

Zufriedenheit kann man lernen

Eine Auszeit vom Alltag kann helfen, sich im eigenen Körper wohlfühlen

Punta del Hidalgo/München, 20.11.2017 – Knapp 59 Prozent der deutschen Frauen sind mit ihrem Aussehen nicht zufrieden. Das zeigt eine deutschlandweite Umfrage aus dem Dezember 2016.¹ „Leider versuchen zu viele Menschen lediglich oberflächlich die Symptome zu bekämpfen, zum Beispiel mit Botox oder Schönheitsoperationen, anstatt sich den tatsächlichen Ursachen zuzuwenden“, sagt Mediziner K. Matthias Rolle. Zu den wichtigsten Faktoren zählt aus seiner Sicht, dass viele Menschen meist auf ihre Außenwirkung und die Meinung Anderer fixiert sind und verlernt haben, auf ihre Selbstwahrnehmung zu achten und auf Signale ihres Körpers zu hören. Rolle rät daher zu ganz bewussten Auszeiten für Körper und Seele, um zu innerer Ausgeglichenheit zu finden. Mit seinem Gesundheitsressort auf Teneriffa, dem Océano Hotel Health Spa, hat er den perfekten Ort dafür geschaffen.

Innere Ausgeglichenheit dank besonderer Ernährungsphilosophie

„Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit kann man lernen“, ist Rolle sicher. „Sich selbst und seinen eigenen Körper wirklich kennenzulernen, kann helfen die Entstehung von Unzufriedenheit zu vermeiden.“ So ist zum Beispiel Übergewicht kein primär ästhetisches Problem, sondern meist die Folge falscher Ernährung durch Unachtsamkeit oder innere Spannungen. Nur, wenn die fehlende innere Balance und falsche Ernährungsgewohnheiten systemisch betrachtet und therapiert werden, stellt sich eine nachhaltige Gewichtsreduktion ein.

K. Matthias Rolle setzt hier in seinem Gesundheitsressort auf das ganzheitliche Konzept nach F. X. Mayr. „Bei einer Auszeit nach F. X. Mayr geht es nicht in erster Linie um die Reduzierung des Körpergewichts, sondern vielmehr um das Lernen eines völlig neuen, anderen Essverhaltens. Denn häufig essen wir zu schnell, zu sauer, zu viel oder zur falschen Zeit. Durch die falsche Ernährung gerät unser Verdauungsapparat aus dem Rhythmus und unser gesamter Organismus wird belastet.“, erklärt Rolle. „Reizdarm, Sodbrennen und Stoffwechselstörungen sind die Folge. Dadurch entwickelt sich oft eine generelle Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Bei uns lernen Gäste deshalb zuerst, wieder achtsam Nahrung aufzunehmen.“ Denn gründliches Kauen ist nicht nur für das natürliche Sättigungsgefühl wichtig, sondern auch für die Ess-Erfahrung an sich. Jeder Bissen wird zum Erlebnis, wenn sich der Geschmack des Essens in Ruhe entfaltet. Gleichzeitig nimmt bewusstes Essen Stress vom Körper, der dann nicht mehr mit zu viel Nahrung auf einmal belastet wird. So stellt sich dauerhaft ein ausgeglichenes Gefühl im Körper ein.

Positives Körpergefühl durch mehr Beweglichkeit

Nicht nur mit seinem besonderen Ernährungskonzept hilft Rolle seinen Gästen dabei, zu innerer Zufriedenheit zu finden. Wer für einige Tage oder Wochen lernt, äußere Einflüsse auszublenden und wieder neue Schwerpunkte zu setzen, die über die Frage nach dem Aussehen hinausgehen, wird auch zu innerer Ausgeglichenheit kommen.

Um mentale Blockaden zu lösen und ein positiveres Körpergefühl zu entwickeln, setzt der Experte auch auf Methoden wie Shiatsu, das seine Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin hat. Dieser Behandlung liegt die Lehre von den Meridianen des Körpers zugrunde, die für die

¹ <https://www.splendid-research.com/statistiken/item/studie-zufriedenheit-aussehen.html>

gleichmäßige Verteilung von Energie sorgen. Ist dieser Fluss beeinträchtigt, kann es zu gesundheitlichen Beschwerden kommen, die ebenfalls Ursache für innere Unausgeglichenheit sein können. Jede Shiatsu-Behandlung ist daher individuell auf den Gast zugeschnitten. Die besondere Massage-Form regt aber nicht nur den gesamten Körper an, sie stärkt zugleich den Geist.

Gerade Blockaden im Körper stören die Konzentration und verhindern, dass der Gast wirklich zu einer tiefen Zufriedenheit finden kann. Verspannungen und Blockaden im Bewegungsapparat ausfindig zu machen, ist daher essenziell für die ganzheitliche Regeneration. Manche solcher Blockaden bedürfen zur Lösung spezielle Techniken, wie sie die Osteopathie bietet. Im Océano Hotel Health Spa kommt sie auch in einer besonders sanften, aber umso wirksameren Weise zur Anwendung: Als Sea-Water Osteopathie. Hier werden die Behandlungen im Meerwasser durchgeführt, um die Schwerkraft auszuschalten. Am dann sozusagen schwebenden Patienten wird der vergrößerte Bewegungsspielraum therapeutisch genutzt. Die warme Temperatur des Thalasso Pools trägt zur allgemeinen Entspannung bei. Das salzhaltige Wasser verringert zusätzlich den Gewebewiderstand und sorgt so beim Gast für Wohlbefinden.

Isidro M. Sosa Ramos, Therapeut für Sea-Water Osteopathie erklärt seine Begeisterung für diese spezielle Form der Osteopathie: „Wasser ist ein magisches Element. Ich bin fasziniert von seiner Vielseitigkeit und den Möglichkeiten der Schwerelosigkeit. Sie ermöglicht mir einen größeren Bewegungsradius und die Überwindung vieler Einschränkungen, die bei konventioneller Osteopathie bestehen. Wasser ist der sanfteste Therapeut, den ich kenne.“ In seiner Arbeit konzentriert sich der Osteopath auf die Behandlung des Körpers als Ganzes. Dabei handelt er auf den Patienten bezogen, d. h. er betrachtet ihn als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Nicht zuletzt trägt auch die Lage seines Ressorts aus Sicht von Rolle maßgeblich zur ganzheitlichen Regeneration bei: Die direkte Lage am Atlantik im grünen Norden der Kanareninsel Teneriffa lädt zu ausgedehnten Spaziergängen am Meer oder zu Ausflügen in des direkt an das Océano angrenzende Anaga Gebirge ein, bei denen man sich ganz seinen Gedanken hingeben kann.

Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

Pressekontakt:

OCÉANO Office München

Alexandra Weber
Schönfeldstr. 19
80539 München
Tel.: 089/21028601
E-Mail: alexandra.weber@oceano.de

Serviceplan Public Relations

Sarah Ostermann
Briener Straße 45 a-d
80333 München
Tel.: 089/2050-4189
E-Mail: s.ostermann@serviceplan.com