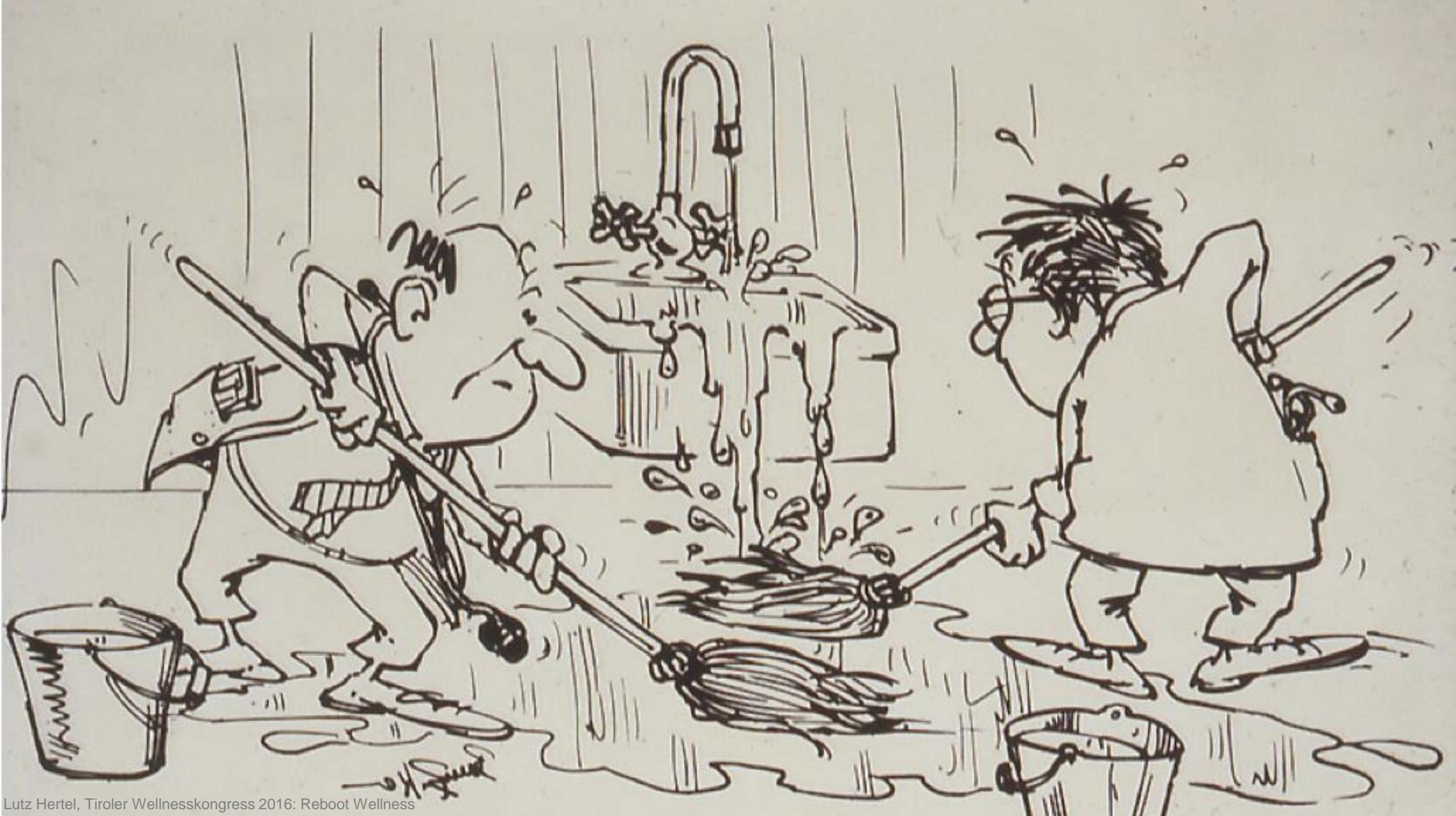




Lutz Hertel, Tiroler Wellnesskongress 2016: Reboot Wellness





Die Wellness-Matrix im deutschsprachigen Raum

Verwöhnt werden - entspannen - sanft - Massage -
Kosmetik - warmes Wasser - Saunalandschaft - Hotel





Fehlentwicklung im Wellnesstourismus

- Hotelmanagement ohne Wellness-Kompetenz
- **Hardware-Schlachten**
- Fehlender Tiefgang (Wirkung) bei Anwendungen
- **Keine durchgängige Wellness-Philosophie im Betrieb**
- Ursprüngliche Wellness-Idee wurde aus den Augen verloren

Dr. Manfred Kohl, Kohl & Partner



Halbert L. Dunn, 1896-1975



High Level Wellness

„It is defined as an integrated method of functioning which is oriented toward maximizing the potential of which the individual is capable, within the environment where he is functioning.“

(Dr. Halbert L. Dunn, 1961)

„It takes a lifetime to be
the best you can be.“

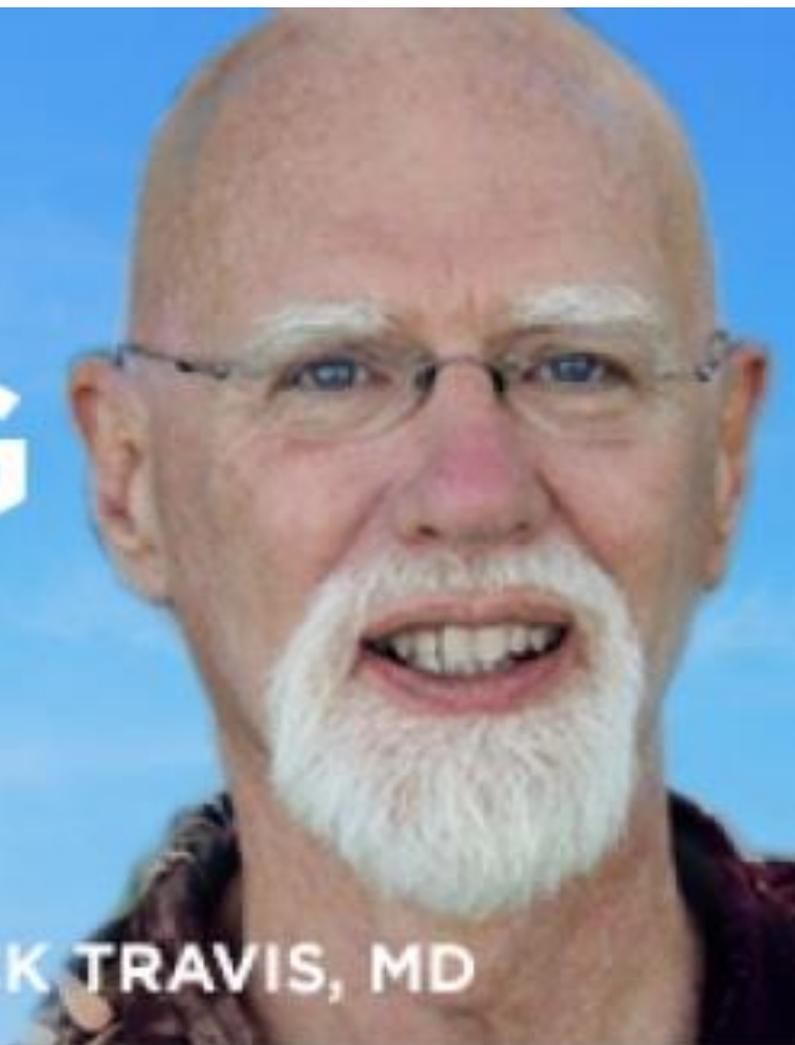
Gloria Gaynor

DON ARDELL, PHD



DO YOU KNOW THE
“FOUNDING
FATHERS”
of WELLNESS?

JACK TRAVIS, MD



Das Wellness-Kontinuum



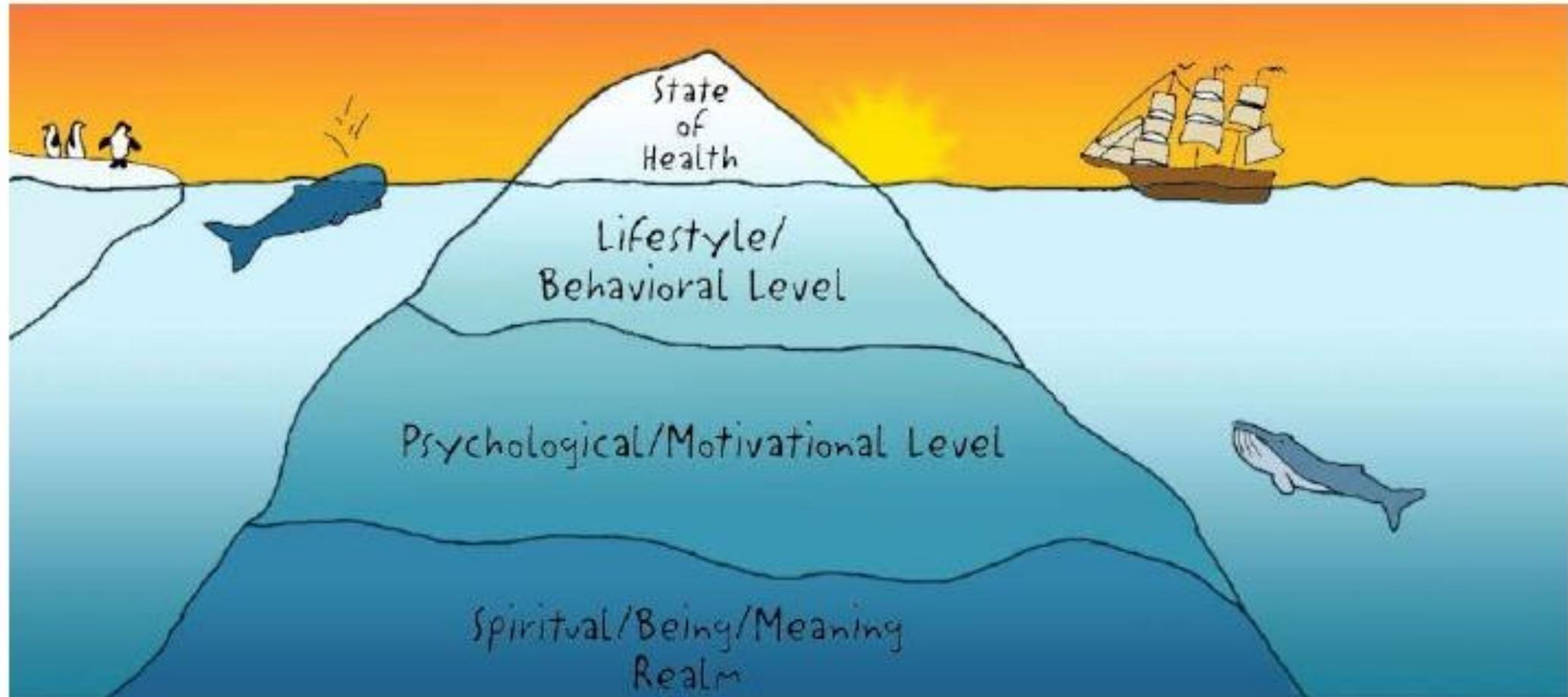
Erster Schritt: Bewusstsein



Zweiter Schritt: Entscheidung zu Veränderung

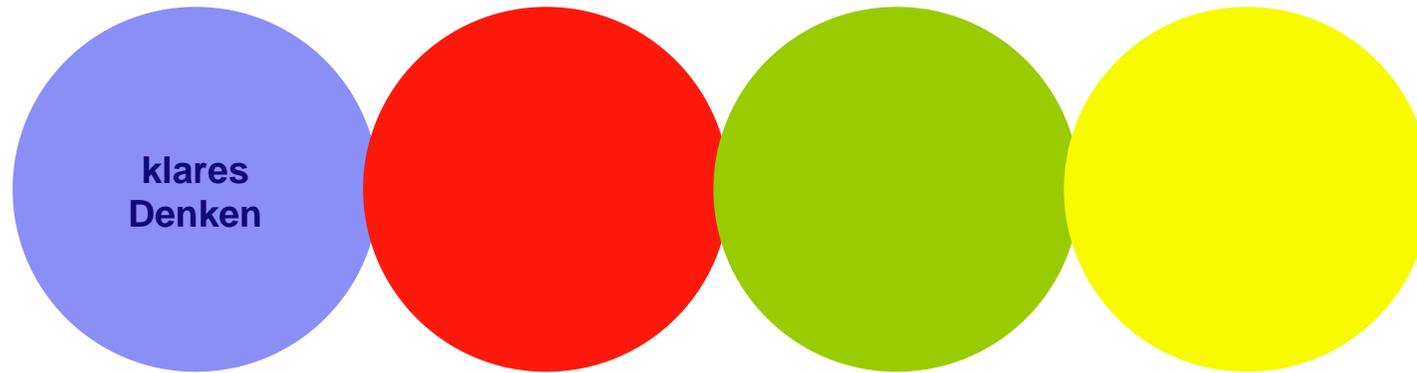


Der Wellness-Eisberg



REAL Wellness

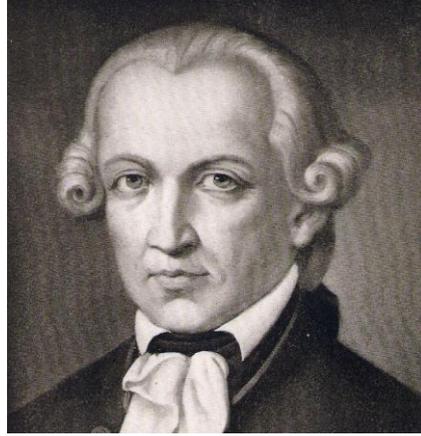
Dr. Donald B. Ardell



**klares
Denken**

Ratio

Verstand
Vernunft
Wissenschaft
Philosophie
Ethik & Sinn



Sapere aude!

Immanuel Kant, 1784

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. (...) Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Teil der Menschen (...) gerne zeitlebens unmündig bleiben.“

Weniger Stress,
 straffere Haut –
 kleine Apparate
 versprechen
 wahre Wellness-
 wunder. Kann
 das wirklich
 funktionieren?

Diese elektrische
 „Brain Machine“
 datiert von 1907

© COURTESY, IPR, NY



*Two percent
of the people think,*

*Three percent
of the people
Think they think,*

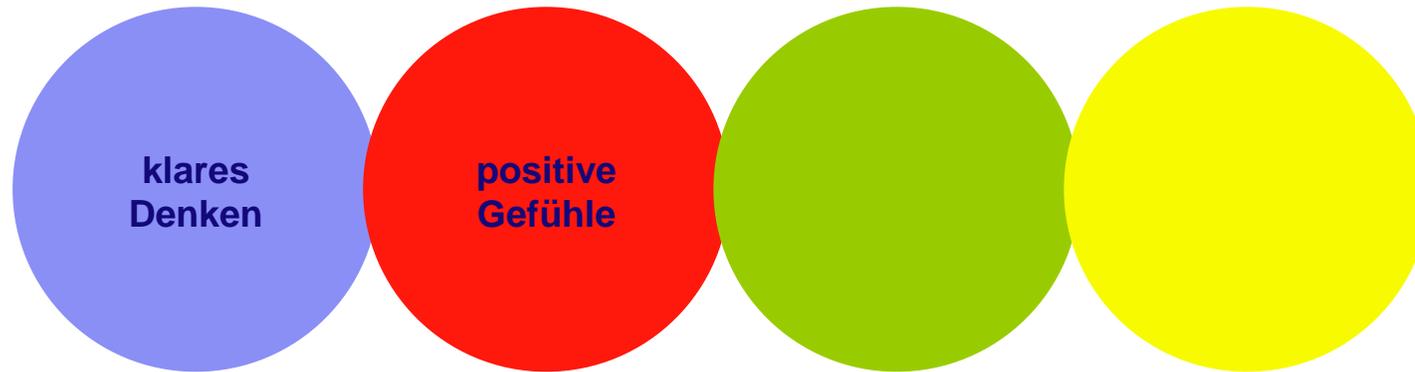
*And ninety-five percent
of the people would
rather die than* ***Think.***

- George Bernard Shaw



REAL Wellness

Dr. Donald B. Ardell



**klares
Denken**

**positive
Gefühle**

Ratio

Verstand
Vernunft
Wissenschaft
Philosophie
Ethik & Sinn

Exuberance

Lebensfreude
Genuss
Humor
Glücksgefühle
Positive Psychologie



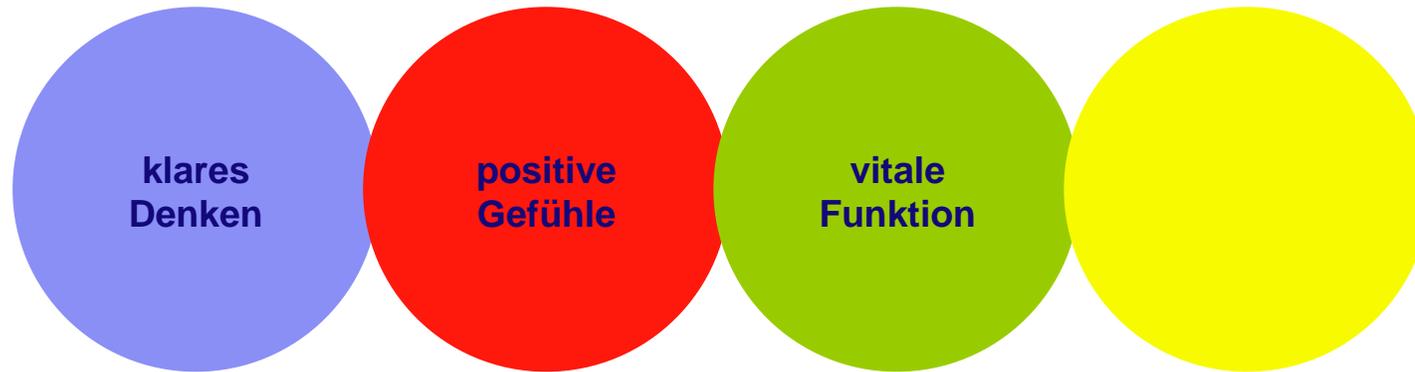


Die zentrale Erkenntnis aus 30 Jahren Glücksforschung

1. Wir werden nicht glücklich, wenn wir uns entspannen.
2. Wir werden glücklich, wenn wir uns anstrengen,
wenn wir produktiv und kreativ sind.

REAL Wellness

Dr. Donald B. Ardell



Ratio

Verstand
Vernunft
Wissenschaft
Philosophie
Ethik & Sinn

Exuberance

Lebensfreude
Genuss
Humor
Glücksgefühle
Positive Psychologie

Athleticism

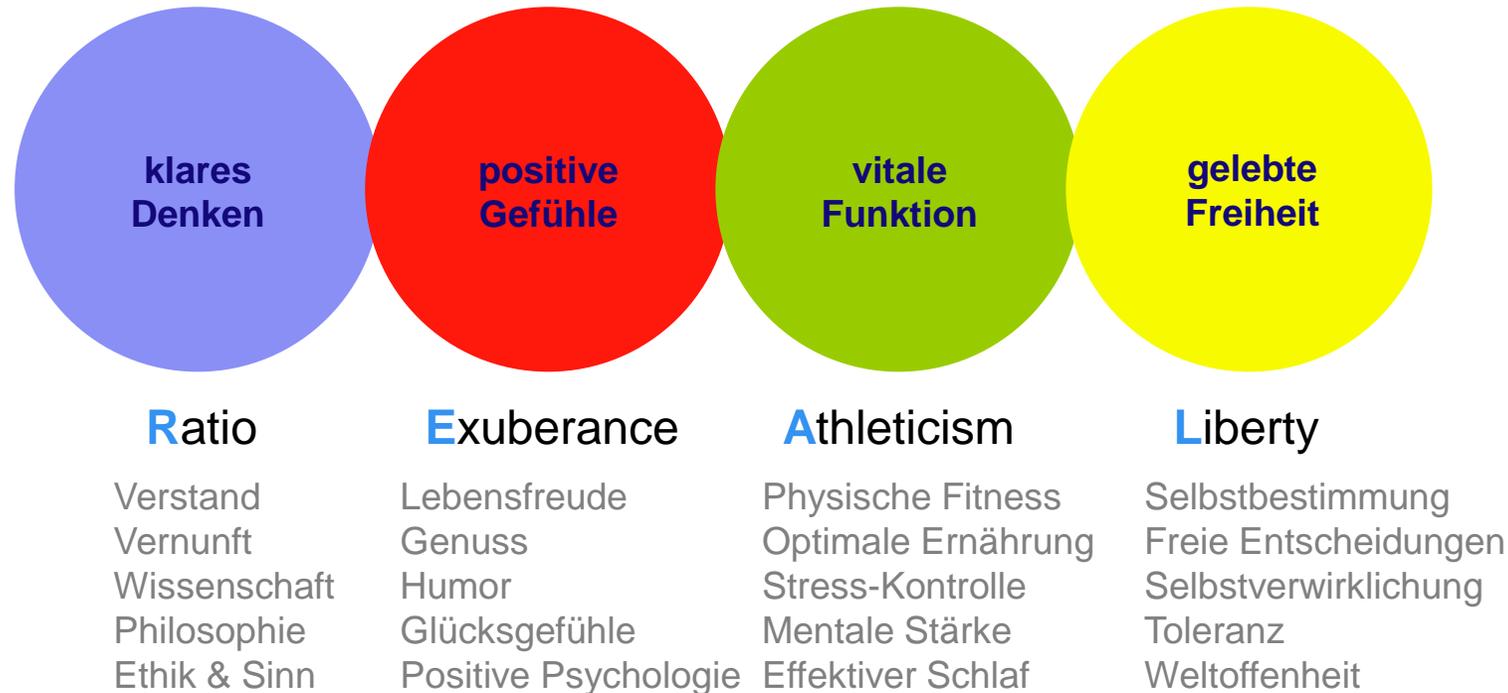
Physische Fitness
Optimale Ernährung
Stress-Kontrolle
Mentale Potenz
Effektiver Schlaf

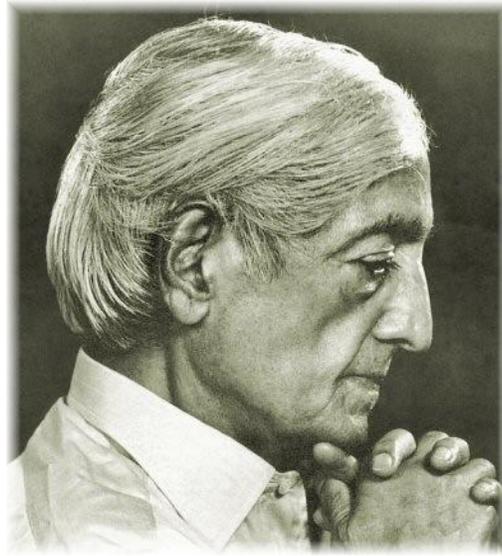


The Crane's Grove
**The idea is to die
young... as late as
possible.**

REAL Wellness

Dr. Donald B. Ardell





Es ist kein Zeichen von Gesundheit,
gut angepasst an eine
hochgradig kranke Gesellschaft zu sein.

Jiddu Krishnamurti

~~LOOK LIKE A GIRL~~ YOURSELF
~~ACT LIKE A LADY~~ YOURSELF
~~THINK LIKE A MAN~~ YOURSELF
~~WORK LIKE A BOSS~~ IT

~~~~~  
JUNK

Loma Linda

Nicoya

Sardinien

Ikaria

Okinawa

*Blue Zones*

Where people live the longest.

## Die Gemeinsamkeiten der hier lebenden Menschen (Power 9<sup>®</sup>)

Täglich moderate Bewegung im Alltag

Lebenssinn

Verträgliches Maß an Stress

Maßvoll essen (80% Regel)

Vegetarische Ernährung (Hülsenfrüchte!)

Höchstens moderater Alkoholkonsum (in Gesellschaft)

Gelebte soziale Gemeinschaft

Familiäre Verbundenheit (Bekenntnis/Nähe zur Familie)

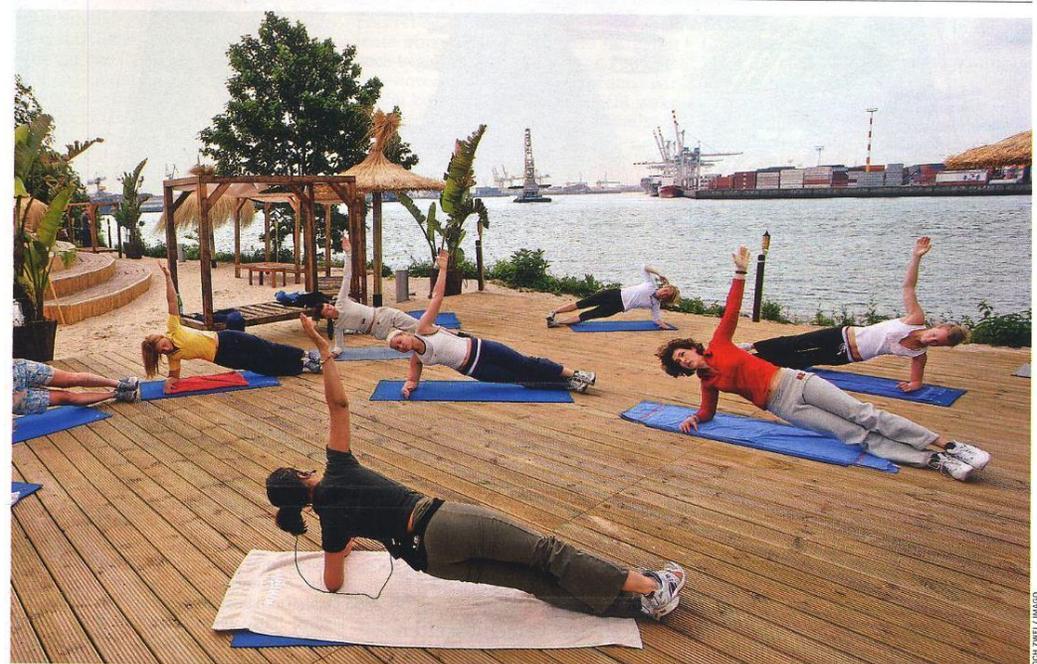
Soziales Umfeld, das gesundes Verhalten fördert

## DER SIEG ÜBER DIE GENE

Klüger,  
gesünder,  
glücklicher:  
Wie wir  
unser  
Erbgut  
überlisten  
können



www.spiegel.de



Frauen bei Frühgymnastik im Beachclub in Hamburg: Wer seinem Körper Gutes tut, verbessert die Architektur des Gehirns

der Zahn der Zeit auch an den epigenetischen Mustern und kann zu „Epimutationen“ führen, die die Aktivität von Genen beeinflussen.

Wenn eine Zelle entartet, dann kommen beide Dinge zusammen, glauben die amerikanischen Onkologen Jean-Pierre Issa und Hagop Kantarjian. Wahrscheinlich trügen „alle bösartigen Tumoren eine Melange aus genetischen und epigenetischen Schäden, und es wurden keine vollkommen genetischen oder vollkommen epigenetischen Geschwülste gefunden“.

Die Fortschritte der epigenetischen Forschung machen Krebsärzten und Arzneimittelforschern jetzt neue Hoffnung: Sie suchen nach Wirkstoffen, mit denen sie die epigenetischen Veränderungen in den Tumorzellen rückgängig machen können. Die hergebrachte Chemotherapie tötet Zellen – eine epigenetische Therapie hingegen würde sie einfach umprogrammieren. Allerdings ist es ungewiss, ob man mit Pillen jemals wird eingreifen können, ohne das vielschichtige Gefüge zu sehr durcheinanderzubringen. Ein Wirkstoff könnte nicht nur unerwünschte Gene abschalten, sondern auch nützliche.

Jedoch gibt es eine andere Möglichkeit, auf epigenetische Prägungen einzuwirken: die Veränderung des eigenen Lebensstils. Der Lebensstil steuert die Gene und

entscheidet maßgeblich mit, welche seelischen und körperlichen Eigenschaften entstehen.

In der Evolution ist mit der Epigenetik ein Mechanismus entstanden, der es Zellen erlaubt, schnell auf äußere Einflüsse zu reagieren. Diesen Mechanismus kann der Mensch für sich nutzbar machen: Wer seinem Körper Gutes tut, verändert die Prägung der Gene zu seinen Gunsten.

Schon die Ernährungsweise kann die Schalter an den Genen vorteilhaft beeinflussen. Dazu haben Ärzte von der University of California in San Francisco kürzlich eine bemerkenswerte Studie vorgelegt. Sie untersuchten 30 Männer, die an Prostatakrebs erkrankt waren und es vorzogen, auf die herkömmlichen Behandlungen mit Chirurgie und Bestrahlung zu verzichten.

Die Ärzte stanzen den Männern kleine Gewebeprobe aus der Prostata – und verordneten ihnen danach ein entspanntes Leben: Jeden Tag gingen die Patienten an der frischen Luft 30 Minuten spazieren, sie meditierten ein Stündchen und erfreuten sich an einer Kost voller Gemüse, Obst und Körner, die angereichert war mit Tofu, Fischöl, Vitamin C und Vitamin E sowie dem Spurenelement Selen.

Drei Monate währte diese Kur, dann nahmen die Ärzte ihren Patienten abermals kleine Gewebeprobe aus der Pro-

stata und verglichen sie mit den alten Proben.

Der neue Lebensstil hatte die Aktivität von mehr als 500 Genen verändert – und wieder in günstigere Bahnen gelenkt.

Die Heilkraft der Bewegung wird offenbar ebenfalls über epigenetische Veränderungen im Menschen wirksam. Körperliche Ertüchtigung lässt Dickmachergene verstummen, aktiviert Gene für einen guten Energiehaushalt und erhöht die Zahl der neuen Nervenzellen, die sich im Hippocampus bilden.

Aber auch Lernen und Erinnern, Meditieren und Entspannungsübungen scheinen direkt auf die Aktivität von Nervenzellen zu wirken und können auf diese Weise die Architektur des Gehirns positiv verändern.

Die Epigenetik steht noch am Anfang, doch zeigt sie schon jetzt, wie falsch es wäre, sein Schicksal aus der Hand zu geben, weil man glaubt, es liege ohnehin in den Genen. Dem genetischen Fatalismus ist die Grundlage abhandengekommen. Das Erbgut lässt uns einen großen Spielraum. Theoretisch könnte es zwei extreme Zustände annehmen: entweder gar nicht oder vollständig geprägt.

„Das Leben“, sagt Moshe Szyf, „liegt irgendwo dazwischen.“

Wo es sich einpendelt, darüber entscheidet jeder mit.

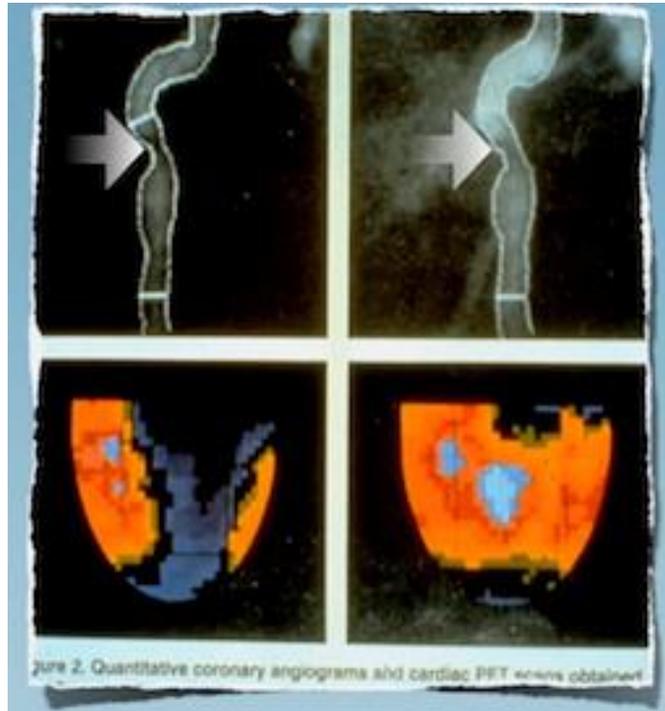
JÖRG BLEICH

# Ein wirksames Wellness-Programm



# Ein wirksames Wellness-Programm ... für ein gesundes Herz

Tägliche Bewegung, Yoga-Übungen, fettarme vegetarische Ernährung und Gruppengespräche führen schon nach wenigen Wochen zu einer Rückbildung von Verengungen in den Herzkranzgefäßen.

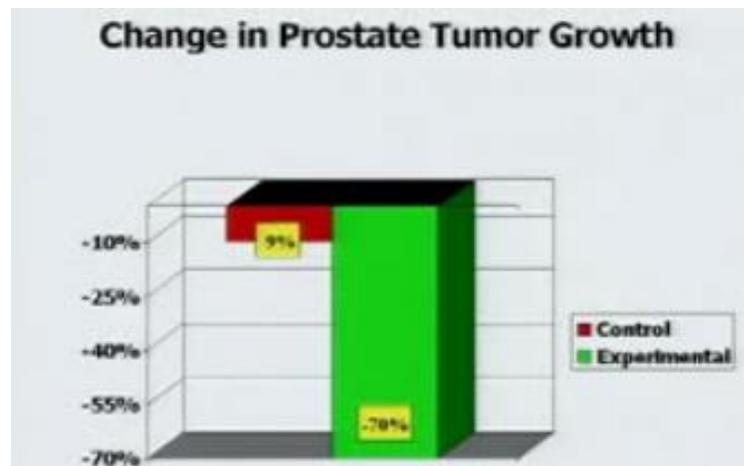
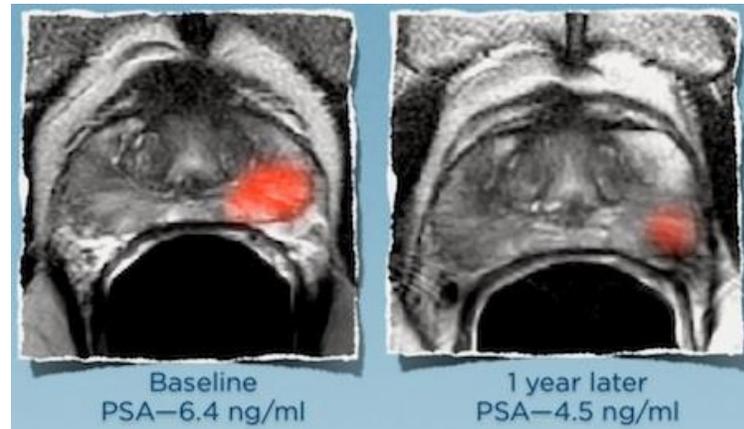
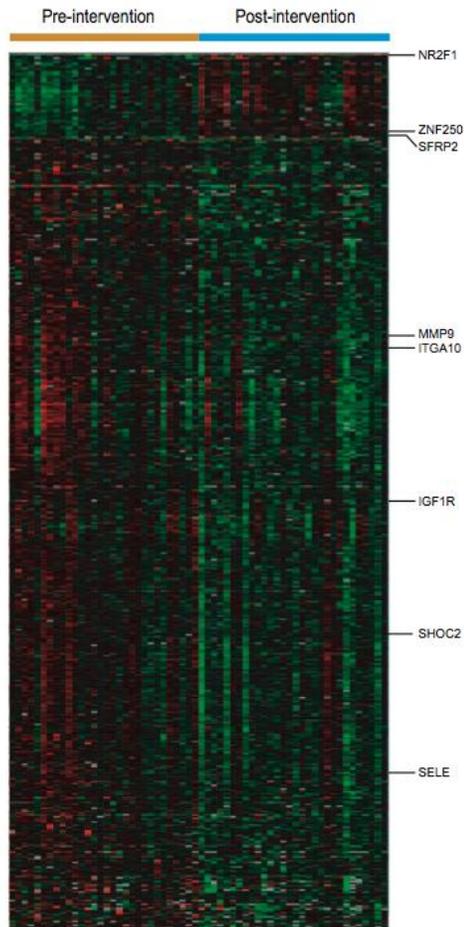


Alle großen amerikanischen Krankenversicherungen und das staatliche Medicare-System finanzieren dieses Lebensstil-Programm als effektive und kostengünstige Alternative zu Bypassen, Stents und Medikamenten.

Das Programm wird seit 1993 auch vom Deutschen Wellness Verband angeboten. Weder Kardiologen, noch Kostenträger, noch Wellness-Anbieter zeigen Interesse daran.

Quellen: Ornish et al. The Lancet 1990; Gould, Ornish et al., JAMA 1995

# Ein wirksames Wellness-Programm ... gegen Krebs



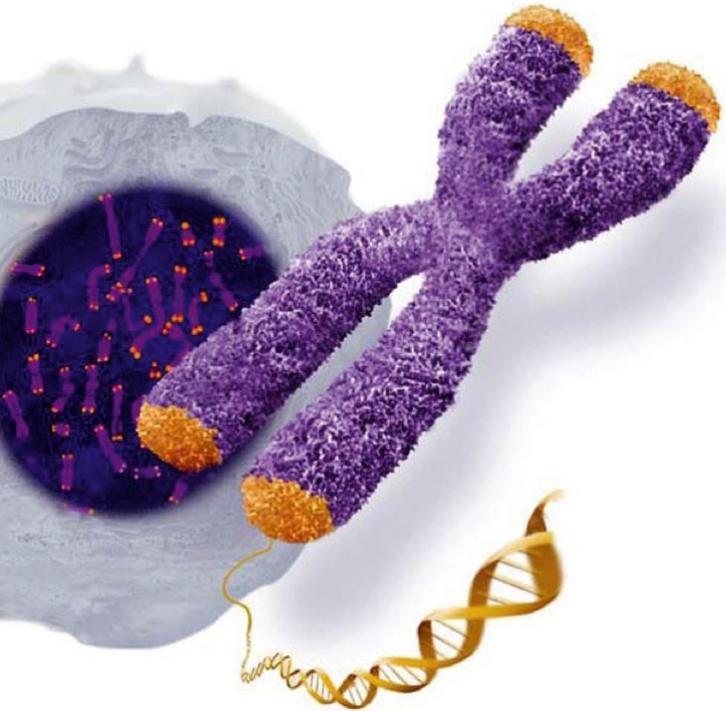
Quelle: Ornish et al., Proceedings (PNAS), 2008

Durch dieses Wellness-Programm wurden in einer weiteren wissenschaftlichen Studie:

- 48 Krebs fördernde Gene deaktiviert.
- 453 vor Krebs schützende Gene aktiviert.

Es wurde zugleich eine Rückbildung des Tumorgewebes in der Prostata festgestellt.

# Ein wirksames Wellness-Programm ... gegen das Altern



Durch dieses Wellness-Programm verlängerten sich in einer weiteren Langzeitstudie die Schutzkappen der Chromosomen (Telomere) von Blutzellen um 10%, in der Kontrollgruppe schrumpften sie um 3%.

Längere Schutzkappen stehen in Verbindung mit einer geringeren Anfälligkeit für Krankheiten sowie mit einem längeren Leben.

Die Verkürzung der Telomere im Zuge des kalendarischen Alterns galt bis zu dieser Studie als unumkehrbar.

Quelle: Ornish et al., Lancet Oncology, 2008

# Ein wirksames Wellness-Programm



Wellness is a mountain, not a beach.

