

Frågor & svar om spa

Vad betyder spa?

Ordet spa är ursprungligen en förkortning av det latinska uttrycket ”salus per aqua” som betyder ”hälsa genom vatten”. Under romartiden anlade romarna flera badanläggningar runt om i Europa, varav en ort i Belgien kom att kallas just ”Spa”. Det är sedan det orsnamnet som gett namn åt hela branschen. Andra kända spaorter som har ett liknande ursprung är Baden-Baden i Tyskland, Bath i England och Vichy i Frankrike.

När man idag talar om en spaanläggning menar man en anläggning som erbjuder ett helhetstänkande kring hälsa och välbefinnande:

1) Spamat,

det vill säga gourmetmat som ändå är fett- och kalorisnål, tillagad av råvaror av högsta kvalitet och med en stor andel grönsaker och frukt.

2) Spaträning

dels i vatten, dels på land – både inomhus och utomhus.

3) Stressreducering/stresshantering

genom mind/body-klasser i form av exempelvis yoga, meditation, taiji (tai chi) och qigong, samt genom stresstester och föreläsningar. Därtill ska spamiljön i sig vara avkopplande.

4) Spabehandlingar,

olika typer av ansikts- och kroppsbehandlingar, kurbad, massage, hand- och fotbehandlingar, med mera. Även spabehandlingarna har förstas en stressreducerande, avslappnande verkan.

Åsikterna om vad som kan räknas som en spaanläggning skiljer sig lite från land till land. I Storbritannien är motsvarigheten ”health farms”, även om allt fler av dessa börjar kalla sig spa idag. I Tyskland har man som krav att en anläggning för att få kalla sig spa måste ha minst en läkare anställd. I USA använder man sig delvis av ovanstående fyra ”hörnstenar”, men det förekommer även att anläggningar som bara har vissa delar av spakonceptet kallar sig för spa. Dessutom kan ordet spa på engelska, förutom ”brunnsort” eller ”hälsobrunn” också betyda en viss typ av badkar.

Därtill har flera andra länder och regioner egna traditioner kring bad och hälsobrunnar (se vidare i kommande pressreleaser från **spaus ab!**). Till exempel har Finland en betydande tradition med så kallade badhotell, i den muslimska världen har man hammams eller ”turkiska bad”, i Frankrike har man en stark thalasso-tradition och i Japan har man yasuragi-traditionen, för att bara nämna några. Flera av traditionerna har påverkat spakonceptet och ligger nära detta, varför det ofta uppstår förvirring kring vad *spa* egentligen innebär. I Sverige använder vi oss dock av ovanstående hörnstenar för spakonceptet.

Vad är skillnaden mellan ett hälsohem och ett spa?

På auktoriserade hälsohem finns följande krav från hälsohemmens riksförening:

- Det ska finnas möjligheter till såväl inomhus- som utomhusmotion.
- Hälsohemmet ska förse gästerna med information om kost, motion och fasta.
- Det ska erbjudas fasteterapi på anläggningen.
- Hälsohemmet ska erbjuda samtalsterapi enskilt och i grupp.
- Det får ej serveras alkohol på anläggningen och miljön ska vara rökfri.
- Kosten som serveras ska vara vegetarisk.
- Det får ej serveras kaffe på anläggningen.
- Hälsohemmet måste ha en sjuksköterska anställd eller ha en etablerad kontakt med en vårdcentral.
- Verksamheten måste ha pågått i minst ett år.
- Personalen ska delta i årliga utbildningsdagar.

Det finns även hälsohem som inte är auktoriserade och på dessa håller man inte lika hårt på dessa krav.

I spavärlden fungerar ett medlemskap i den internationella branschorganisationen ISPA (International Spa Association) som en auktorisering. Man utgår då från spakonceptets fyra hörnstenar enligt ovan. Några hållpunkter:

- Spaanläggningen ska erbjuda gästerna olika motionsalternativ, gärna både utomhus och inomhus men det är inte ett krav att ha både och. Eftersom spakonceptet grundar sig på ”hälsa genom vatten” är poolaktiviteter vanligt.

- Spaköket ska servera högklassig gourmetmat som samtidigt är fettsnål och kaloribegränsad. Spamat måste inte vara vegetarisk, även om den alltid ska vara rik på grönsaker och frukt.
- Alkohol är tillåtet på vissa spaanläggningar, för att gäster som så önskar ska kunna ta ett glas vin eller en öl till maten. Även kaffe kan vara tillåtet. Filosofin är att förespråka och inspirera spabesökarna till en sund livsstil, men inte komma med pekpinnar och förbud.
- En spaanläggning måste inte ha en sjuksköterska eller läkare anställd (undantag spaanläggningar i Tyskland).

Också här finns det flera icke-auktoriserade anläggningar som kallar sig ”spa”, och som vanligen bara erbjuder vissa delar av spakonceptet.

Finns det olika sorters spa?

Ja. De vanligaste formerna är destination spa, resort spa och dagspa.

Ett destination spa är en spaanläggning som helt inriktar sig på att spagästerna tar del av aktivitetsprogram, spasalongsbehandlingar och övrigt dagsprogram med föreläsningar etc.

Ett resort spa är en del av ett hotell eller en så kallad resort, som inte enbart har spaverksamhet utan även traditionell hotell/resort-verksamhet och även kan ha konferensverksamhet. Spaanläggningen finns som en del av helheten och gästerna tar bara del av de delar de själva önskar.

Ett dagspa erbjuder inga övernattningsmöjligheter, men gästerna kan välja allt från en enda behandling till ett heldagsprogram som involverar både behandlingar, träning och mat.

En annan spatyp är club spa, som innebär en anläggning som huvudsakligen satsar på fitnessaktiviteter men som också erbjuder vissa spatjänster. Ofta är detta en anläggning som har en relaxavdelning med pool och bastu och som erbjuder någon form av massage och någon enstaka skönhetsbehandling.

Därtill finns medical spa:s, anläggningar som inriktar sig på rehabilitering och lättare sjukvård, mineral spa:s som har en äkta källa med mineral-, thermal- eller sjövattnen och använder detta i sina behandlingar, samt cruise ship spa:s, spaanläggningar ombord kryssningsfartyg.

Vad finns det för spaanläggningar i Sverige?

Se vidare bifogad adress- och telefonlista över ISPA-medlemmar i Sverige.

Vad är det för skillnad mellan en vanlig skönhetssalong och en spasalong?

Spasalongen har ett bredare utbud av behandlingar och en större tonvikt på kroppsbehandlingar av olika slag. Olika typer av bad/duschbehandlingar ingår i spasalongens utbud, liksom ofta även lerinpackningar av olika slag. Man använder sig av särskilda spaprodukter i behandlingarna. Detta är högkvalitativa produkter baserade på naturliga råvaror och så lite kemikalier som möjligt. Även om det inte är ett krav, så är det många spaproduktföretag som väljer att inte djurtesta sina produkter eller ingredienserna i dessa. Viktigt är också att spaprodukter är mer koncentrerade än vanligt ”varuhusprodukter”.

Citera gärna, men ange **spaus ab** som källa.

spaus ab

Box 55603, 102 14 Stockholm, Mäster Samuelsgatan 3, tel 08-545 066 35, fax 08-545 027 80,

info@spaus.com