

Algen und Meerwasser wirken bei der **Thalasso-Therapie** zusammen. Nachhaltig gesundheitsfördernd sind allerdings nur echte Thalasso-Kuren in direkter Meeresnähe.

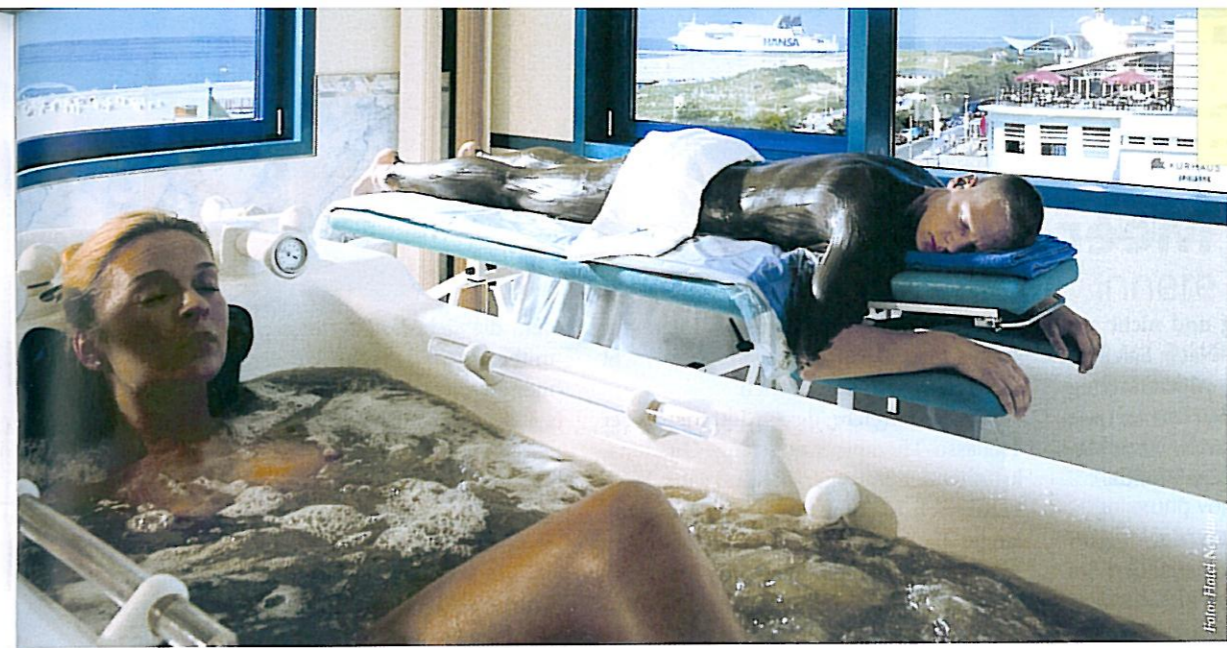
# Neue Energie aus dem Meer

■ Einladend sieht die schlammbräune Brühe in der Wanne nicht aus. Etwas streng nach Fisch riecht sie zudem. Die Überwindung, dennoch hinein zu steigen, wird aber wenige Minuten später mit tiefer Entspannung belohnt. Etwa 170 Düsen massieren im 35 Grad warmen Wasser abwechselnd den ganzen Körper, von den Schultern, über Rücken, Po und Beine bis zu den Füßen. Unter den Fußsohlen ist der Wasserstrahl deutlich sanfter, um dann mit mehr Kraft über Unter- und Oberschenkel wieder Richtung Arme und Schultern zu wandern.

Während des gut 20-minütigen Badevergnügens geht bei einer Thalasso-Therapie das Meer buchstäblich unter die Haut. Durch die Poren nimmt der Organismus einen Mineraliencocktail aus Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen und weiteren Wirkstoffen auf. Die Unterwassermassage stimuliert zudem den Blutkreislauf, Muskeln und Geist entspannen. »Für den Thalasso-Erfolg ist es ganz wichtig, abwechselnd passiv und aktiv zu sein«, erklärt Dr. Regina Schwanitz, Thalasso-Ärztin im Hotel Neptun in Warnemünde. Zum aktiven Part gehören dort Wanderungen in der aerosolen Zone – der stark jod- und salzhaltigen Zone direkt am Wasserrand – oder Aquagymnastik im körperwarmen fri-



Foto: stockXpert



Mit Meerblick: Thalasso im Hotel Neptun in Warnemünde

schen Meerwasser. Gegen den Wasserwiderstand anzulaufen oder die bunten Poolnudeln aus Schaumstoff gleichmäßig unter Wasser zu drücken, sieht beim Zuschauen kinderleicht aus, ist aber ganz schön anstrengend.

**Zuerst zum Check.** Seriöse Thalasso-Therapien beginnen mit einem ärztlichen Gesundheits-Check, auf dem das individuelle Programm mit mindestens vier Anwendungen pro Tag aufbaut. Obwohl sie alle aufs Meerwasser setzen, sind sie in Art und Wirkung unterschiedlich. Bei der Vichy-Dusche sprüht von oben feiner Meerwasserregen auf die Liege herab, manchmal knetet dabei ein Masseur noch sanft die Muskeln. Die Jet-Dusche, bei der ein Physiotherapeut aus einigen Metern Entfernung Beine, Arme und Rücken mit Wasserdruck abstrahlt, regt den Stoffwechsel stark an und bekämpft wirkungsvoll Cellulite. Sie eignet sich aber nicht für Menschen mit Venenleiden. Algenbehandlungen, Aquagymnastik im Meerwasser-Pool, Massagen, Unterwasser-Druckstrahlmassagen, Schlickanwendungen oder Heilgymnastik stehen ebenfalls auf dem Anwendungsplan. Doch erst die Kombination aus Sonne, Strand und Salzwasser in einem gesunden Reizklima ist gut für Stoffwechsel und Immunsystem und stärkt die Muskeln.

**Entspannung und Schönheit.** Lange Zeit nutzte man Thalasso vor allem, um Krankheiten und Verletzungen zu kurieren. Mittlerweile verbreitet sich die Meerwassertherapie aber auch als Mittel zum

## Was ist **Thalasso**?

**So wirkt Thalasso:** Frisches Meerwasser ist das A und O der Thalasso-Therapie. Unzählige Mikroorganismen – meist in Form von grünen, braunen oder roten Algen – liefern Feuchtigkeit, hemmen Entzündungen und geben neue Energie. Wichtig ist die Konzentration an Mineralien und Spurenelementen aus Salz und Schlick sowie die Vitamindosis aus Algen. Die Kur kombiniert die Heilkräfte des Meeres mit physikalischen Therapien wie Meerwasserbad, Vichy-Dusche, Wasserstrahl-Massagen und Algen- oder Schlickpackungen. Thalasso-Anwendungen stärken das Immunsystem, regen den Stoffwechsel an, helfen bei Stress und Rheuma, steigern das Wohlbefinden, lindern Schlafbeschwerden und Erschöpfung, straffen die Haut und lassen überflüssige Pfunde wegschmelzen.

**So entstand der Begriff:** Der französische Arzt Joseph de la Bonnadière nannte 1865 erstmals die Heilkräfte des Meeres Thalasso-Therapie. Abgeleitet ist der Begriff von den griechischen Wörtern »thalassa« für Meer und »therapeia« für Pflege. Ende des 19. Jahrhunderts eröffnete in der Bretagne das erste Thalasso-Zentrum, damals vor allem, um Rheumakranke und Unfallfolgen zu behandeln.

**Diese Ansätze gibt es:** Die **medizinische** Thalasso-Therapie, eine Klimatherapie am Meer, mit Anwendungen mit frischem Meerwasser und Meeresprodukten. Die eher **kosmetische** Beauty-Thalasso-Therapie, bei der man Meeressalze und Algenstoffe pulverisiert und abgepackt auch weit weg vom Meer verwendet.

**Das ist zu beachten:** Meer ist nicht gleich Meer bei der Thalasso-Kur. An der rauen Nordseeküste oder am Atlantik ist das Wasser sehr salzreich. Kräftiger Wind, kühlere Luft und oft starke Wellen trainieren Herz und Kreislauf und stärken das Immunsystem. Allergiker profitieren von der feuchten, staub- und allergenarmen Luft. An der Ostseeküste und am Mittelmeer ist es weniger windig, das abgeschwächte, wärmere Reizklima enthält weniger Salz und Jod. Daher eignet es sich auch für Menschen mit Herz- und Kreislauf-Problemen, mit Bluthochdruck, Gefäßverengungen oder Schilddrüsen-Überfunktion.

## ...aus dem Meer

Stressabbau, zur Erholung und nicht zuletzt zur Verschönerung. Nach Salzpeeling, Meerwasserbad und Algenpackung unter der Wärmefolie ist die Haut zart wie lange nicht mehr. Und durchs Entschlacken verliert man überflüssige Pfunde.

**Geprüfte Qualität?** Da der Begriff Thalasso und damit auch die Qualität des Angebots nicht geschützt ist, hat unter anderem der Deutsche Thalassoverband Mindestkriterien für eine »Original-Thalasso-Therapie« formuliert. Ganz wichtig ist dabei, dass das Zentrum nicht weiter als 300 Meter vom Meer entfernt liegt und frisch geschöpftes Meerwasser verwendet.

Bislang ist das Hotel Neptun, einer der Gründer des Verbands, in Deutschland das einzige Thalasso-Therapiezentrum mit dem Verbandszertifikat. Weitere Häuser wie das Arosa Grand Spa Resort in Travenmünde und das Ostseehotel Damp ver-

fügen ebenfalls über eine eigene Meerwasserpipeline, berücksichtigen aber nicht sämtliche Verbandskriterien.

In Frankreich, dem Mutterland der Thalasso-Therapie, sind strenge Qualitätskriterien schon lange gang und gäbe. Nach Frankreich ist Tunesien – ein Land mit langer Badekur-Tradition, französischem Einfluss und mildem Reizklima – weltweit der zweitgrößte Anbieter von Thalasso-Anwendungen. 1997 eröffnete das erste Zentrum in Sousse, mittlerweile gibt es auf dem tunesischen Festland und der Insel Djerba bereits 30 Zentren, weitere sind geplant. Wer eine medizinische Kur in Tunesien machen will, sollte allerdings französisch sprechen oder sich erkundigen, ob der Thalasso-Arzt Deutsch beherrscht. Sonst beschränkt sich die Verständigung eventuell auf Hände und Füße.

Thalasso-Kuren müssen keine Ewigkeit dauern. Ein wenig Zeit sollten Kun-

den, die sich darauf einlassen, allerdings mitbringen. »Bei einer Thalasso-Kur kann man in kurzer Zeit wieder auftanken«, bestätigt Claudia Wagner, Geschäftsführerin des Wellness-Spezialisten Fit Reisen. Für einen dauerhaften gesundheitlichen Erfolg empfiehlt sie einen Aufenthalt zwischen sechs und zwölf Tagen.

**Thalasso in ganz Europa.** Mit 18 Original-Thalasso-Programmen haben die Frankfurter derzeit das umfangreichste Thalasso-Angebot der deutschen Reiseveranstalter. Neben Thalasso-Häusern in Tunesien, der Türkei, Marokko, Griechenland, Portugal und Deutschland sind seit 2009 das Thalasso-Hotel Elba Costa Ballena an der spanischen Costa de Luz und das kroatische Novi Spa Hotel neu im Programm. Vor allem in Tunesien und Frankreich hält Wagner derzeit Ausschau nach weiteren Häusern. *Simone Spohr*



## Chi-Spa in Kanada

■ Den höchsten Wolkenkratzer Vancouvers durchweht jetzt ein asiatischer Geist. In der kanadischen Stadt eröffnete die Luxushotelkette **Shangri-La** ihr erstes Chi-Spa in Nordamerika. Die hoteleigene Spa-Linie entwickelten Experten für Traditionelle Chinesische Medizin mit. Als regionale Behandlung bietet das Spa in British Columbia die vierstündige Therapie »The West Coast Path« mit Seetang an. Die Mineralien und Vitamine im Tang, der vor der Westküste von Vancouver Island geerntet wird, sollen die Haut länger jung halten.

[www.shangrila.com](http://www.shangrila.com)

## updates

■ Das **Hilton** Resort & Spa im ägyptischen Luxor eröffnete nach dem Hotelumbau vor Kurzem das Nayara-Spa. Auf mehr als 2.000 Quadratmetern bietet das Spa zwölf Therapieräume, acht Bungalows am Nilufer und fünf Spa-Suiten. ■ Gestresste Körper und Seelen tanken neue Energie in der Shiorama-Wellnessfarm im **Maritim** Hotel Gelsenkirchen. Neben Kosmetikanwendungen und Behandlungen wie Seidenhandschuh-, Shiatsu-, Edelstein- oder Schokoladenmassage gibt es auch verschiedene Wellnesspakete. ■ Beim Arrangement »Allgäuer Rosentraum für Zwei« können Paare jetzt in Oberstaufen im Bergwiesen Spa des **Lindner** Parkhotels beim Rosenblütenbad, Rosenwasseraufguss und der Rosenbalmmassage sinnliche Stunden verbringen. ■ Asiatisch inspirierte Behandlungen verwöhnen Gäste nun im 1.200 Quadratmeter großen Elements-Spa im **Tivolo Victoria Hotel** an der portugiesischen Algarve. Seit 2008 betreibt die Banyan Tree Schwestermarke Angsana bereits ein Spa im Tivoli Hotel Marina Vilamoura. ■ In **Lech am Arlberg** finden vom 12. bis 19. Juli und vom 23. bis 30. August in ausgewählten Hotels die »Energiebalancing Wochen« statt. [www.lech-zuers.at](http://www.lech-zuers.at)