



## Wellness Definition: Kort og godt om wellness

Af Marina Aagaard

**Tidens modeord er wellness. Men hvad er wellness i grunden, hvad omfatter det og hvor foregår det?**

### Harmoni og Balance

Ordet "wellness", af *well*, der på engelsk både har betydningen »rask« og »godt«, betegner en tilstand af velbefindende eller velvære: Et harmonisk liv med velbehag, sundhed og glæde, i balance med sig selv og sine omgivelser.

Ordet forbindes i dag ofte med velværebehandlinger, men wellness er meget mere end det; wellness er *fysisk, mentalt, og emotionelt, spirituelt og socialt velvære*.

Wellness drejer sig om balance på de fire områder:

- **Krop**
- **Psyke**
- **Sjæl**
- **Omgivelser (omverden, job og privatliv)**

Ønskes totalt velvære, er det ikke gjort med en isoleret fysisk indsats. nskes totalt velvære, er det ikke gjort med en isoleret fysisk indsats. Det er afgørende, at der også tages hånd om den mentale og åndelige del.

Det er en stor mundfuld, og heldigvis kan man starte med de fysiske områder, som vejtrækning, ernæring, motion, afslapning og pleje, som fundament for den videre udvikling af krop og sind. Den nye danske bog *Wellness – lev længere, sundere og gladere* giver masser af tips til mange lette wellnessaktiviteter - og til hvordan man kommer i gang i wellnesscenteret (<http://www.marinaaagaard.dk/idd5.asp>).

### Wellnesstips

Der findes efterhånden mange lækre kurcentre rundt omkring i Danmark, der tilbyder wellnessbehandlinger og kurophold.

Den slags luksus er skønt ind imellem, men man kan også intetrettere wellness som en del af dagligdagen. Det er ikke altid de store ændringer, der skal til - muligvis blot en ændring af fokus.

Et par tip til nem og hurtig wellness er:

Træk vejret gennem næsen og træk det dybere, roligere og langsommere. Det giver mere ilt til hjernen og musklerne (næsevejtrækning stimulerer til dybere vejtrækning og renser samtidig luften). Samtidig virker det afstressende, hjælper til at tænke klarere og kan endda løse op for spændingshovedpine.

Drik vand til glas vand lige fra morgenstunden, allerede inden morgenkaffen. For kroppens celler taber væske, dehydrerer, i løbet af natten, så kroppen kommer hurtigere i gang, hvis væskebalancen forbedres så snart du står op.

Bevæg dig, moderat – for meget og for lidt af alt er dårligt – start dagen med at strække dig op og bagover og bøj dig frem som for at røre tæerne (skidt med om det ikke kan lade sig gøre). Ret dig op og drej et par gange fra side til side. Det er nok i forhold til at holde kroppen bevægelig.

Husk at få de 600 gram grønt om dagen (spis flere grøntsager end frugt, for frugtsukker er også sukker) – det er en af de få ting, som forskerne er enige om: Mere grønt (og rødt) kan være med til at forhindre mange tilfælde af kræft og giver god energi i løbet af dagen.

Spa-besøg opfattes efterhånden som en integreret del af wellness – og faktisk har vand og bade siden oldtiden været brugt, ikke bare til renselse og rengøring, men også til skønhedsbehandling, afstresning og socialt samvær.

### Spa

Når man har sagt wellness, må man næsten også sige "spa". Udtrykket spa kommer af det latinske sanus per aquam, der betyder »sundhed gennem vand«. Det opstod, fordi romerne fandt ud af, at mineralholdigt vand har en helbredende virkning, hvilket fik dem til at oprette bade- og velværestanalter, de såkaldte termer (af *thermae*, latin for »varme bade«).

Nu om dage foregår specialbade i badeanstalter, kurbade, badelande, hoteller og velværestcentre over hele landet.

Et andet navn for vandbehandlinger er hydroterapi. Hydro betyder »vand« og terapi »behandling«. Vandterapi omfatter forskellige typer udvortes vandbehandlinger – brusebade, karbade, baljebade, boblebade og hydromassage; for hele kroppen, underkroppen, fødder eller arme.

Bade kan være med olier (bl.a. æteriske olier med enten opkvikkende eller afslappende virkning), salte, alger, urter eller mælk.

Og de kan være enten varme eller kolde, afhængigt af hvad man ønsker at opnå. Varme bade blødgør og løsner musklerne, gør vejtrækningen lettere og fjerner spændinger og negative sindsstemninger. Kolde bade kvikker op, stimulerer blodcirkulationen, letter vejtrækningen og gør kroppen klar til aktivitet.

Man kan bade både morgen og aften, men det er ikke nødvendigt eller ønskeligt med grundig afvaskning eller afsæbning mere end en gang om dagen. Bemærk, at efter et bad, dampbad eller sauna, som kan virke udtørrende, anbefales det, at man smører kroppen ind i fugt lotion.

Ønsker man at forkæle sig selv, er det en dejlig oplevelse at tage til et wellnesscenter og skifte mellem spa-bade, sauna og dampbad og eventuelt behandlinger som massage og kropsindpakninger. Det er ikke altid helt billigt, men der bliver ofte kræset for sanserne med både et lækkert miljø og effektive behandlinger – badene gør huden og musklerne godt og virker behageligt og afstressende, så det er en god investering i helbred og mentalt velvære.

Ønsker man en billigere løsning kan man vælge at gå i svømmehallen eller tage i et vandland, da mange af disse tilbyder både sauna og dampbad.

*Husk:* Gå ikke i bad, lige efter at du har spist. Vent mindst ½-1 time, og sørg for at drikke vand både før og efter badet. Undgå indtagelse af alkohol og beroligende eller smertestillende medicin inden badning.

Undgå desuden ekstreme temperaturer, hvis du lider af hjerte- og kredsløbsproblemer, forhøjet blodtryk, forkølelse, migræne og akut astma.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU Idræt, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.