Jahr 2008 wurde eine gemeinsame Erklärung (Letter of Intent) unterzeichnet, in der der Begriff Medical Wellness genauer definiert und wesentliche Kernanforderungen an Medical-Wellness-Einrichtungen vereinbart wurden.

Was „Medical Wellness“ ausmacht Laut Definition des DAKMW handelt es sich bei Medical Wellness um eine Entwicklung, die spezielle Wohlfühlangebote mit sinnvollen medizinischen Leistungen kombiniert. „Medical Wellness richtet sich an Menschen, die außerhalb der bestehenden Krankenversorgung aktiv und in eigener Verantwortung mehr für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Sie beinhaltet wirksame Maßnahmen zur eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge und zur Stabilisierung der Gesundheit und zielt auf eine nachhaltige Verbesserung der individuellen Lebensqualität und des

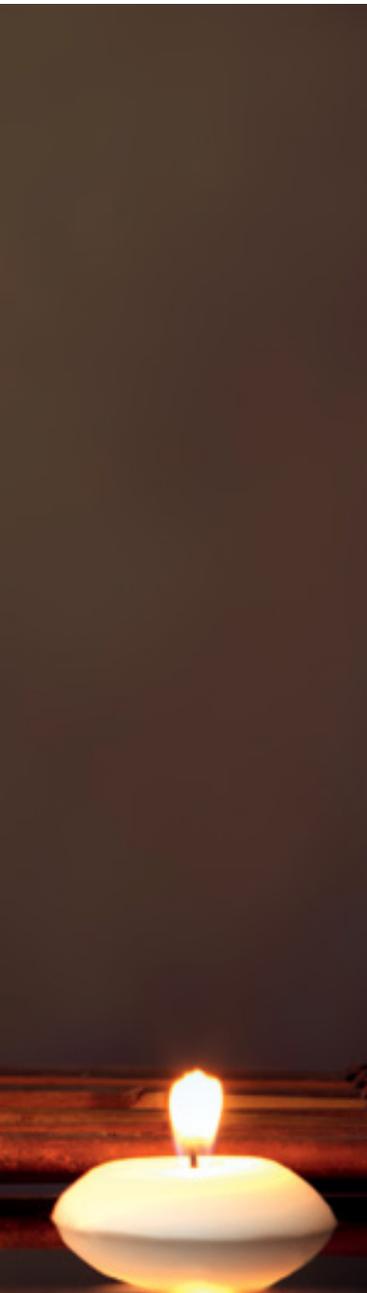
Für Ihre Kunden mit nachlassender Gedächtnisleistung.*



- Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®, hergestellt in Deutschland
- Aktiviert den Energiestoffwechsel der Gehirnzellen und macht sie leistungsfähiger
- Gut verträglich, auch bei Langzeiteinnahme

* Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.
**Bestes Präparat im Test, bei Aktivitäten des täglichen Lebens.

Tebonin® konzent® 240 mg, 240 mg/Filmtablette. Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält: Wirkstoff: 240 mg Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (B5-67:1), Auszugsmittel: Aceton 60 % (m/m). Der Extrakt ist quantifiziert auf 52,8 - 64,8 mg Flavonoidglykoside sowie auf 12,0 - 16,8 mg Terpenlactone, davon 6,72 - 8,16 mg Ginkgolide A, B und C sowie 6,24 - 7,68 mg Bilobalid, und enthält unter 1,2 µg Ginkgolsäuren pro Filmtablette. **Sonstige Bestandteile:** Croscarmellose-Natrium; Dimeticon 350; Hochdisperses Siliciumdioxid; Hypromellose; Lactose-Monohydrat; Macrogol 1500; Macrogolstearyl ether-5 (Ph. Eur.); Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich]; Maisstärke; Mikrokristalline Cellulose; Sorbinsäure (Ph. Eur.); Talkum; Titandioxid E 171; Eisen(III)-hydroxid-oxid E 172. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mittelschweren hirnmorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei dementiellen Syndromen mit der Leitsymptomatik: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Zur primären Zielgruppe gehören Patienten mit dementiellem Syndrom bei primär degenerativer Demenz, vaskulärer Demenz und Mischformen aus beiden. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Ginkgo biloba oder einem der sonstigen Bestandteile; Schwangerschaft; Kinder und Heranwachsende unter 18 Jahren. **Nebenwirkungen:** Es können Blutungen an einzelnen Organen auftreten, vor allem wenn gleichzeitig gerinnungshemmende Arzneimittel wie Phenprocoumon, Acetylsalicylsäure oder andere nicht-steroidale Antirheumatika eingenommen werden. Bei überempfindlichen Personen kann es zu schweren Überempfindlichkeitsreaktionen (allergischer Schock) kommen; darüber hinaus können allergische Hautreaktionen (Hautrötung, Hautschwellung, Juckreiz) auftreten. Weiterhin kann es zu leichten Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel oder zur Verstärkung bereits bestehender Schwindelbeschwerden kommen. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/02/10/13/02



► subjektiven Gesundheitsempfindens des Nutzers“, heißt es im „Letter of Intent“. Grundlage einer Medical-Wellness-Maßnahme sei ein individueller Anwendungsplan, aus sinnvoll abgestimmten medizinischen Behandlungen und kompetenten Wohlfühl-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten. Dieser Plan solle die individuellen Neigungen und Bedürfnisse des Gastes sowie seinen aktuellen Gesundheitszustand berücksichtigen und zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil motivieren. Durchgeführt werden sollten Medical Wellness-Maßnahmen in spezialisierten und unabhängig geprüften Hotels, Gesundheitszentren und Kliniken, die hohen Aufenthalts- und Qualitätsstandards genügen und deren Ambiente und Ausstattung Wohlergehen und Erholung gewährleisten. Zu den Kernanforderungen, die an seriöse Medical Wellness-Einrichtungen gestellt werden, gehören unter anderem die ärztliche Verfügbarkeit, qualifizierte Mitarbeiter und auf Nachhaltigkeit zielende Angebote. Und das bedeutet auch: Ein Urlaub im Luxushotel mit

Wellness“ schmücken, müssen klar von nachhaltig-wirksamen unterschieden werden.

Erst zum Check-up, dann zur Anwendung

Egal ob in einem Hotel, einer Klinik oder einem Gesundheitsresort: Wer sich für einen Aufenthalt in einer Medical-Wellness-Einrichtung entscheidet, sollte die Möglichkeit haben, sich zunächst einem gründlichen medizinischen Check-up zu unterziehen – und zwar bei einem ausgebildeten Facharzt. Eine medizinische Eingangsuntersuchung ist oft unerlässlich, um ein individuell passendes Anwendungs-, Bewegungs-, Ernährungs- und Wohlfühlprogramm zusammenstellen zu können. Vor allem für Menschen mit gesundheitlichen Risikofaktoren wie Übergewicht oder Nikotinkonsum oder bereits bestehenden chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine kompetente ärztliche Betreuung bei Medical-Wellness-Maßnahmen von großem Nutzen. Schließlich kann sie auch verhindern, dass sich ambitionierte Wellnessfans körperlich überfordern oder

KURZ & KNAPP

Informationen über seriöse Medical-Wellness-Angebote und -Einrichtungen, über Qualitätssiegel & Co. bekommen Sie und Ihre Kunden hier:

- + Deutscher Medical Wellness Verband e. V. (www.dmwv.de)
- + Deutscher Wellness Verband e. V. (www.wellnessverband.de)
- + Deutscher Arbeitskreis Medical Wellness (www.arge-medicalwellness.de)
- + Wellness Stars GmbH (www.wellness-stars.de)
- + Stiftung Warentest (www.test.de)

Wohlbefinden“ auf ihre Fahnen geschrieben haben. Um Verbrauchern eine Orientierung im Medical-Wellness-Dschungel zu ermöglichen, existieren in Deutschland zahlreiche Gütesiegel, die beispielsweise von Wellness- oder Tourismusverbänden herausgegeben

wurden die ernüchternden Ergebnisse des Gütesiegel-Checks veröffentlicht: Von den untersuchten Qualitätssiegeln wurden nur neun als hilfreich eingestuft, vier davon im Medical-Wellness-Bereich. Überzeugen konnten die Tester im Medical Wellnesssegment je ein Gütesiegel des Deutschen Wellness Verbandes und des Deutschen Medical Wellness Verbandes. Darüber hinaus bekam auch das Siegel „Medical Wellness Stars“ eine positive Beurteilung – sowohl im Bereich der Kliniken, Kurhotels und Gesundheitsresorts als auch im Bereich der zertifizierten Bäder und Thermen. Um sich mit dem „Medical Wellness Stars“-Siegel schmücken zu dürfen, müssen die Einrichtungen in der Tat recht hohe Anforderungen erfüllen – unter anderem bezüglich der Lage, der Ausstattung, des Personals, des Services und der medizinischen Betreuung. „Unsere Wellnessseinrichtungen werden in über 400 Einzelkriterien geprüft und erhalten erst dann das begehrte Zertifikat, wenn alle Eingangsvoraussetzungen gegeben sind, die Mindestkriterien erfüllt wurden und die notwendige Punktezahl erreicht wurde“, beschreibt Wellness-Stars-Geschäftsführer Arne Mellert das aufwändige Prozedere. „Dann ist die Qualität für den Verbraucher auf höchstem Niveau gesichert.“ Und nicht nur das: Hotels und andere Einrichtungen mit dem „Medical Wellness Stars“-Siegel werden in regelmäßigen Abständen von Prüfern kontrolliert und müssen ihre Qualität so immer wieder erneut unter Beweis stellen. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

»Ein Urlaub mit Sauna und Whirlpool ist zwar eine feine Sache, hat mit Medical Wellness aber noch nicht viel zu tun.«

Sauna und Whirlpool ist zwar eine feine Sache, hat mit Medical Wellness aber noch nicht viel zu tun. Auch zahlreiche Anti-Aging-Maßnahmen, kosmetische Operationen und alternativmedizinische Angebote mit zweifelhaftem Nutzen, die sich gerne mit der werbewirksamen Bezeichnung „Medical

Anwendungen auswählen, die der Gesundheit im Einzelfall eher schaden als nutzen.

Orientierung im Wellnessdschungel Medical Wellness ist „in“ – und entsprechend groß ist das Angebot an Maßnahmen, Angeboten und Reisen, die sich „Gesundheit und

werden. Prinzipiell eine gute Sache, doch leider halten bei weitem nicht alle Gütesiegel, was sie versprechen. Das hat die Stiftung Warentest herausgefunden, die kürzlich 53 Gütesiegel für Wellness- und Medical Wellness-Angebote kritisch geprüft und beurteilt hat. In der Oktober-Ausgabe

Gut beraten bei kurzzeitigen Schlafstörungen!

Wie Sie Ihren Kunden mit **Hoggar® Night** wieder zu **erholsamen Schlaf** verhelfen können.



häufig gefürchtete Hang-over-Effekt tritt im Regelfall nicht ein. Wenn eine ausreichende Schlafdauer von mind. 6–8 Stunden eingehalten wird, fühlt sich der Patient am nächsten Morgen ausgeschlafen und erholt.

HOGGAR® NIGHT
IST EINE GEEIGNETE
EMPFEHLUNG FÜR
KUNDEN, DIE UNTER
GELENTLICHEN
SCHLAFSTÖRUNGEN
LEIDEN:

- Ältere Menschen ✓
- Stressgeplagte ✓
- Bei Prüfungsangst ✓
- Schichtarbeiter ✓
- Reisende (Jetlag) ✓



In Deutschland leiden Millionen von Menschen unter gelegentlichen Schlafstörungen. Tendenz steigend! Die Folge: Die Betroffenen finden nachts kaum Erholung und wachen am nächsten Morgen wie gerädert auf. Zunehmend suchen diese Menschen Hilfe in der Apotheke. Fundiertes Beratungswissen zum Thema Schlafstörungen ist daher sinnvoll.

Durchschlafen können viele Ursachen haben. Stress am Arbeitsplatz, Leistungsdruck, Schichtarbeit, aber auch die Aufregung vor wichtigen Terminen oder die Zeitumstellung infolge von Fernreisen können den körpereigenen Schlaf-Wach-Rhythmus aus dem Takt bringen. Wenn der Alltag durch zunehmende Müdigkeit beeinträchtigt wird, kann es Zeit sein, die Schlafstörung medikamentös zu behandeln.

zeitigen Ein- und Durchschlafstörungen steht seit vielen Jahren ein bewährter Wirkstoff zur Verfügung. Das H1-Antihistaminikum Doxylamin ist z. B. in Deutschlands meistgekauftem Schlafmittel Hoggar® Night enthalten. Hoggar® Night fördert das Ein- und Durchschlafen und ermöglicht dem Patienten so eine erholsame Nachtruhe. Die Einnahme erfolgt ca. eine Stunde vor dem Zubettgehen. Hoggar® Night ist gut verträglich und es besteht keine Gefahr der physischen Abhängigkeit. Auch der

Kurzzeitige Schlafstörungen, d.h. Probleme beim Ein- oder

Zur zuverlässigen und rezeptfreien Behandlung von kurz-

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zus.: 1 Tbl. enth.: 25 mg Doxylaminsuccinat. **Sonst. Bestandt.:** Gelatine, Kartoffelstärke, Lactose-1H₂O, Mg-stearat, Maisstärke, hochdisp. SiO₂, Talkum. **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandl. von Schlafstörung. **Gegenanz:** Überempf. gg. d. Wirkstoff, and. Antihistaminika od. e. d. sonst. Bestandt., akuter Asthmaanfall, Engwinkel-Glaukom, Phäochromozytom, Prostata-Hypertrophie m. Resthambild., akute Vergift. durch Alkohol, Schlaf- od. Schmerzmittel sowie Psychopharmaka (Neuroleptika, Tranquillizer, Antidepressiva, Lithium), Epilepsie, Komb. m. MAO-Hemmern. **Anw.-beschränk:** Eingeschr. Leberfkt., kardialer Vorschädig. u. Hypertonie, chron. Atembeschw. u. Asthma, gastro-ösophagealem Reflux, Pat. m. fokalen kortikalen Hirnschäden u. Krampfanfällen i. d. Anamnese, Kdr. u. Jugendl., hered. Galaktose-Intol., Laktase-Mangel, Glukose-Galaktose-Malabsorpt. **Schwangersch.:** Strenge Nutzen-Risiko-Abwäg! **Stiliz.:** Stillen unterbrechen. **NW:** B. Pat. m. Phäochromozytom Katecholamin-Freisetz. mögl; Tachykardie, Herzrhythmusstör., Dekompensat. e. besteh. Herzinsuff., EKG-Veränd., Leuko-/Thrombopenie, hämolyt. Anämie, aplast. Anämie, Agranulozytose, zerebr. Krampfanfälle, Schläfrigkeit, Schwindelgef., Benommenh., Konzentrationsstör., Kopfschm.; vegetative Begleitwirk. wie Akkommodationsstör., Mundtrockenh., Gefühl d. verstopften Nase, Erhöhd. d. Augeninnendrucks, Obstipat., Miktionsstör. Übelk., Erbr., Diarrhö, Appetitverlust/-zunahme, epigastr. Schmerzen; Tinnitus, Beeintr. d. Atemfkt. durch Sekretreicht., Bronchialobstruktion u. Bronchospasmus, lebensbedrohli. paralyt. Ileus, allerg. Hautreakt., Photosensibil., Muskelschwäche, Hypotension, Hypertension, Müdigk., Mattigk., verläng. Reakt.zeit, Stör. d. Körpertemp.regulier., paradoxe Reakt. wie Unruhe, Erreg., Spann., Schlaflosigkeit., Alpträume, Verwirrth., Halluzinat., Zittern; nach längerfristiger Anw. verstärkte Schlafstör. durch plötzl. Absetzen mögl.; Leberfkt.stör. (cholestat. Ikterus), Depress.; NW b. ält. Pat. größer, Sturzgefahr kann sich erhöhen. Verkehrsinhw. beachten! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Februar 2010. **STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel**