



Vier mögliche Stationen eines Wellness-Tages in der Praxis von Reiner Wieben: Mit einem Spaziergang zum See wird in die Erholung eingestimmt (zweites Bild von rechts). Chi Gong-Übungen setzen für den Körper das Signal zum Entspannen (Bild unten rechts). Taulaufen und Wassertreten erfrischen und beleben den Körper. Die Füße abgetrocknet zu bekommen gehört dazu (Bild oben rechts). Vom Aktiven zum Passiven: Der Wellness-Tag endet mit dem Genießen von Massagen (Bild links).



Das Gras zwischen den Zehen spüren und entspannen

»Wellness ist für alle da« – so das Motto von Reiner Wieben, der in Klautoft eine Kurklinik betreibt

Klautoft/Klovtoft

Wer an Wellness denkt, der hat vielleicht das Bild von der in Milch badenden Cleopatra vor Augen oder denkt an in dicke Schlamm- und Moorschichten gehüllte Schönheiten, die mit Gurkenscheiben auf den Augen auf goldschimmernden Liegestühlen relaxen. Doch eigentlich ist das Elitäre, Luxuriöse, zu dem die Wellness heute tendiert, nicht mehr mit dem Ideal ihrer Anfangszeit verwandt.

Der deutsche Wellness-Spezialist Reiner Wieben hat in Klautoft eine private, ambulante Kurklinik aufgebaut, die seinem Motto »Wellness ist für alle da« treu bleibt.

Ziel der Wellness-Anbieter ist es, die folgenden Komponenten zu steigern, um einen höheren Grad an Wohlbefinden zu erreichen: Die Harmonie mit der Umwelt, die geistige Beweglichkeit, den seelischen Belastungsgrad, die positive Arbeitsmoral und das harmonische Privatleben.

»Ich behandle alles mit meinen Händen«, so die Devise von Reiner Wieben, der unter anderem gelernter Masseur und Bademeister ist.

Als er 1990 das Anwesen in Klautoft kaufte, waren die ehemaligen Schulgebäude zu Ruinen verfallen. In seiner Freizeit hat er sie zu einer naturnahen Praxis mit angeschlossenem Wohnhaus hergerichtet. Hinter den Gebäuden erstreckt sich ein neu angelegter Wald.

Wellness schon 1959 ein Begriff

Klautoft/Klovtoft

Der Begriff »Wellness« ist kein Produkt unserer Zeit. Die Idee vom Wohlfühlen wurde von dem Amerikaner Dr. H. L. Dunn bereits im Jahre 1959 geprägt. Er beschreibt Wellness als einen speziellen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit, der für jeden Menschen erreichbar sein kann. Dr. Dunn begreift den Menschen als eine Einheit aus Körper, Seele und Geist in Abhängigkeit zu seiner Umwelt.

In den sechziger Jahren suchten Firmenchefs und Gesundheitspolitiker nach einer Möglichkeit, das marode Gesundheitssystem in den Vereinigten Staaten von Amerika zu verbessern. Es wurde überlegt, dass ein Arbeiter, der sich wohlfühlt, seltener krank wird. So kam die Wellness ins Gespräch. Wellness für die Fließbandarbeiter und Schreibtischhocker aller Einkommensklassen wurde mit Kursen in den Firmen eingerichtet.

Die Wellness-Theorie kann mit einem Rad verglichen werden, dessen fünf Speichen fünf Gesundheitsaspekte darstellen: Es wird zwischen körperlicher, sozialer, mentaler, spiritueller und emotioneller Gesundheit unterschieden. Sind diese fünf Komponenten im Gleichgewicht, so ist die Wellness-Ebene erreicht.

Auf den Internetseiten unter www.wellness-natur.dk stellt sich Reiner Wieben mit seiner Auffassung von Wohlbefinden und Zufriedenheit von Körper, Geist und Seele vor. Es werden Informationen zum Begriff »Wellness« und über die »Finnische Sauna« gegeben. Die Seiten sind in dänischer Sprache verfasst.

Breite Wege führen an rauschenden Bäumen durch den Park und münden an einen idyllischen Biotop mit Fischen. Überall sind lauschige Plätze zu entdecken, an denen Halt gemacht und die Natur genossen werden kann. Ein Spaziergang durch die Gartenanlage ist für seine Wellness-Gäste eine natürli-

che Möglichkeit, den Alltag zu vergessen, und sich zu entspannen. Das Gelände bietet sich auch für Kneipp-Behandlungen an. So lässt Wieben Gäste barfuß im Morgentau durch die Wiese waten und das Gras zwischen den Zehen spüren.

Wenn die ersten Lebensgeister durch einen solchen Spa-

ziengang wieder geweckt sind, bieten sich zum Beispiel Chi Gong-Übungen, eine Art Atemgymnastik aus China, an. Hier erfährt der Gast aktiv, wie er durch bewusstes Atmen, kombiniert mit einfachen aber wirkungsvollen Streck- und Dehnübungen, seine Muskulatur lockern und so für Entspannung sorgen kann.

Ein anschließender Waden- und Fußbad mit kaltem Wasser aus der Gießkanne erfrischt und aktiviert den Körper. Für Reiner Wieben ist es selbstverständlich, dass er seinen Gästen die Füße nach einer solchen Wasser-Behandlung abtrocknet.

Gerne kombiniert Reiner Wieben aktive und passive Elemente in einer Wellness-Behandlung miteinander. Bei dem Spaziergang und den Chi Gong-Übungen tut der Gast aktiv etwas für sein Wohlbefinden. Bei der anschließenden Massage kann er sich ganz in die Passivität fallen lassen und Entspannung finden.

Beim Betreten der Praxis wird der Gast bereits freundlich von Agnes Hansen empfangen, dem »guten Geist der Praxis«, wie Reiner Wieben sagt. Durch alle Räume strömen angenehme Klänge, die für eine entspannte Atmosphäre sorgen.

Vor jeder Behandlung lernt Reiner Wieben seinen Kurgast in einem Beratungsgespräch kennen. Er horcht nach den Wünschen und Vorstellungen

der Gäste, ihrer Krankheitsgeschichte und entwickelt daraus einen individuellen Behandlungsplan. »Eine Diagnose stelle ich nicht, dafür muss ein Arzt aufgesucht werden«, so Wieben.

Die Räume des Behandlungsbereiches sind offen gestaltet. Stofftrennwände unterteilen die einzelnen Kabinen für die Gäste. Das Anwendungsspektrum, das Reiner Wieben bietet, ist vielfältig: Eine Extension der Wirbelsäule bietet zum Beispiel eine entlastende Wirkung auf die strapazierte Wirbelsäule. Eine klassische Energiemassage regeneriert, in dem die Energie- und Muskelverläufe stärkend massiert werden. Für das Gesicht bietet sich eine manuelle Lymphdrainage an, die das Gewebe entlastet und so für frisches Aussehen sorgt.

Dabei greift Wieben auf sein umfangreiches Naturheilverwissen aus seiner weitgefächerten Ausbildung und auf langjährige Berufserfahrung zurück. Begonnen hat alles mit einer Frisörlehre, dann folgte die Ausbildung zum Masseur und Bademeister, er wurde Physiotherapeut und studierte verschiedene Bereiche der Naturmedizin in Österreich, Schweden, der Schweiz und in Deutschland. Eineinhalb Jahre betreute Wieben als Sportphysiotherapeut die Eishockeymannschaft Vojens beim Aufstieg.

Text und Fotos: Kathrin Giese

Vi gir' kulturlivet i Sønderjylland et løft

SØNDERJYLLANDS HALLEN
www.sjhallen.dk Billettelefon +45 73 62 32 32

H. P. Hanssens Gade 12
6200 Aabenraa
Telf. 74 62 98 99

1 & 2 KINO

Mandag, den 19. 7.,
tirsdag, den 20. 7.,
onsdag, den 21. 7.,
torsdag, den 22. 7.,
kl. 18.30 og 21.15:

Mandag, den 19. 7.,
tirsdag, den 20. 7.,
onsdag, den 21. 7.,
torsdag, den 22. 7.,
kl. 18.15:

Harry Potter
OG
FANGEN
I AAZKABAN
www.harrypotterfilm.dk

sony.com/Spider-Man

Mandag, den 19. 7.,
tirsdag, den 20. 7.,
onsdag, den 21. 7.,
torsdag, den 22. 7.,
kl. 21.00:

JOHNNY DEPP
SECRET WINDOW
www.sony.com/SecretWindow