

Hygieneanforderungen an Wellness-Anwendungen

(Arbeitsmaterial für die Gesundheitsämter in Mecklenburg-Vorpommern)

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
1.	<p>Abhärten: Training der Haut und der Hautdurchblutung durch Kälte- und Wärmereize (Wärme = erweitert Hautgefäße, Kälte = verengt Hautgefäße). Beginn an den Füßen und abwechselnd etwa dreimal.</p> <p>Beispiele: Heißes und kaltes Duschen, Bewegung, Sport, Bürstenmassagen, Kneippsche Anwendungen (Güsse, Wassertreten), Sauna, etc.</p>	Siehe bei den konkreten Anwendungen, insbes. Gemeinschaftsduschen, Barfußbereiche, Tretbecken, Sauna und Saunatauchbecken.
2.	<p>Ätherische Öle: Flüchtige Wirkstoffe, die über die Atmungsorgane oder die Haut in den Körper eindringen. 5 – 6 Tropfen ätherisches Öl in 10 ml Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen-, Sesam-, Mandel-, Haselnuss- oder Olivenöl)! Massage, Einreiben, Riechen.</p>	Keine Kontamination der Öle. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Siehe auch bei Aromatherapie. Einige Öle sind allergieauslösend.
3.	<p>Aikido: Japanische, sanfte Kampfsportart durch Ausweichbewegungen. Meditation, Bewegungs-, Balance-, Koordinations- und Fallübungen.</p>	Gezielte Flächendesinfektion bei Kontamination.
4.	<p>Akupressur: Akupunkturpunkte werden mittels Druck oder Massage gereizt. (Akupunktur-Maßnahme)</p>	Händedesinfektion. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion.
5.	<p>Akupunktur: Mit Massagestäbchen oder Therapiestiften. (Nadeln, Elektropunktur, Laserakupunktur)</p>	Händedesinfektion. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion. Ggf. Desinfektion der Stäbchen und Stifte.
6.	<p>Alexandertechnik: Entspannungs- und Denkmodell. Steigerung des Selbstbewusstseins und gleichzeitig Korrektur von Fehlhaltungen. Tätigkeiten mit weniger Energieaufwand.</p>	Keine.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
7.	Algenpackungen: Offene und verpackte Anwendungen, auch temperiert.	Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen (Reinigung). Wieder verwendbare, verpackte Systeme außen desinfizieren. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
8.	Anthroposophische Medizin: Lehre von der „Menschenweisheit“ durch besondere Zuwendung zum Kranken. Tierische, pflanzliche (z. B. Mistel) und mineralische (z. B. Metalle) Heilmittel, Ernährung, intensive Kommunikation sowie künstlerisches Agieren.	Wieder verwendbare Heilmittelbecher reinigen und desinfizieren.
9.	Anti-Aging: Maßnahmen gegen das Altern durch Bewegung, Ernährung, mentale Techniken und Hormontherapie.	Bei Hormoninjektionen Handschuhe, Hautdesinfektion und entsprechender Sterilgutumgang. Abfallentsorgung.
10.	Aquarobic/Aqua-Gymnastik: Bewegungsübungen stehend im Wasser.	Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser.
11.	Aromatherapie: Einsatz von Duftstoffen und ätherischen Ölen zur Stimulation. Ätherische Öle (z. B. Rosenöl) werden in Aromalampen verdampft oder für Massagen, Einreibungen, Inhalationen (z. B. Muskat-, Thuja- oder Zitronenöl) oder Aromabäder (z. B. Fichtennadel- oder Rosmarinöl). Öle wirken über den Geruchssinn oder über die Haut (z. B. auch Umschläge, Kompressen).	Keine Kontamination der Öle. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Desinfizierte Inhalatbehälter. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Badewanne.
12.	Atemtherapie: Atemtechniken, bewusstes Atmen. Sauerstoffaufnahme der Lunge gefördert und Muskelverspannungen gelöst.	Keine.
13.	Aufguss: Siehe auch bei Sauna. Anfeuchten der Saunaluft durch Begießen der bis zu 400 °C heißen	Keine. Z. T. allergisierende Verbindungen in der Luft.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
	<p>Steine (z. B. Granit, Diorit, Peridotit) mit Wasser, z. T. mit zugemischten ätherischen Ölen. Heißer Dampf kondensiert auf der kühleren Haut und gibt dabei Wärme ab.</p> <p>Beispiele: Aufgüsse mit ätherischen Ölen: Körper mit Bienenhonig eingerieben, Eistee als Durstlöscher, frische Früchte, Körper mit groben Meersalz abgerieben.</p>	
14.	<p>Aura Healing: Heilen mittels magnetischer Energieübertragung durch die Hände im Abstand einiger Zentimeter über die Energieeintrittsorte („Chakren“). Evtl. „Massage der Aura“ oder Behandlung mit Magneten oder Kristallen.</p>	Keine. Desinfektion der Hände bzw. Hilfsmittel bei direktem Hautkontakt.
15.	<p>Autogenes Training: Selbstentspannung (Maßnahme der Stressbewältigung, Entspannung, Psychotherapie).</p>	Ggf. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion.
16.	<p>Ayurveda: Meditation, Yoga, ayurvedische Ernährung, Beachtung von ayurvedischen Naturgesetzen und Lebensweisheiten.</p> <p>Auch: ausleitende Verfahren, wie künstlich erzeugter Brechreiz oder Aderlässe, Synchronmassagen (Abhyanga), Stirnölgüsse (Shirodara) und andere äußere Ölanwendungen (Ölmassagen) und Kräuter-Schwitzbad (Svedana).</p>	<p>Keine.</p> <p>Keimfreie brechreizauslösende Lösung. Sterile Schnepfer für den Aderlass und Blutkontaktschutzmaßnahmen. Händedesinfektion. Keine Kontamination der Öle. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitzfläche im Schwitzbad.</p>
17.	<p>Bachblütentherapie: Wässrige Verdünnungen (1:240) von 37 verschiedenen Blüten von</p>	Keine Kontamination der Konzentrate. Tauchdesinfektion der Arzneimittelbehälter bei

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
	Pflanzen und Bäumen, mit Alkohol konservierte Konzentrate, (homöopathische Anwendung).	Einnahme in der Praxis. Händedesinfektion. Verdünnung mit Trinkwasserqualität bzw. abgekochtem Wasser.
18.	Baden: Aufenthalt im Wasser (35 – 37 °C) in einer Badewanne zur Reinigung, Gesundheits- und Körperpflege und auch Entspannung. Auch Schwitzbäder, Whirlpool, Aromaöle und Kräuter: Baldrian, Eichenrinde, Eukalyptus, Fichtennadeln. Auch Kerzenlicht und Entspannungsmusik.	Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser oder Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Badewanne.
19.	Balneotherapie: Bädertherapie: Behandlung mit Heilwässern (Trinkkuren), Heilpeloiden (Moor und Schlamm), Wasser (Hydrotherapie, Medizinische Bäder), Kälte und Wärme (Kneipp-Kur), Inhalationen und Umstellung der Ernährung. Auch Klimatherapie an der Küste. Kur etwa 3 – 4 Wochen.	Gereinigte Trinkbehältnisse. Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser oder Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Badewanne. Desinfizierte Inhalationsbehälter bei direkter Inhalation mit Mundstück oder Maske. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wässern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
20.	Banja: Russischer Schwitzraum: ca. 70 °C und relative Luftfeuchte von 10 – 40 %, Heizofen mit Wasserkessel für Birkenzweige und köchelnder Birkenwassersud. Abklopfen mit Birkenzweigen, anschließend Eisabrieb und Teepause.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Holz Sitzflächen.
21.	BCM –Diät: Kommerzielles Gewichtsreduktionsprogramm: Bioelektrische Impedanzanalyse zur Bestimmung von Wasser, Zellmasse und Fett, Bestimmung der Fettreduktion, 2 Tage „Startkost“ und 7 Wochen Pulvernahrung für 2 Mahlzeiten am Tag.	Keine.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
22.	Bewegung: Aufwärm- und Dehnübungen, Ausdauertraining wie Schwimmen, Aquarobic, Rudern oder Skilanglauf. Auch Radfahren, Joggen, Walken oder Wandern.	Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser.
23.	Biodanza: Tanztherapeutisches Verfahren.	Keine.
24.	Biodynamik: Kombination aus Massage und Psychotherapie („Luft ablassen“).	Händedesinfektion. Liegenunterlage oder Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang).
25.	Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA): Bestimmung des Körperfettanteils mit Hilfe einer elektrischen Messung von den Fußsohlen bis zu den Händen.	Ggf. Wischdesinfektion von wieder verwendbaren Hautkontaktelektroden.
26.	Bioenergetik: Psychotherapeutisch begründete und begleitete Körperarbeit gegen Muskelverspannungen, Auch aggressives Ausagieren (z. B. „schreiende Wut“).	Keine.
27.	Biofeedback: Entspannungsmethode durch wahrnehmbare Rückkopplung von Biosignalen. Elektrische Sensoren messen Atmung, Blutdruck, Hautwiderstand, Herzfrequenz, Muskelspannung, Körpertemperatur und Gehirnströme. Selbstkontrolle und auch im Zusammenhang mit klinischer Hypnose und Verhaltenstherapie.	Wischdesinfektion von Hautkontaktsensoren.
28.	Bioresonanztherapie: Siehe auch bei Magnetfeld-Therapie bei Naturheilkunde. Bioresonanzgerät mit zwei Elektroden in der Hand für elektromagnetische Schwingungen. Auch Einleitung von homöopathischen Heilmitteln aus Fläschchen oder von Schwingungen von Edelsteinen, Metallen und Farbkarten.	Siehe auch bei Magnetfeld-Therapie bei Naturheilkunde. Wischdesinfektion der Elektroden.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
29.	Biosynthese: Vermutlich Form der Psychotherapie. Keine genauen Angaben im Internet (z. B. „Gehirnpanzer“).	Keine.
30.	Body Mass Index (BMI): Kennwert zur Bestimmung und Einstufung des Körpergewichts. BMI > 30 Fettleibigkeit, BMI < 18 Gefahr der Magersucht.	Keine.
31.	Bodyscan: Entspannungsverfahren. Gedankliches Abtasten des eigenen Körpers im Liegen ca. 45 min.	Evtl. Unterlage der Liege oder Wischdesinfektion.
32.	Bürstenmassage: Körperpflegemaßnahme. Mit einer Bürste wird die Haut massiert. Von den Beinen und Armen zum Herzen, abschließend die Bauchpartie. Bürsten mit Naturborsten, Luffaschwämme oder Hanf- oder Sisalmassageprodukte. Anschließend Einölen oder Eincremen.	Reinigung und Desinfektion der Massageprodukte.
33.	Chi: Kosmische und körperliche Lebensenergie im Einklang. Harmonielehre. Aktivierung der heilenden Wirkung des Chi durch bestimmte Techniken.	Keine.
34.	Chirotherapie/Chiropraktik: Manuelle Behandlung des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule und z. T. von inneren Organen.	Händedesinfektion. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion.
35.	Cleopatrabad: Luxuriöses Wannenbad im altägyptischen Stil mit Öl- und Milchzusätzen (Kuhmilch).	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Badewanne.
36.	Dampfbäder: Geschlossene feucht-warme Räume mit Sitz-/Liegemöglichkeit. Ca. 45 – 50 °C Raumtemperatur und bis 100 % relative Luftfeuchtigkeit. Danarium, Hamam, Römisches Bad. Einsatz ätherischer Öle.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitz-/Liegeflächen.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
37.	Danarium: Dampfbad mit 65 °C und 60 % relative Luftfeuchte.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitz-/Liegeflächen.
38.	Diäten (Schlankheitsdiäten): Maßnahmen zum Abbau von überflüssigem Körpergewicht. BCM-Methode, Formula-Diäten, Hay`sche Trennkost, Markert-Diät, Psycho-Diät.	Allgemeine Lebensmittelhygiene, Einhaltung vorgegebener Lagerungstemperaturen.
39.	Edelsteintherapie: Alternative Behandlung mit Hilfe von Edelsteinen auch Zubereitung von Edelsteinmedikamenten (Elixiere, Pulver, Pasten und Oxide). Tragen am Körper (Hals, Hosentasche). Rohsteine, Schmeichelsteine (abgerundet, poliert), Donuts (Steinscheibe mit Loch), Anhänger oder Edelsteinketten.	Keine.
40.	Entspannung: Siehe bei Naturheilkunde bei Stressbewältigung/Entspannung/Psychotherapie.	Keine.
41.	Erdwellsauna: Teilweise in die Erde eingelassen. Bis zu 100 °C, aber nur bis 10 % Luftfeuchte.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitz-/Liegeflächen. Wasseraufbereitung für das Tauchbecken gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser.
42.	Erlebnisduschen: Verschiedene Düfte, Farben und Berieselungsarten.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) des Barfußbereiches. Legionellenuntersuchung.
43.	Ernährung, gesunde Ernährung: Ausgewogene Ernährung.	Allgemeine Lebensmittelhygiene. Einhaltung vorgegebener Lagerungstemperaturen.
44.	Eutonie: „Wohlspannung“, angepasste Körperspannung. Bewusstes Wahrnehmen des Körpers in Ruhe und Bewegung.	Evtl. Unterlage der Liege und ggf. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang).

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
45.	Fango (Fango-Kur): Erwärmter, mineralhaltiger Schlamm auf der Haut. Erhitzt bei = 60 – 70 °C und Abkühlung (2 cm dick auf einer Plastikfolie) auf etwa 50 °C.	Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen (Reinigung). Wieder verwendbare, verpackte Systeme außen desinfizieren. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
46.	Farbtherapie: Siehe auch bei Farb- und Tontherapie bei Naturheilkunde. Farbtempel, Farblicht-Studio. Patient wird etwa 30 min. dem Licht ausgesetzt.	Ggf. Wischdesinfektion von Hautkontaktflächen, evtl. Unterlage der Liege und ggf. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang).
47.	Feldenkrais: Behutsame und bewusste körperliche Bewegungsmuster.	Evtl. Unterlage der Liege und ggf. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang).
48.	Fengh Shui: Harmonielehre, harmonische Wohnraumgestaltung. Gesundheit, wenn das Lebensumfeld mit der kosmischen Lebensenergie (Chi, Qi) im Einklang steht.	Keine.
49.	Formula-Diäten: Pulverförmige, bilanzierte Nahrungsergänzungsmittel (tgl. max. 1.200 kcal).	Allgemeine Lebensmittelhygiene.
50.	Fünf Elemente (Lehre): Energetisch lebenswichtige Grundelemente in der Ayurveda und traditionellen chinesischen Medizin.	Nach der jeweils konkreten Anwendung.
51.	Fünf Tibeter: Abfolge von fünf relativ einfachen Körperübungen tgl. für 20 – 30 min., 21malige Wiederholung am Tag.	Keine.
52.	Fußreflexzonenmassage: Massage organferner Reaktionszentren.	Händedesinfektion. Ggf. gezielte Flächendesinfektion. Unterlage der Liege.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
53.	Geistheilung: Körperliche oder psychologische Behandlung, z. T. über größere räumliche Distanz (z. B. Fernheilung mittels Foto). Auch Hände auflegen oder zusätzliche Utensilien: Talismane, Amulette, Edelsteine, sonstige „heilkräftige“ Gegenstände. Sprachformeln, Gebete, magische Laute und Sprüche, Trinkkuren, Salben, Essenzen, Steine, etc. Form der Suggestion.	Keine.
54.	Gelée Royale: Honigartiges Produkt der Arbeitsbienen zur Fütterung der Bienenlarven bis zum dritten Lebenstag und lebenslang der Bienenkönigin. Einnahme.	Reinigung und Desinfektion der Arzneimittelbehälter.
55.	Hamam: Türkisches oder orientalisches Bad mit 4 Räumen in Folge: a) Bauchstein (Göbbek), ein beheiztes, kniehohes Podest zum Hinlegen, b) Ruheraum (Maslakh), c) Bürstenmassage (Sogukluk) bei 30 – 40 °C, d) Dampfbad (Halvet) mit ca. 45 °C. Abschließende Seifenmassage, abrubbeln der Haut mit einem Handschuh aus Ziegenhaar und Wassergüsse. Der Masseur ist der Hamam-Meister (Tellak).	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitz- und Liegeflächen, ggf. gezielte Desinfektion, desinfiziertes Massagezubehör. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) des Barfußbereiches.
56.	Hay`sche Trennkost: Ernährungslehre, die die Lebensmittel in 3 Gruppen einteilt (eiweißreiche, kohlenhydratreiche und neutrale Lebensmittel).	Allgemeine Lebensmittelhygiene. Einhaltung vorgegebener Lagerungstemperaturen.
57.	Heilfasten: Zeitlich begrenzter Nahrungsverzicht, aber viel Flüssigkeit steht im Vordergrund.	Keine.
58.	Heubad, Heuwickel: Heuwickel, Körperpackung mit feuchtem Heu, 40 – 42 °C, Behandlungsdauer ca. 20 – 25 min. Körper wird mit eingewässertem Heu eingepackt.	Überschüssige Rückstände von der haut entfernen.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
59.	Hydrojet: Industrielles Wasserbett mit automatischer, steuerbarer Wasserstrahl-Massage (Düsenwagen im Wasser).	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wanne und der Latexmatte. Reinigung/Desinfektion des Pumpenkreislaufsystems bis zu den Düsen. Periodische Überwachung des Pumpensystems (mikrobiologische. Probe)
60.	Hydrotherapie: Heilen und Behandeln mit Wasser. Abhärten, Balneotherapie, Medizinische Bäder, Kneippsche Anwendungen.	Trinkwasser. Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser oder Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wanne. Reinigung/Desinfektion von Pumpenkreislaufsystemen und mikrobiologische Kontrollen. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
61.	Imagination (Phantasiereisen): Kraft geistiger Vorstellungen soll emotionale und körperliche Veränderungen hervorrufen. Visualisierung oder mentales Training. Arbeit mit Bildern (Szenen, Orte, Farben, Personen, etc.) anderen Sinnen (Geräusche, Musik, Geschmack, Gefühle) und motorischen Vorstellungen (verschiedene Bewegungen).	Keine.
62.	Irisches Dampfbad: Abfolge von Feucht-Warmluft-Räumen zum Öffnen der Hautporen: a) Tepidarium mit 25 – 30 °C, Bürstenmassagen, b) Raum mit 40 – 55 °C, Abkühlung mit kalten Güssen aus Schlauch und Brause oder im Tauchbecken, c) Ruhephase, d) wieder Räume a) und b), e) irisches Dampfbad, dicht mit Dampf gefüllter Raum.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) von Sitz- und Liegeflächen und Barfußbereiche. Wasseraufbereitung für das Tauchbecken gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser. Desinfektion der Bürsten. Gezielte Desinfektion.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
63.	Irisdiagnose: Aus Farbe und Struktur der Iris wird auf evtl. Krankheiten geschlossen.	Keine.
64.	Kaiserbad: Wannenbad, prunkvoll goldglänzende Wanne aus massiver Bronze, drei Whirlpool-Jets, Zusätze von Kräutern (Lavendel, Kamille) in Leinensäckchen.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Badewanne. Legionellenuntersuchung.
65.	Kieselerde: 94 % Siliciumoxid und eine Reihe Spuren- und Ultrapurenelemente wie Aluminium. Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Nägel, glänzendes Haar und schöne Haut.	Keine.
66.	Kinesiologie: Bewegungslehre zum Fluss der Lebensenergien.	Keine. Ggf. Händedesinfektion.
67.	Kirlian-Fotografie: Diagnostik der Lebensenergie mit Hochspannungs- und Hochfrequenzfotografie. Entladungskorona, Aurenfotos.	Keine.
68.	Klang-Therapie/Klangschalen-Massage: Behandlung mit asiatischen Messingschalen, die auf dem bekleideten Körper liegen und angeschlagen werden. Wirkung der feinen Vibrationen.	Evtl. Auflage der Liege.
69.	Klimakur: Heilklimatische Wirkung der Klimata eines Ortes. Hochgebirge, Mittelgebirge, Wald- und Hügellandschaften, Küsten.	Keine.
70.	Kneippkur: Wassertherapie (Hydrotherapie), Kräutermanagement (Heilbad), Bewegungstherapie, Ernährungs- und Ordnungstherapie (der Seele).	Nach konkreter Anwendung. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
71.	Kolon-Hydro-Therapie /Colon-Hydro-Therapie: Darmreinigung über ein Einwegsystem mit gefiltertem Wasser	Einmalartikel der Zu- und Ableitung. Geschlossenes System. Abfallentsorgung.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
	(ein Ab- und Ausleitungsverfahren).	Abfluss für die Ableitung in der Nähe. Händedesinfektion. Flächendesinfektion des Abflusses, ggf. gezielte Flächendesinfektion. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion. Handschuhe.
72.	Kombucha: Trübes, schwach alkoholisches Getränk, das aus gezuckertem Tee unter Zugabe des Kombuchapilzes (Bakterien, Hefen) entsteht. Industriell hergestellter Kombucha wird pasteurisiert.	Keine.
73.	Kraxenofen: Ofenbau mit Sitzgelegenheit, an dem Heu erwärmt wird. Curaminfreisetzung und Aufnahme über Haut und Atemwege.	Keine.
74.	Laconium: Schwitzbad, trockener Warmraum von ca. 55 – 65 °C. Bis zu 1 Stunde. Auch Einsatz ätherischer Öle.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) von Sitz- und Liegeflächen.
75.	Levitiertes Wasser: Wasser wird durch einen Rotor im Zylinder viereinhalb Minuten hochgewirbelt (levitiert) und energetisiert und regeneriert. Allheilmittel in sog. „Wasserhöfen“.	Mikrobiologische Qualität.
76.	Lichttherapie/Heliotherapie: Behandlung mit Lichtstrahlung. Vollspektrum-Licht sehr hoher Lichtstärken und gefiltertem UV- und Infrarotanteil. Täglich eine Sitzung über drei Wochen mit offenen Augen.	Keine.
77.	Liquid Sound: „Baden in Licht und Musik“. Patient treibt in einem Pool mit hochkonzentriertem, warmen Salzwasser, eingehüllt in sphärische Klänge und farbiges Licht. Auch Projektionen von Bildern an den Wänden.	Keine.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
78.	Lymphdrainage: Manuelle „Entstauungstherapie“, Ausstreichung gestauter Flüssigkeit mit sanften, kreisenden Bewegungen, 1 – 2 mal täglich über Wochen u. Monate.	Händedesinfektion.
79.	Markert-Diät: Gewichtsreduktion durch zweiwöchige Fastenkur, bei der 3 l Flüssigkeit (Gemüsebrühe) getrunken, sowie ein spezielles Eiweißpräparat (Almased) eingenommen wird. Kombination von Eiweißdrink, Gemüsebrühe, Verzicht auf feste Nahrung und intensivem Sportprogramm.	Allgemeine Lebensmittelhygiene.
80.	Massage: Aroma-, Reflexzonen-, Fußreflexzonen-, Öl-, Thai-, Tuina-Massage, Lymphdrainage, Shiatsu, u. a. m.	Händedesinfektion. Evtl. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion. Gezielte Flächendesinfektion.
81.	Meditation: Religiöse Versenkung in einen besonderen Bewusstseinszustand. Entspannungsmethode, Stressabbau.	Keine.
82.	Medizinische Bäder: Bewegungsbäder, Kohlensäurebäder, Moor- und Schlamm-bäder, (Packungen: 42 – 48 °C für etwa 20 min., Moorbäder: = 40 °C), Schwefelbäder, Solebäder (6 % Kochsalz).	Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser oder Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wannen. Vollständige Entfernung von Moor und Schlamm von der Haut. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
83.	Montignac-Methode: Ernährungsphilosophie und Diätprogramm. Strikte Trennung von eiweißhaltiger und kohlenhydratreicher Kost.	Allgemeine Lebensmittelhygiene.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
84.	Moorbäder: Moor hat eine hohe Wärmebildung und gibt sie nur langsam an den Körper ab.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wannen. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
85.	Öl-Massagen: Massageform aus dem Ayurveda mit Öl. Ganzkörpermassagen. Wärmendes Sesamöl, kühlendes Sonnenblumenöl. Auch spezielle Schwitzverfahren (Svedana).	Keine Kontamination im Öl. Vollständige Entfernung von der Haut. Händedesinfektion.
86.	Ölziehen, Ölspülen: Morgendliches Mundspülen vor dem Zähneputzen 10 min. mit Speiseöl, bis das Öl weißlich wird.	Keine Kontamination im Öl.
87.	Omega-3-Fettsäuren: In bestimmten Pflanzenölen und Fettfischen. Wichtige Körperfunktionen (z. B. verhindern Oxidation von LDL-Cholesterin).	Allgemeine Lebensmittelhygiene.
88.	Optifast 52: 52-Wochen-Programm gegen starkes Übergewicht. Kombination aus Ernährung, medizinischer und psychologischer Betreuung und Sport.	Allgemeine Lebensmittelhygiene.
89.	Phytotherapie/Pflanzenheilkunde: Siehe bei Naturheilkunde.	Keine.
90.	Pizichil: Ayurvedisches (königliches) Ölbad. Ganzkörpermassage mit angewärmtem Öl, dann beidseitiges Begießen mit bis zu 45 °C erhitztem Öl, begleitet durch die streichende Hand des Therapeuten.	Händedesinfektion. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wanne.
91.	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Entspannungstechnik. Nacheinander werden die wichtigsten Muskelgruppen willentlich angespannt (5 – 7 sec.) und dann wieder entspannt und gelockert (45 – 60 sec.).	Ggf. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion. Ggf. gezielte Flächendesinfektion.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
92.	Psycho-Diät: Änderung der Einstellung zum Essen ohne Diätvorschriften.	Allgemeine Lebensmittelhygiene.
93.	Qi/Chi: Aktivierung der heilenden Wirkung des kosmischen Qi/Chi durch bestimmte Techniken. Stärkung der Lebensenergie im Einklang mit der kosmischen Energie.	Keine.
94.	Qi Gong: Atem- und Meditationstherapie, auch Bewegungstechniken. Meist weiche Übungen zur Aktivierung der heilenden Wirkung des Qi. 10 – 15 min. am Tag. Oft ergänzend zur Akupunktur eingesetzt.	Keine.
95.	Rasulbad/Rhassoul: Ägyptische Heilerdebehandlung, unterschiedliche Pflegeschlämme, einmassiert im Kräuterdunstraum (Rasul). Überwärmung durch Kräuterdämpfe. Dusche. Ruhephase.	Händedesinfektion. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Legionellenkontrolle der Dusche.
96.	Reflexzonenmassage/Fußreflexzonenmassage: Massage organferner Reaktionszentren.	Händedesinfektion. Ggf. gezielte Flächendesinfektion. Unterlage der Liege.
97.	Reiki: Konzentration und Meditation des Behandlers. Auflegen der Hände. Zusatztherapie.	Händedesinfektion. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion.
98.	Rolfing: Körpermanipulation/-arbeit mittels Massage- und Bewegungstechniken im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen. Strukturelle Integration, neurophysiologische Integration, Soma, Hellerwork, Living Anatomy = andere Namen.	Händedesinfektion.
99.	Römisches Bad/Römisch-Irisches Bad: Abfolge von warmen und feuchten Baderäumen: a) Warmbad (Tepidarium) 37 – 39 °C ohne zeitliche Vorgabe, b) Heißbad (Caladarium) mit 42 – 50 °C und 100 % relativer Feuchte (Dampfgrotte oder Aroma-Dampfbad), keramik- oder	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) aller Sitz- und Liegeflächen und von Barfußbereichen. Legionellenkontrolle der Dusche. Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
	terrakottageflieste Wände, Bänke und Decke, 30 – 40 min., c) Intensivraum (Laconium) 55 – 65 °C für 1 h, d) Kälteraum (Frigidarium) zur Revitalisierung, auch kalte Dusche oder Tauchbecken oder Pool.	oder Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Badewanne.
100.	Sanarium: Sanfte Sauna mit 60 °C und ca. 50 % relativer Luftfeuchte. Oft in Kombination mit Farblichttherapie. Bis 30 min. Auch Aufgüsse. Abkühlungs- und Ruhephasen.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) aller Sitz- und Liegeflächen.
101.	Sauna (Finnische): Duschen, Hitzephase in unterschiedlichen Temperaturbereichen, auch aromatische Aufgüsse, Abkühlphase an der frischen Luft und durch Wasser, Ruhephase.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) aller Sitz- und Liegeflächen. Legionellenkontrolle der Dusche.
102.	Schlammkur: Auftragen von Heilschlämmen auf die Haut: Schlammpackung, Bad in Thermalwasser, Warm-/Heißphase, Massage. Schlamm, Moor, Fango.	Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wanne. Händedesinfektion. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
103.	Schröpfmassage: Reflextherapie durch Aufsetzen erwärmter Halbkugeln oder anderer Hohlkörper auf die Haut. Sogwirkung von Rötung (trockenes Schröpfen) bis flächenhafter Hautblutung (blutiges Schröpfen). (Ein Ab- bzw. Ausleitungsverfahren.)	Handschuhe. Blutaufnehmendes Material. Abfallentsorgung. Ggf. Wundverband. Tauchdesinfektion der Glaskugel/des Hohlkörpers. Unterlage auf der Liege. Gezielte Flächendesinfektion. Händedesinfektion.
104.	Schrothkur: Spezielle Fastenmethode für 3 – 4 Wochen unter ärztlicher Betreuung. 3 Bereiche: Heilfasten, Wechsel von Trocken- und Trinkfasten, Schroth`scher Dunstwickel.	Allgemeine Lebensmittelhygiene.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
105.	Serailbad: Orientalisch gestalteter Badetempel: Heil- und Pflegeschlämme dünn aufgetragen. Antrocknen auf warmen Sitzflächen. Anschließender Kräuterdunst-Raum. Einmassieren. Abduschen. Gesamtdauer etwa 50 min. Moor-/Heilerde, Algen, Kreide.	Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitz- und Liegeflächen und von Barfußbereichen.
106.	Shiatsu: Massage mit Händen, Fuß oder Ellenbogen. (Akupunktur-Maßnahme)	Händedesinfektion. Unterlage auf der Liege oder Flächendesinfektion.
107.	Slimpoint (-Diät): Diätprogramm mit Ernährungsumstellung, psychologischer Betreuung und homöopathischer Unterstützung.	Allgemeine Lebensmittelhygiene.
108.	SPA/Day SPA: SPA = Gesundheit durch Wasser, latein.: sanus per aquam. Dampfbäder, Kneipp-Kuren, Thalasso-Behandlungen, Hydrotherapie, Water-Balancing, Aqua Wellness, etc. Day SPA: Schönheit, Wohlbefinden und Fitness.	Nach konkreter Anwendung.
109.	Stangerbad: Elektroanwendung und Unterwassermassage.	Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser oder Wischdesinfektion der Wanne. Reinigung und Desinfektion des Pumpenkreislaufsystems. Mikrobiologische Kontrolle.
110.	Tepidarium: Teil des römischen Bades. Lauwarmer Raum mit 37 – 39 °C und 40 – 60 % relativer Feuchte.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Sitz- und Liegeflächen und der Barfußbereiche.
111.	Thai-Massage: Spezielle Massagetechnik mit Akupressur-, Dehn-, Klopf- und Strecktechniken, Reflexzonenmassage, Yoga-Elemente, „Gehen auf dem Rücken“. Ganzkörperbehandlung für 1 – 2,5 Stunden.	Händedesinfektion. Unterlage der Liege bzw. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang).

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
112.	Thalasso/Thalasso-Therapie: Heilbehandlung durch das Meer: Hydrotherapie, Packungen (Algen, Fango), Bäder mit Schlamm oder Algen, Verneblung von Meerwasser, Wanderungen am Strand.	Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wanne. Überschüssige Rückstände von der Haut entfernen. Mikrobiologische Anforderungen an die Verneblung. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
113.	Thermalbad/Thermal-Heilbad: Baden im warmen Quellwasser, verschieden mineralhaltig. Quellarten: Natrium-, Kalium-, Magnesiumchlorid, Thermen, Eisenquellen, Kalzium- und Magnesium-Hydrogencarbonat, Kalziumsulfat, Jod, Radioaktiv, Säuerlinge, Schwefel.	Wasseraufbereitung gemäß DIN 19643 für Schwimm- und Badebeckenwasser oder ggf. Wischdesinfektion (Reinigung und Desinfektion in einem Arbeitsgang) der Wanne.
114.	Traditionelle chinesische Medizin (TCM): Heilkräutertherapie, Akupunktur, Tuina, Qi Gong und Diätetik.	Siehe bei den einzelnen Anwendungen.
115.	Trinkkuren/Heilwasser: Verordnetes Trinken von Heilwasser.	Thermische Reinigung der Trinkbecher oder personengebundene Becherzuordnung. Bei ortsgebundenen Heilmitteln, -wassern und Peloiden Prüfungen nach der Richtlinie des Sozialministeriums M-V vom 18.08.1998.
116.	Tuina-Massage/Tuina Anmo): 300 verschiedene Grifftechniken die an verschiedenen Punkten gesetzt werden (Meridian- u. Akupunkturpunktsysteme).	Händedesinfektion.
117.	Tai Chi: Meditative Bewegungsform mit verschiedenen Bewegungsabfolgen in sehr langsamem Tempo.	Keine.
118.	Vollwertige Ernährung/Vollwert-Ernährung: Ernährungskonzept	Allgemeine Lebensmittelhygiene.

Lfd. Nr.	Wellness-Anwendung	Hygieneanforderung
119.	Wellness: Genussvoll gesund leben unter Einsatz gesundheitsfördernder Maßnahmen.	Siehe bei den einzelnen Maßnahmen.
120.	Yoga: Vereinigung und Ausrichtung aller Kräfte von Körper, Seele, Geist auf den universalen Gott, z. B. verschiedene Körperstellungen, Formen der Atemtechnik und Konzentration.	Keine.
121.	Zilgri: Körpertherapie-Methode zur Haltungskorrektur. Bewegungen und Stellungen ähnlich dem Yoga und begleitende Atemübungen. Beginn mit einem Selbsttest.	Keine.

Hinweise an:

AG Hygiene des ÖGD M-V

Dr. med. Paul Kober

Landesgesundheitsamt M-V, Ast. Neustrelitz

Schlossstrasse 8

17235 Neustrelitz

Tel.: 03981/ 272 100

Fax: 03981/ 20 45 45

E-Mail: Paul.Kober@lga.mv-regierung.de