

# Wellness

---

## Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

### Lernheft 1:

#### **Einführung: Geschichte der Wellness, Wellnessbegriff, Wellness-Bereiche**

1. 1 Einleitung
1. 2 Geschichte der Wellness
1. 3 Der Wellness-Begriff
1. 4 Wellness-Check-Up
1. 5 Wellness-Bereiche
1. 6 Selbstlernaufgaben
1. 7 Zusammenfassung
1. 8 Hausaufgabe
1. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

### Lernheft 2:

#### **Entspannung I – Grundlagen**

2. 1 Einleitung
2. 2 Stress
2. 3 Das vegetative Nervensystem
2. 4 Stresskrankheiten
2. 5 Entspannung
2. 6 Entspannungsreaktionen
2. 7 Rahmenbedingungen
2. 8 Selbstlernaufgaben
2. 9 Zusammenfassung
- 2.10 Hausaufgabe
- 2.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.12 Anhang

### Lernheft 3:

#### **Entspannung II – Progressive Muskelentspannung**

- 3.1 Einleitung
- 3.2 Edmund Jacobson
- 3.3 Das Grundprinzip
- 3.4 Das Grundprogramm
- 3.5 Kurzformen für Fortgeschrittene
- 3.6 Einsatzbereiche
- 3.7 Selbstlernaufgaben
- 3.8 Zusammenfassung
- 3.9 Hausaufgabe
- 3.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.11 Anhang

### Lernheft 4:

#### **Entspannung III – Autogenes Training**

4. 1 Einleitung
4. 2 J. H. Schultz
4. 3 Das Grundprinzip
4. 4 Die Unterstufe
4. 5 Suggestionen
4. 6 Einsatzbereiche
4. 7 Die Oberstufe des AT
4. 8 Selbstlernaufgaben
4. 9 Zusammenfassung
- 4.10 Hausaufgabe
- 4.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.12 Anhang

### Lernheft 5:

#### **Entspannung IV – Fantasiereisen, Atemschiule, Meditation und meditatives Bogenschießen**

5. 1 Einleitung
5. 2 Fantasiereisen und der Ort der Ruhe
5. 3 Atmung
5. 4 Meditation
5. 5 Meditatives Bogenschießen
5. 6 Selbstlernaufgaben
5. 7 Zusammenfassung
5. 8 Hausaufgabe
5. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.10 Anhang

### Lernheft 6:

#### **Entspannung V – Yoga, Die 5 Tibeter, Qi Gong und Tai Chi Chuan**

6. 1 Einleitung
6. 2 Yoga
6. 3 Die Fünf „Tibeter“
6. 4 Qi Gong
6. 5 Tai Chi Chuan
6. 6 Selbstlernaufgaben
6. 7 Zusammenfassung
6. 8 Hausaufgabe
6. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.10 Anhang

---

## **Lernheft 7:**

### **Entspannung VI – Feldenkrais, Eutonie, Zilgrei, Alexander Technik**

7. 1 Einleitung
7. 2 Feldenkrais
7. 3 Eutonie
7. 4 Zilgrei
7. 5 Alexander Technik
7. 6 Selbstlernaufgaben
7. 7 Zusammenfassung
7. 8 Hausaufgabe
7. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.10 Anhang

## **Lernheft 8:**

### **Bewegung I – Der Bewegungsapparat**

8. 1 Einleitung
8. 2 Das Skelett
8. 3 Die Muskulatur
8. 4 Selbstlernaufgaben
8. 5 Zusammenfassung
8. 6 Hausaufgabe
8. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
8. 8 Anhang

## **Lernheft 9:**

### **Bewegung II – Herz-Kreislauf- und Atmungs-System**

9. 1 Einleitung
9. 2 Herz-Kreislauf-System
9. 3 Atmungssystem
9. 4 Selbstlernaufgaben
9. 5 Zusammenfassung
9. 6 Hausaufgabe
9. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
9. 8 Anhang

## **Lernheft 10:**

### **Bewegung III – Elemente des Gesundheitstrainings: Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit – Koordination – Schnelligkeit**

10. 1 Einleitung
10. 2 Ausdauer
10. 3 Kraft
10. 4 Beweglichkeit
10. 5 Koordination
10. 6 Schnelligkeit
10. 7 Selbstlernaufgaben
10. 8 Zusammenfassung
10. 9 Hausaufgabe
- 10.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10.11 Anhang

## **Lernheft 11:**

### **Bewegung IV – Ausdauertraining: Walking und Nordic Walking**

11. 1 Einleitung
11. 2 Einflüsse auf das Training
11. 3 Walking
11. 4 Nordic Walking
11. 5 Selbstlernaufgaben
11. 6 Zusammenfassung
11. 7 Hausaufgabe
11. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
11. 9 Anhang

## **Lernheft 12:**

### **Bewegung V – Ausdauertraining: Laufen – Ski-Langlauf – Radfahren – Schwimmen/Wassergymnastik**

12. 1 Einleitung
12. 2 Laufen
12. 3 Skilanglauf
12. 4 Radfahren
12. 5 Schwimmen und Wassergymnastik
12. 6 Selbstlernaufgaben
12. 7 Zusammenfassung
12. 8 Hausaufgabe
12. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 12.10 Anhang

## **Lernheft 13:**

### **Bewegung VI – Krafttraining**

13. 1 Einleitung
13. 2 Krafttraining
13. 3 Selbstlernaufgaben
13. 4 Zusammenfassung
13. 5 Hausaufgabe
13. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
13. 7 Anhang

## **Lernheft 14:**

### **Die Haut**

14. 1 Einleitung
14. 2 Aufbau der Haut
14. 3 Anhangsgebilde der Haut: Haare, Nägel  
und Schweiß- und Talgdrüsen
14. 4 Aufgaben der Haut
14. 5 Unterschiedliche Haut
14. 6 Hautalterung
14. 7 Selbstlernaufgaben
14. 8 Zusammenfassung
14. 9 Hausaufgabe
- 14.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 14.11 Anhang

---

## Lernheft 15

### Beauty und Körperpflege I: Reinigung und Körperpflege

15. 1 Einleitung
15. 2 Wasser
15. 3 Reinigung
15. 4 Gesichtscremes
15. 5 Körperlotionen und Handcremes
15. 6 Lippen und Augen
15. 7 Selbstlernaufgaben
15. 8 Zusammenfassung
15. 9 Hausaufgabe
- 15.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 15.11 Anhang

## Lernheft 16

### Beauty und Körperpflege II: Körperpflege

16. 1 Einleitung
16. 2 Gesichtsmasken und -packungen
16. 3 Gesichtsmassage
16. 4 Mund- und Zahnpflege
16. 5 Deodorantien und Antitranspirantien
16. 6 Parfums und Duftwässer
16. 7 Einige wichtige Inhaltsstoffe
16. 8 Selbstlernaufgaben
16. 9 Zusammenfassung
- 16.10 Hausaufgabe
- 16.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 16.12 Anhang

## Lernheft 17:

### Beauty und Körperpflege III: Haare und Naturkosmetik

17. 1 Einleitung
17. 2 Haare
17. 3 Naturkosmetik
17. 4 Selbstlernaufgaben
17. 5 Zusammenfassung
17. 6 Hausaufgabe
17. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
17. 8 Anhang

## Lernheft 18:

### Sauna und Besonnung

18. 1 Einleitung
18. 2 Sauna
18. 3 Besonnung
18. 4 Selbstlernaufgaben
18. 5 Zusammenfassung
18. 6 Hausaufgabe
18. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
18. 8 Anhang

## Lernheft 19:

### Bäder und Wasser I: Kneipp und Prießnitz

19. 1 Einleitung
19. 2 Kneipp
19. 3 Prießnitz
19. 4 Selbstlernaufgaben
19. 5 Zusammenfassung
19. 6 Hausaufgabe
19. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
19. 8 Anhang

## Lernheft 20:

### Bäder und Wasser II: Wellness aus Meer, Seen und Quellen

20. 1 Einleitung
20. 2 Thalasso
20. 3 Totes Meer
20. 4 Salz und Sole
20. 5 Spa
20. 6 Thermalbad
20. 7 Selbstlernaufgaben
20. 8 Zusammenfassung
20. 9 Hausaufgabe
- 20.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 20.11 Anhang

## Lernheft 21:

### Bäder und Wasser III: Bäder aller Art

21. 1 Einleitung
21. 2 Moorbad
21. 3 Cleopatrabad
21. 4 Rasulbad
21. 5 Farbbad
21. 6 Dauerbrause
21. 7 Sandbad
21. 8 Molkebad
21. 9 Blütenbad
- 21.10 Floating
- 21.11 Sprudelbad und Whirlpool
- 21.12 Selbstlernaufgaben
- 21.13 Zusammenfassung
- 21.14 Hausaufgabe
- 21.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 21.16 Anhang

## Lernheft 22:

### Massage I: Wohlfühlmassage und Selbstmassage

22. 1 Einleitung
22. 2 Einführung und Grundlagen
22. 3 Wohlfühlmassage

- 
- 22. 4 Selbstmassage
  - 22. 5 Selbstlernaufgaben
  - 22. 6 Zusammenfassung
  - 22. 7 Hausaufgabe
  - 22. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
  - 22. 9 Anhang

### **Lernheft 23:**

#### **Massage II: Verschiedene Massage- techniken aus Europa und Asien**

- 23. 1 Einleitung
- 23. 2 Sportmassage
- 23. 3 Ayurveda-Massage
- 23. 4 Hot-Stone-Massage
- 23. 5 Thai-Massage
- 23. 6 Klangschalen-Massage
- 23. 7 Lomi Lomi
- 23. 8 Shiatsu
- 23. 9 Fußreflexzonenmassage
- 23.10 Tuina Anmo
- 23.11 Selbstlernaufgaben
- 23.12 Zusammenfassung
- 23.13 Hausaufgabe
- 23.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 23.15 Anhang

### **Lernheft 24:**

#### **Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems**

- 24. 1 Einleitung
- 24. 2 Der Verdauungstrakt
- 24. 3 Selbstlernaufgaben
- 24. 4 Zusammenfassung
- 24. 5 Hausaufgabe
- 24. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

### **Lernheft 25:**

#### **Stoffwechsel und Verdauung**

- 25. 1 Einleitung
- 25. 2 Verdauung und Stoffwechsel
- 25. 3 Selbstlernaufgaben
- 25. 4 Zusammenfassung
- 25. 5 Hausaufgabe
- 25. 6 Lösung zu den Selbstlernaufgaben
- 25. 7 Anhang

### **Lernheft 26:**

#### **Darm und Gesundheit**

- 26. 1 Einleitung
- 26. 2 Es beginnt mit der Geburt
- 26. 3 Darm und Immunsystem
- 26. 4 Die Darmflora
- 26. 5 Darm und Psyche

- 26. 6 Verdauungsstörungen
- 26. 7 Halten Sie Ihren Darm gesund
- 26. 8 Selbstlernaufgaben
- 26. 9 Zusammenfassung
- 26.10 Hausaufgabe
- 26.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

### **Lernheft 27:**

#### **Ernährung I – Inhaltsstoffe**

- 27. 1 Einleitung
- 27. 2 Kohlenhydrate
- 27. 3 Eiweiße (Proteine)
- 27. 4 Fette (Lipide)
- 27. 5 Mineralstoffe und Spurenelemente
- 27. 6 Wasser
- 27. 7 Vitamine
- 27. 8 Selbstlernaufgaben
- 27. 9 Zusammenfassung
- 27.10 Hausaufgabe
- 27.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 27.12 Anhang

### **Lernheft 28:**

#### **Ernährung II: Ernährungsgruppen**

- 28. 1 Einleitung
- 28. 2 Getreide (cerealien) und  
Getreideprodukte
- 28. 3 Gemüse
- 28. 4 Hülsenfrüchte (Leguminosen)
- 28. 5 Obst
- 28. 6 Milch und Milchprodukte
- 28. 7 Käse
- 28. 8 Selbstlernaufgaben
- 28. 9 Zusammenfassung
- 28.10 Hausaufgabe
- 28.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 28.12 Anhang

### **Lernheft 29:**

#### **Ernährung III: Ernährungsgruppen**

- 29. 1 Einleitung
- 29. 2 Fette und Öle
- 29. 3 Eier
- 29. 4 Fleisch
- 29. 5 Fisch
- 29. 6 Zucker und Süßwaren
- 29. 7 Getränke
- 29. 8 Selbstlernaufgaben
- 29. 9 Zusammenfassung
- 29.10 Hausaufgabe
- 29.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 29.12 Anhang

---

## **Lernheft 30:**

### **Ernährung IV: Ernährungsformen 1**

- 30. 1 Einleitung
- 30. 2 Vollwerternährung und Vollwertkost
- 30. 3 Vegetarische Ernährung
- 30. 4 Bircher-Benner-Kost
- 30. 5 Waerland-Kost
- 30. 6 Schnitzer-Kost0
- 30. 7 Selbstlernaufgaben
- 30. 8 Zusammenfassung
- 30. 9 Hausaufgabe
- 30.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 30.11 Anhang

## **Lernheft 31:**

### **Ernährung V: Ernährungsformen 2**

- 31. 1 Einleitung
- 31. 2 Makrobiotik
- 31. 3 Hayersche Trennkost
- 31. 4 Fit for Life
- 31. 5 Anthroposophische Ernährung
- 31. 6 Mazdaznan
- 31. 7 Selbstlernaufgaben
- 31. 8 Zusammenfassung
- 31. 9 Hausaufgabe
- 31.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 31.11 Anhang

## **Lernheft 32:**

### **Ernährung VI: Ernährungsformen 3**

- 32. 1 Einleitung
- 32. 2 Ayurveda
- 32. 3 TCM
- 32. 4 Atkins for Life
- 32. 5 F. X. Mayr
- 32. 6 Blutgruppendiät
- 32. 7 Selbstlernaufgaben
- 32. 8 Zusammenfassung
- 32. 9 Hausaufgabe
- 32.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 32.11 Literatuverzeichnis

## **Lernheft 33:**

### **Ernährung VII: Ernährungsbedingte Erkrankungen**

- 33. 1 Einleitung
- 33. 2 Übergewicht (Adipositas)
- 33. 3 Diabetes mellitus Typ II („Zuckerkrankheit“)
- 33. 4 Arteriosklerose und Koronare Herzerkrankung (KHK)

- 33. 5 Fettstoffwechselstörung
- 33. 6 Das metabolische Syndrom
- 33. 7 Gicht
- 33. 8 Osteoporose
- 33. 9 Selbstlernaufgaben
- 3.10 Zusammenfassung
- 33.11 Hausaufgabe
- 33.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 33.13 Anhang

## **Lernheft 34:**

### **Anti-Aging I: Altern und Oxidativer Stress**

- 34. 1 Einleitung
- 34. 2 Das Altern
- 34. 3 Oxidativer Stress und Radikale
- 34. 4 Antioxidantien und Reparaturenzyme
- 34. 5 Selbstlernaufgaben
- 34. 6 Zusammenfassung
- 34. 7 Hausaufgabe
- 34. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 34. 9 Anhang

## **Lernheft 35:**

### **Anti-Aging II: Vitalstofftherapie und Orthomolekulare Medizin**

- 35. 1 Einleitung
- 35. 2 Vitalstoffe und orthomolekulare Medizin
- 35. 3 Kritik
- 35. 4 Selbstlernaufgaben
- 35. 5 Zusammenfassung
- 35. 6 Hausaufgabe
- 35. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben4
- 35. 8 Anhang

## **Lernheft 36:**

### **Anti-Aging III: Hormone**

- 36. 1 Einleitung
- 36. 2 Sexualhormone
- 36. 3 DHEA (Dehydroepiandrosteron)
- 36. 4 Wachstumshormone
- 36. 5 Melatonin
- 36. 6 Selbstlernaufgaben
- 36. 7 Zusammenfassung
- 36. 8 Hausaufgabe
- 36. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 36.10 Anhang

---

### **Lernheft 37:**

#### **Anti-Aging IV: Coenzym Q10, Aminosäuren, Bewegung und Ernährung, Ästhetische Chirurgie**

- 37. 1 Einleitung
- 37. 2 Coenzym Q10
- 37. 3 Aminosäuren
- 37. 4 Bewegung
- 37. 5 Ernährung
- 37. 6 Ästhetische Chirurgie
- 37. 7 Selbstlernaufgaben
- 37. 8 Zusammenfassung
- 37. 9 Hausaufgabe
- 37.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 37.11 Anhang

### **Lernheft 38:**

#### **Aromatherapie I: Geruchssinn, Qualität und Wirkung von ätherischen Ölen**

- 38. 1 Einleitung
- 38. 2 Der Geruchssinn
- 38. 3 Aufnahme über die Haut und den Mund
- 38. 4 Qualität der Öle
- 38. 5 Wirkung und Dosierung
- 38. 6 Unverträglichkeiten
- 38. 7 Ölmischungen
- 38. 8 Selbstlernaufgaben
- 38. 9 Zusammenfassung
- 38.10 Hausaufgabe
- 38.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 38.12 Anhang

### **Lernheft 39:**

#### **Aromatherapie II: Steckbriefe ätherische Öle: beruhigen und ausgleichen**

- 39. 1 Einleitung
- 39. 2 Beruhigend
- 39. 3 Ausgleichend und stabilisierend
- 39. 4 Antidepressiv
- 39. 5 Tabelle
- 39. 6 Selbstlernaufgaben
- 39. 7 Zusammenfassung
- 39. 8 Hausaufgabe
- 39. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 39.10 Anhang

### **Lernheft 40:**

#### **Aromatherapie III: Steckbriefe ätherische Öle: anregende, vitalisierende und aphrodisische Öle**

- 40. 1 Einleitung
- 40. 2 Anregend
- 40. 3 Stimmungsaufhellend
- 40. 4 Konzentrationsfördernd
- 40. 5 Aphrodisisch
- 40. 6 Tabelle der Haupteigenschaften
- 40. 7 Fette Basis- und Trägeröle
- 40. 8 Selbstlernaufgaben
- 40. 9 Zusammenfassung
- 40.10 Hausaufgabe
- 40.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 40.12 Anhang

### **Lernheft 41:**

#### **Aromatherapie IV: Anwendungen**

- 41. 1 Einleitung
- 41. 2 Duftlampe
- 41. 3 Aromabad
- 41. 4 Aromamassage
- 41. 5 Hautpflege
- 41. 6 Parfum
- 41. 7 Duftsaua
- 41. 8 Selbstlernaufgaben
- 41. 9 Zusammenfassung
- 41.10 Hausaufgabe
- 41.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 41.12 Anhang

### **Lernheft 42:**

#### **Naturheilverfahren I: Pflanzenheilkunde**

- 42. 1 Einleitung
- 42. 2 Zubereitungen und Anwendungen
- 42. 3 Frische Kräuter
- 42. 4 Sammeln und Aufbewahren
- 42. 5 Die wichtigsten Inhaltsstoffe
- 42. 6 Selbstlernaufgaben
- 42. 7 Zusammenfassung
- 42. 8 Hausaufgabe
- 42. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 42.10 Anhang

---

## **Lernheft 43:**

### **Naturheilverfahren II: Ayurveda und TCM**

- 43. 1 Einleitung
- 43. 2 Ayurveda
- 43. 3 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- 43. 4 Akupressur
- 43. 5 Selbstlernaufgaben
- 43. 6 Zusammenfassung
- 43. 7 Hausaufgabe
- 43. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 43. 9 Anhang

## **Lernheft 44:**

### **Naturheilverfahren III: Die Macht der Farben**

- 44. 1 Einleitung
- 44. 2 Farbtherapie
- 44. 3 Anwendung von Farben
- 44. 4 Selbstlernaufgaben
- 44. 5 Zusammenfassung
- 44. 6 Hausaufgabe
- 44. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 44. 8 Anhang

## **Lernheft 45:**

### **Naturheilverfahren IV: Homöopathie**

- 45. 1 Einleitung
- 45. 2 Samuel Hahnemann
- 45. 3 Ähnlichkeitsregel/Simileregul
- 45. 4 Arzneimittelprüfung am  
Gesunden und Arzneimittelbild
- 45. 5 Potenzierung/Gabenlehre
- 45. 6 Anwendung
- 45. 7 Einzelmittel und Komplexmittel
- 45. 8 Ein Beispiel – die Erkältung  
oder der grippale Infekt
- 45. 9 Kritik an der Homöopathie
- 45.10 Selbstlernaufgaben
- 45.11 Zusammenfassung
- 45.12 Hausaufgabe
- 45.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 45.14 Anhang

## **Lernheft 46:**

### **Naturheilverfahren V: Bachblüten und Reiki**

- 46. 1 Einleitung
- 46. 2 Bachblüten
- 46. 3 Reiki
- 46. 4 Selbstlernaufgaben

- 46. 5 Zusammenfassung
- 46. 6 Hausaufgabe
- 46. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 46. 8 Anhang

## **Lernheft 47:**

### **Naturheilverfahren VI – Heilfasten**

- 47. 1 Einleitung
- 47. 2 Fasten
- 47. 3 Kritik an Fastenkuren
- 47. 4 Selbstlernaufgaben
- 47. 5 Zusammenfassung
- 47. 6 Hausaufgabe
- 47. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 47. 8 Anhang

## **Lernheft 48:**

### **Naturheilverfahren VII – Lebensenergie, Lebensfreude und Lebensplanung**

- 48. 1 Einleitung
- 48. 2 Lebensenergie
- 48. 3 Lebensfreude
- 48. 4 Lebensplanung
- 48. 5 Selbstlernaufgaben
- 48. 6 Zusammenfassung
- 48. 7 Hausaufgabe
- 48. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 48. 9 Anhang