A

Ambrosia

Altgriech. ἀμβροσία, dt. Speise der Götter. Bei Homer: unsterblich machende Speise der Götter. Heute: Start-Up im Silicon Valley. Lebensverlängerung durch jugendliche Blutplasma-Infusionen für ab 30-Jährige: https://www.ambrosiaplasma.com; → **Immortalisten**/**Biokosmisten**

Anthropolyse

Morphologische Veränderungen des Menschen. Methode zur Überführung des Menschen ins posthuminide Stadium durch Aufdecken und bewusstes Aufarbeiten verborgener Prinzipien der Evolutionsgeschichte und unterschiedlicher tierischer Stadien. → **Prof. Pilzbarth**

Army of Love

Multidisziplinäres Projekt, initiiert von Ingo Niermann. In Reaktion auf die Kommodifizierung der romantischen Liebe und der aus marxistischer Perspektive ungerechten Verteilung (und Konzeption) von Attraktivität bietet die AoL bedingungslose Liebe an, die Pflege, Begehren, Sex und Respekt voller Dankbarkeit einschliesst – für die, die es brauchen und wollen.

ASMR (**Autonomous Sensory Meridian Response**) Synästhetisches YouTube-Phänomen. ASMR bezeichnet seit 2010 die Erfahrung eines kribbelnden, angenehm empfundenen Gefühls auf der Haut (sog. *Tingles*); oft ählich erlebt wie sanfte elektrostatische Entladungen. ASMR wird häufig durch akustische, visuelle und taktile Sinnesreize (sog. *Trigger*) ausgelöst.

Atmen

Einatmen (tief!). Ausatmen (langsam!). Einatmen – Ausatmen. Ein – aus. Ein. Aus. Ein. Aus.

→ **Atemkur**

Atemkur

Respiration (*lat.: respiratio*) oder → **Atmen** ist die einfachste Sache der Welt. Aber wir alle machen es falsch.

B

Baden/Badekur

Wird ein Patient in die Heilstätte aufgenommen, ist der erste Schritt eine innere und äussere

«Katharsis» (Reinigung), bei welcher der Gebrauch des Wassers sowohl praktische als auch symbolische Bedeutung hat.

Beauté

«…der mittlere Mensch, das Urbild unserer Gattung, (ist) zugleich das Urbild der Schönheit». (Aldolphe Quetelet, 1796–1874, Erfinder der Vitalstatistiken und des BMI)

Bekanntnistherapie

Die Entstehung der Gesundheitswesens um 1894 aus dem Geiste des Pietismus – oder wie Samuel Zeller Beichten als Therapieform in der Heil- und Pflegeanstalt Kilchberg einführte: ein offenes, gründliches Bekenntnis der Sünden für das Seelenheil und um vor Gott treten zu können. Soll zu geistiger und leiblicher Heilung verhelfen.

Beschäftigungstherapie

«Wir erachten Beschäftigung als eines der trefflichsten Hilfsmittel zur Heilung von Psychosen. Wer deshalb irgendwie dazu bewogen werden kann, erhält eine entsprechende Beschäftigung bei nötiger Aufsicht und Beobachtung. Hierzu bietet unsere eigene Oekonomie reichliche Gelegenheit.» (Johannes Hedinger junior, ca. 1891)

Biofeedback

Training, welches darauf aufbaut, dass ein Klient durch mediales Feedback lernt, körperliche Prozesse und Reaktionen zu erkennen, zu steuern und in einem vorher festgelegten Zielbereich zu halten. Die B.-Forschung begann Ende der 1950er-Jahre in den USA. Ein zunehmendes Interesse führte zur Entstehung zahlreicher Forschungs-zentren und nicht zuletzt zum Einzug von Heim-Biofeedback-Geräten in Haushalte. Für «A Better State of Mind» siehe https://mindfield-shop.com/de/ → **Quantified Self**

Bircher-Benner

Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939), Schweizer Arzt, Reformier, Direktor und Leiter des Zürcher Sanatoriums – **Lebendige Kraft**. Erfinder des Birchermüesli und des Begriffs Vollwertkost.

Brunnen gehn/Schweizer Badekultur

Brunnen gehn ist ein öffentliches Ritual in Dorf- und Stadtbrunnen der Schweiz. Die Brunnenheizer*innen, die sogenannten «Chauffeurs de fontaine», heizen von Oktober bis März mittels eines holzbefeuerten, mobilen Ofens das Wasser in ausgewählten Brunnen auf eine angenehme Badetemperatur (37.5°C – 40.5°C). Dabei verwandeln sie die Brunnen, die in der Schweiz fast nur noch einen dekorativen Zweck erfüllen, zurück in Orte für sozialen Austausch. Siehe: https://profountaineschaudes.ch/brunnengehn

C

Chaos Magic (auch: Chaos Magick)

Quasi-esoterische, postmoderne Variante okkulter magischer Traditionen, die sich als «resultat-orientiert» versteht und Glauben als Werkzeug betrachtet – unabhängig davon, ob er sich auf objektive Wahrheit bezieht oder nicht. «Es ist die Idee das Magie existieren könnte, wenn du dein eigenes Gehirn hackst und daran glaubst. ... Think: Positive Thinking.» (K-Hole)

Chefarzt

Leiter einer Klinik oder einer eigenständigen Abteilung. Mit seiner unverbindlichen Art und seinem durch ein ständiges Weiterziehen zum nächsten Patienten geprägten Bewegungsmuster gilt er als besonders ausgeprägtes Exemplar der Götter in Weiss. Prominente Beispiele sind Perry Cox, Bob Kelson, Professor Klaus Brinkmann, Professor Bernhardt.

Chillen

Sich erholen, entspannen. Sich abregen. Abkühlen.

D

Death Positivity/Dying Well

Wellness Megatrend 2019, auch bekannt als «Wellness in Death», überträgt den Anspruch von Achtsamkeit und Wellness auf Praktiken und Rituale rund um das Sterben. Das Motto lautet → **YODO**. Es geht um eine positive, gesunde Attitüde gegenüber dem Altern und Sterben. Siehe http://www.orderofthegooddeath.com

DETOX (**kurz für Detoxication, Dt. Entgiftung/Entschlackung**) Ungeschützter Begriff für diverse Entgiftungskuren und -produkte, die den Körper von Schadstoffen, freien Radikalen und Toxinen befreien sollen. Während das verwandte Fasten durch religiöse Ideen von Läuterung inspiriert ist, stammt die Metapher «Entschlackung» aus der Zeit der Industrialisierung und der Reinigung von Hochöfen. Wirknachweise gibt es kaum.

→ **paramedizinische Heilmittelhersteller**, → **Dopamin Fasten**

Dopamin Fasten

→ **Wellnesspraktik** aus dem Silicon Valley, bei dem sich Start-up-Gründer und Tech-Unternehmer einem gezielten Reizentzug verschreiben und auf alles verzichten, was Glücksgefühle auslösen könnte. Um das Belohnungssystem des Gehirns neu zu kalibrieren, werden stimulierende Aktivitäten (Körperkontakt, Social Media, Scrollen, Essen, Kommunikation, körperliche Betätigung, Sex, bis hin zu Aufenthalt bei künstlichem Licht) unterlassen. → **paramedizinische Heilmittelhersteller**, → **Detox**

Dunn, Halbert L.

Begründer eines Wellness-Konzepts. Im Jahr 1959 hielt Dunn insgesamt ungefähr 29 Vorträge zum Thema «High-Level-Wellness». 1961 erschienen diese Vorträge in Buchform, und bildeten die Grundlage für das, was fortan Wellness heissen sollte. → **Wellness**, bis dahin ein wenig gebräuchliches Wort für das Gegenteil von «Sickness», wurde nicht nur als eine Antwort auf → **Stress** vorgeschlagen, sondern als eine Methode zu einem besseren Leben.

E

Ego-Gardening

«Beschreibt den Versuch des Ichs, sich selbst als ein ökologisches Psychobiotop zu begreifen und aktiv zu bewirtschaften.» (Henric Jokeit, Chefarzt)

Energie und Spiritualität

Innerhalb der holistischen Medizin wird angestrebt, esoterisches Wissen mit naturwissen-schaftlichen Erkenntnissen der Forschung zu synthetisieren. Dabei sind Energiemetaphern im Wellness-Diskurs zentral. Auch das damit verbundene Spiritualitätskonzept hat sich von seinen religiösen Wurzeln hin zu einem pan-religiösen, transkulturellen Sammelkonzept für eine Transzendenz der Materie entwickelt.

Entspannung

Entlastung der Muskulatur. Methode zur Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung und Abbau von → **Stress**. Siehe auch → **Chillen** und → **Atmen**.

Ershölung

URSPRÜNGLICH medizinischer Begriff, bedeutet «wieder gesund werden». Die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte und Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit. Auch Regeneration oder Rekreation. Siehe auch → **Floating Tank**

Essen

Orthorexie (med.: orthorexia nerviosa, von griechisch: ὀρθός «richtig» und ἄρεσις «Begierde») wird als überprägte Fixierung auf die Auswahl von «gesundem» und der Vermeidung von «ungesundem» Essen verstanden. Ob es sich um eine Krankheit oder lediglich um einen «aufwendigen» Lebensstil handelt, wird daran gemessen, zu wie viel Leidensdruck dieses Verhalten führt. → **Detox**, → **Vegetabilismus**

F

Floating Tank

Ab Mitte der 1950er experimentierte der amerikanische Neurophysiologe John C. Lilly mit sogenannten Samadhi oder Sensory Deprivation Tanks. Indem Körper und Sinne in einen Leerlauf versetzt wurden, sollte das Gehirn ganz neue Dynamiken erzeugen und sich neuartigen erschaffen. Ab Mitte der 1970er-Jahre verschiebt sich die Nutzungsweise. Die Aussenwelt und alle Reizüberflutung sollen draussen bleiben. → **LSD**, → **Idle Time**, → **Dopaminfasten**.

Font of Health (Gesundbrunnen)

Eine Qualität von Swinness und zentraler Begriff im Selbstmarketing der Schweiz ab 1943 als «Sanatorium der Welt», mit ihren Berg- und Naturlandschaften sowie den Gesundheitsfaktoren Licht, Luft und Wasser, den Heilbädern, Kurorten, → **Sanatorien**, der Pharmamöglichkeit, aber auch Spitälern, und der Spartaindustrie und nicht zuletzt einem heilsamen «geistigen Klima». → **Stress**, → **Hydrokur**, → **Heliotherapie**, → **Lebendige Kraft**

G

Gegenwelt

Raum zum Ausgleich eines krankmachenden Alltags. Früher eine als natürlich vorgestellte Umgebung wie ein durch Bahnen, Wanderwege, Aussichtspunkte und Ruhebänke erschlossenes Gebirge. Seit den 1920er-Jahren auch hochtechnisierte Räume wie Hallenbäder, in denen technische Apparate das Ensemble von → **Wasser**, **Luft**, **Sonne**, **Bewegung** und ausgesuchtem → **Essen** zugänglich machen.

Gesundheit

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» (Weltgesundheitsorganisation)

Wellness

Glühlichtbad

1891 von → **John Harvey Kellogg** erfundenes Schwitzbad in Form eines Holzschrankes, dessen Inneres mit 50 bis 60 Glühbirnen beheizt wurde. Das Glühlichtbad war um 1900 ein angesagtes Kurmittel in Badeanstalten, → **Sanatorien** und für zahlungskräftige Gäste sogar auf Dampfschiffen, die den Atlantik überquerten – mehr Nervenkitzel war nicht denkbar.

H

Heliotherapie

Sammelbezeichnung für die alpinen Sonnenkuren, mit denen die Schweizer Ärzte Oskar Bernhard und Auguste Rollier ab 1902 im Engadin und in den Waadtländer Alpen verschiedene Formen von Knochen- und Gelenktuberkulose behandelten. Sie begründeten ihr Vorgehen mit den besonderen Eigenschaften des Sonnenlichts im Hochgebirge (→ **Höhensonne**). Um die Heliotherapien in den Grosstädten mit elektrischem Licht zu reproduzieren, erfanden Ärzte und Ingenieure die Technik des → **Lichtduschens**.

Hodenmassage

Um 1906 empfiehlt Hermann Determann in seinem Buch «Physikalische Therapie der Erkrankungen des Zentralnervensystems inklusive der allgemeinen Neurosen» diverse körperbezogene Therapieformen bei psychischen Beschwerden, die auch die Libido betreffen. Sexuelle Funktionsstörungen, die im Kontext der Neurosen auftreten, sollen, nicht etwa wie vom Arzt Zabudowski empfohlen, durch Hodenmassagen therapiert werden, sondern durch eine «künstliche Hyperämie der Hoden durch Abschnüren».

Homöostase

Alle offenen Systeme werden laut → **Kybernetikern** dadurch charakterisiert, dass sie gestört werden können, dass je nach unterschiedlichem Input verschiedene Prozesse ablaufen, was zu Instabilität führen kann. Homöostase beschreibt den Mechanismus eines dynamischen Systems, dem es mittels Feedback-Schleifen gelingt, verschiedene äussere und interne Informationen auf eine Weise zu verarbeiten, dass alle Funktionen aufrechterhalten werden können und das System stabil genannt werden kann. Der Homöostat versucht also, das Equilibrium/die Balance zu halten.

Hydrokur

«Wasser tut’s freilich» (Kneipp). In Form von u. a. → **Badekuren**, Trinkkuren und Kaltwasseranwendungen, wie Trofbbädern, Regenduschen, Fussbädern, Sitzbädern, Seebädern, Schenkelgüssen, Einläufen, Abwuschungen, Abklatschungen, Umschlägen, Wickeln, Wassertreten, Tautreten, später auch Dampfbädern, Wellenbädern, warmen Bädern, Bädern mit kohlensaurem Eisen, Duschen etc. lassen sich Hydrotherapien als der Megatrend in den Gesundheitspraktiken im 19. und frühen 20. Jahrhundert verstehen.

Hyochondrische Vernunft

Diät statt Aufklärung – die Vernunft, überlastet vom Anspruch, im Handeln nicht nur die eigenen Ambitionen, sondern auch die grossen Ideen der Menschheit zu verwirklichen, wird hyochondrisch. Weil sie die Bedeutung des Einzelnen in der Welt auf keine relevante Grösse zu steigern vermag, schrumpft sie die Welt auf die Grösse des eigenen Ichs. Basalste Handlungen, wie → **Essen**, → **Atmen**, schlafen werden zum Hauptschauplatz der Beschäftigung (s. auch → **Ego-Gardening**). Kantianische Frage (Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen?) werden allmählich durch «Was tut mir gut?» ersetzt. → **Wellness**, → **YODO**

Höhensonne

Sonnenstrahlung im Gebirge. Herausragendes Merkmal der Höhengsonne war die besonders starke ultraviolette Strahlung. Auf sie wurde die Heilwirkung der alpinen → **Heliotherapie** zurückgeführt. In Anspielung auf das besondere Lichtklima im Gebirge hiess die meistverkaufte → **Lichtdusche** «Künstliche Höhengsonne».

I

Idle Time

Leerlauf eines Menschen oder einer Maschine, etwa Wartezeiten, Ruhezeiten, arbeitsfreie Zeiten. Die Ruhe verliert ihren Status als Frei(e)zeit und wird in das System der Effizienzoptimierung integriert – d. h. sie ist nicht mehr Leerlauf, der nutzlos oder gar mit dem Konsum gesundheits-schädlicher Entspannungssubstanzen verbracht wird, sondern sie dient dem Ausgleich und somit der Wiederherstellung der Arbeitskraft. → **Floating Tank** → **Homöostase**

Immortalisten/Biokosmisten

Kleine politische Gruppierung, die nach der russischen Oktoberrevolution entstand, mit Wurzeln im russischen Anarchismus zum Zwecke des radikalen Neubeginns. Im ersten Manifest aus dem Jahr 1922 fordern sie «das Recht auf Existenz (Unsterblichkeit, Auferstehung, Verjüngung) und die Freiheit, den Raum des Kosmos zu besiedeln […]» Die vampirischen Vitalitätssteigerungsphantasien der Immortalisten/Biokosmisten sind heute quasi To-go im Silicon Valley zu konsumieren. → **Ambrosia**

Interpassivität

Von Robert Pfaller und anderen geprägter Begriff für ein aus Kulturwissenschaft und Psychoanalyse informiertes Konzept für Verhaltensmuster, die auch als «delegiertes Geniessen» beschrieben werden können. I. bezeichnet ein Verhältnis des stellvertretenden Handelns oder Konsums, bzw. Praktiken, die eigene Handlungen und Empfindungen an andere Menschen oder Objekte delegieren. Beispiele wären etwa der Theaterbesuch, Lachkonserven oder Gebetsmühlen.

J

Je ka mi

Abkürzung von «Jeder kann mitmachen» und Titel eines 1978 an den Solothurner Filmtagen uraufgeführten Schweizer Films von Roman Hollenstein. Der Film nimmt Kampagnen auf die Schippe, die Sport im weitesten Sinne als gesundheitsförderndes Verhalten darstellten. Die NZZ beschrieb ihn als «raffinierte, aggressive Abrechnung» mit dem Streben nach Fitness. Dass Regisseur Hollenstein während der Schneidarbeiten Suizid beging, trug zum düsteren Eindruck bei.

K

Kellogg, John Harvey (1852–1943)

US-amerikanischer Ernährungsreformer, Eugeniker und Sanatoriumsbetreiber. Erfinder des → **Glühlichtbades**. Kellogg verwandelte das Körperevangelium der Adventisten-Propheetin Ellen G. White in einen säkularisierten Reinheitskult. Sein weltberühmtes Sanatorium war ursprünglich ein Sektenkurhaus. Kellogg betrachtete den Menschen als Giffabrik, seine Behandlungen zielten immer auf eine Beschleunigung der Verdauung, damit der menschliche Körper Gifte möglichst rasch ausscheide. Vorbild von → **Bircher-Benner**.

Kybernetik

Von κυβέρνησις *kybérnēsis* griech. «Steuermann». Wissenschaft der Steuerung und Regelung von Maschinen und dynamischer Systeme durch Information. Durch Feedback-Schleifen wird die Information über den Ist-Zustand wieder als Information ins System eingespieit und initiiert Korrekturvorgänge. Gängigstes Beispiel ist das Thermostat. Die kybernetische Pointe ist, dass diese Steuerungsvorgänge für Mensch und Maschine gleichermaßen gelten. Somit können auch körperliche Prozesse als Regelungsprobleme formuliert werden. Fehlfunktionen sind nicht länger der Ermüdung, sondern einem Versagen auf nachrichtentechnischer Ebene geschuldet.

L

Lebendige Kraft

Von → **Bircher-Benner** 1904 auf dem Zürichberg eröffnetes → **Sanatorium**. Die Patienten unterziehen sich in besserer Lage über dem See einer sechs-wöchigen Kur mit vielen Spaziergängen, Luft- und Wasserbädern, Gartenarbeit und reichlich Rohkost. Das Reglement ist streng. Thomas Mann, der hier 1909 für einige Wochen weilte, bezeichnet das Sanatorium als «hygienisches Zuchthaus», dessen rigider → **Ordnungstherapie** er am liebsten entfliehen möchte. Er bleibt und empfängt, während sich seine körperliche Verfassung bessert, erste Anregungen für seinen → **Zauberberg**.

Lebensreform

Oberbegriff für Reformbewegungen seit den 1880er-Jahren, von Deutschland und der Schweiz ausgehend. Im engeren Sinn werden Naturheilkunde, der Vegetarismus, die Antialkoholbewegung, die Freikörperkultur und die Kleidungsreform zur L. gezählt, im weiteren Bewegungen wie Heimat- und Naturschutz, die Gartenstadt- und Siedlungsbewegung. Gemeinsame Merkmale waren Kritik an Industrialisierung, dem Materialismus und der Urbanisierung verbunden mit Streben nach dem Naturzustand. → **Monte Verità**, → **Nudismus**, → **Vegetabilismus**

Lichtdusche

Ursprünglich kurze Bestrahlung des Körpers mit tagemilchultraiolettlicht, heute gebräuchlich für Starklichtlampen, die der Vorbeugung von Gemütsstörungen in den Wintermonaten dienen. Das Lichtduschen war die technisierte Variante der alpinen → **Heliotherapie**. Die dazu verwendeten Ultraviolettrahler gehörten wie Heizkissen, Haartrockner, Bügeleisen und Radioapparate zu den ersten elektrischen Geräten, die in den 1920er-Jahren an Privatpersonen verkauft wurden. → **Höhensonne**

LYSERGÄUREDIETHYLAMID, **kurz: LSD** Ein chemisch hergestelltes Derivat der Lysergsäure. In Mutterkornalkaloiden natürlich vorkommt. LSD ist eines der bekanntesten Halluzinogene. Der Chemiker Alfred Hofmann, Erfinder des LSD, erfuhr nach einem Selbsttest die Wirkung am 19. April 1943 Fahrrad fahrend auf dem Nachhauseweg. → **Floating Tanks** imitieren die Wirkung von u. a. LSD. Als Mikrodosen in Form von Liquid LSD wird es heute vor allem zur Leistungssteigerung eingesetzt.

M

Massage

Die Massage (frz. *masser* «massieren»), entstanden zwischen 1755 und 1771 aus arab. **مَسح** (*mas*) «berühren; betasten» oder aus griech. μάσσω «kauen, kneten») dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut-, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

Medien

«Alle Medien massieren uns gründlich durch. Sie sind dermassen durchgründend in ihren persönlichen, politischen, ökonomischen, ästhetischen, psychologischen, moralischen, ethischen und sozialen Auswirkungen, dass sie keinen Teil von uns unberührt lassen. Das → **Medium** ist ein **Message**. Jegliches Verständnis sozialer und kultureller Wandlungen ist unmöglich, ohne eine gewisse Kenntnis der Wirkungen von Medien als Umwelten. Alle Medien sind Erweiterungen bestimmter menschlicher Anlagen – seien sie psychisch oder physisch.» (Marshall McLuhan/Quentin Fiore)

Meditation

Meditation (von lat. *meditatio* «nachdenken, nachsinnen»), es liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs *medius*, *-a*, *-um* «mittlerer/-, -l») → **Beauté** vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

Medium

MEDIUM (auch Channel genannt) bezeichnet eine Person, die von sich behauptet, Botschaften von übernatürlichen Wesen wie Engeln, Geistern oder Verstorbenen zu empfangen oder anders geartete «nicht-physikalische» Wahrnehmungen zu haben. Das Medium ist die Message.

Monte Verità

Kommune, «Republik der Heimatlosen», die bald zum Sanatoriumsbetrieb wurde, in Ascona am Lago Maggiore. Gegründet von Ida Hofmann, Henri Oeadekoven u. a. mit dem Ziel «mit Zuhilfenahme von Kapitalien als augenblicklich grösstem Machtmittel, dem Kapitalismus mit allen seinen sozialen Folgeübeln entgegen zu treten», zunächst mit «der Gründung einer Naturheilanstalt…» im Geiste der → **Lebensreformbewegung**, des → **Vegetabilismus** und des → **Nudismus**.

N

Nudismus (Freikörper- bzw. Nacktkultur)

Für die → **Lebensreformbewegung** wichtige Anschauung, der zufolge über das Nacktsein die Natürlichkeit des Körpers zurückgewonnen wird. Wichtig für die Entstehung des Schönheitsideals eines durchtrainierten, schlanken, sonnengebräunten Körpers, in der Öffentlichkeit aber stets kontrovers. In manchen Gegenden der Welt stehen noch heute fünf Jahre bis lebenslänglich auf wiederholtes Nacktbaden, etwa in Montana, USA. Im Aargau belegt man Nacktwanderer seit 2009 mit dreistelligen Geldstrafen, im Wallis nur mit Selbstjustiz. Die zwölf eidgenössischen Naturistenvereine zählen etwa 3000 Mitglieder.

O

Ordnungstherapie

«Zwinglianisch strenger Tagesablauf» oder Sammelbezeichnung für alle **Bircher-Benner**: frühes Aufstehen, Morgenspaziergang vor dem Frühstück, vegetarische Rohkost-Ernährung, gründliches Kauen, Verzicht auf «Genussgifte» wie Kaffee und Alkohol, körperliche Betätigung an Luft und Sonne, frühe Bettruhe.

P

Prof. Pilzbarth, Jakob

Lehrer Freuds. Erfinder der → **Anthropolyse**; Hauptwerk «Die Überwindung des Menschseins durch Anthropolyse» (1900).

Paramedizinische Heilmittelhersteller (Kurpfuscher)

Personen, die ohne staatlich anerkannten Fähigkeitsausweis Kranke behandeln. Ab dem 19. Jh. war K. derogativer Begriff für paramedizinische Heilmittelhersteller auf dem florierenden Markt für Linderung von Zivilisationskrankheiten. Am Anfang des 20. Jh. häufig von Ärzten zur Diffamierung von Naturheilkundigen verwendet, die die Hilfllosigkeit der Medizin gegenüber schweren Krankheiten kritisierten und → **Gesundheit** allein vom richtigen Umgang mit → **Wasser**, **Luft**, **Sonne**, **Bewegung** und **Ernährung** abhängig machten.

Q

Quantified Self

Self knowledge through numbers. 2007 prägten die Wired-Journalisten Gary Wolf und Kevin Kelly den Begriff **Q.S.** für sowohl Methoden zur Vermessung des Menschen und seines Verhaltens durch Apps und Wearables, als auch die Bewegung, also das Netzwerk von Anbietern und Anwendern.

R

Rage Room (aka Wutraum, Destruction Room, Smash oder Anger Room)

Manchmal müssen wir einfach ein bisschen die Wut rauslassen. Wie ginge das besser als in einem RAGE ROOM® Gegenstände zu zerstören? Das Konzept ist einfach: Buche eine Session in einem Smash-Therapy-Raum, wähle deine Waffe (wahlweise Baseballschläger, Vorschlaghammer oder Golfschläger) und zerschlage Gegenstände. Bringe Freunde mit für eine einschlägige Gruppen-erfahrung.

Retrotopia

Ein von Zygmutt Baumann eingeführter Begriff, den er im Gegensatz zum Begriff der Utopie verwendet, um die Nostalgie-Epidemie unserer Zeit zu beschreiben. Retrotopien sind nach Baumann Visionen, die sich anders als ihre Vorläufer nicht mehr aus einer noch ausstehenden und deshalb inexistenten Zukunft speisen (dies wären die Utopien), sondern aus der verlorenen, geraubten, verwalteten, jedenfalls untoten Vergangenheit, die es so nie gegeben hat.

Reverie

Reverie bezeichnet regellose Selbstwahrnehmung, «Schweiferei» der Gedanken im halbweisen Zustand: «Diese Stunden der Einsamkeit und → **Meditation** sind die einzigen am Tag, in denen ich ganz ich und ganz mein bin, ohne jedwede Ablenkung, ohne jedweden Widerstand, und wo ich mit Fug sagen kann, ganz das zu sein, was Wunsch der Natur war…» (Rousseau, «Die Träumereien des einsamen Spaziergängers»).

Rivella

Der gescheiterte Versuch, aus Molke Bier herzustellen, führte zur Entwicklung eines alkoholfreien Tafelgetränkes, aromatisiert mit Kräutern- und Fruchtessenzen, das als Rivella 1952 den Schweizer Getränkemarkt eroberte und, mit der Einführung der zuckerfreien Variante Rivella Blau 1958, Vorreiter der Lightgetränke wurde. → **Hydrokur**, → **Fountain of Health**

S

Sanatorium

In ihrer modernen Form etablierten sich Sanatorien bereits um die Mitte des 19. Jahrhunderts. Historische Wurzeln reichen bis in die Antike zurück, Vorläufer in der Neuzeit noch im Bann der Humoralpathologie, sind Luftkurorte und Heilbäder. Zu den grundlegenden Therapiemethoden eines Sanatoriums zählen die wissenschaftliche → **Hydrotherapie**, → **Massage**, Gymnastik, Bewegungstherapie sowie die elektrische Behandlung, zu der die mannigfaltigsten und kompliziertesten Apparate dienen. Dazu gesellt sich die → **Heliotherapie** in allen ihren Formen.

Self-Care

Selbstsorge, Selbstfürsorge, ehemals «Cura Sul». Über 1.7 Millionen Beiträge auf Instagram. Empfohlen durch die Weltgesundheitsorganisation.

Selye, Hans

In Österreich geborener Ungar, 1907–1982, Entdecker/Erfinder des → **Stresses**.

Sick Styles

Laut Chefarztin Angel Schmocker verschiedene ästhetische Trends und Stile in der Inszenierung, Thematisierung und digitalen Bearbeitung von psychischen Problemen auf Social Media, z. B. «Sadical», ein Kofferwort aus sad und radical, → **Xan-Culture**, «Softcore», → **Chaos Magic** etc.