

Gabriele M. Knoll

Handbuch Wellnesstourismus

für Ausbildung und Praxis

UVK Verlag · München

Inhalt

Vorwort	5
1	Wellbeing + Fitness = Wellness?..... 11
1.1	Definitionen und Abgrenzungen zum Gesundheitstourismus 11
1.2	Der Dreiklang der Wellness: Gutes für Körper, Seele und Geist..... 17
1.3	Wellnessmotive..... 19
2	Wellness historisch und trotzdem noch aktuell 25
2.1	Indien: Ayurveda..... 25
2.2	Mittelmeerraum: Thalasso, antike Thermen, orientalische Badekultur 30
2.2.1	Thalasso..... 30
2.2.2	Badekultur der römischen Antike 32
2.2.3	Orientalische Badekultur..... 35
2.3	Mitteleuropa: Badestuben, Wildbäder und Badekuren 37
3	Badeorte mit Tradition und gut positioniert im aktuellen Wellnessgeschäft..... 45
3.1	Spa, Belgien – der Name schon Programm..... 45
3.2	Thalasso-Nordseeheilbad – Inseln und Küste 49
3.3	Mecklenburg-Vorpommern..... 56
3.4	Weitere Beispiele aus Europa 60
3.4.1	Schweiz – Wellness als Tourismusförderung im Hochgebirge 60
3.4.2	Island und Finnland – Nordic Wellness 68
3.4.3	Gran Canaria..... 73

4	Wellnessangebote für den Körper	79
4.1	Wasserbehandlungen	82
4.1.1	Kaltwasserbehandlungen.....	82
4.1.2	Thermalwasser.....	91
4.1.3	Wassergymnastik.....	96
4.2	Felke – Medical-Wellness mit Lehm und mehr	99
4.3	Sauna – von der Katakombe zur Saunalandschaft	102
4.4	Massagearten aus aller Welt	111
4.5	Aromatherapie	119
4.6	Gesundheitsbewusste Ernährung	121
4.7	Beauty-Behandlungen.....	127
5	Wellnessangebote für die Seele	139
5.1	Entspannung und Bewegung in der Natur.....	139
5.2	Entspannungstechniken	149
5.3	Lebensordnung.....	154
5.4	Andere Wege, zu sich selbst zu finden und kurzzeitig auszusteigen	156
6	Wellnessangebote für den Geist.....	167
6.1	Anforderungen und Defizite aus dem modernen Alltag	167
6.2	Klosteraufenthalte.....	172
6.3	Spirituelle Reisen	175
7	Die perfekte Wellnessdestination.....	181
7.1	Erwartungen von Gästen und Hoteliers	181
7.2	Atmosphäre und Gestaltung des Ambientes.....	185
7.3	Wellness – Aspekte der Nachhaltigkeit.....	191
7.4	Wellnesstourismus managen.....	195
7.5	Wellnesstourismus vermarkten	199

8	Qualitätssiegel und Labels	209
8.1	Deutscher Wellness Verband e.V.	209
8.2	Wellness-Hotels & Resorts	212
8.3	Wellness Stars	214
8.4	Kneipp-Bund Gütesiegel.....	217
8.5	Zertifizierungen Thalasso.....	219
8.6	Europäische Wellnesszertifizierungen.....	221
	Stichwortverzeichnis	225