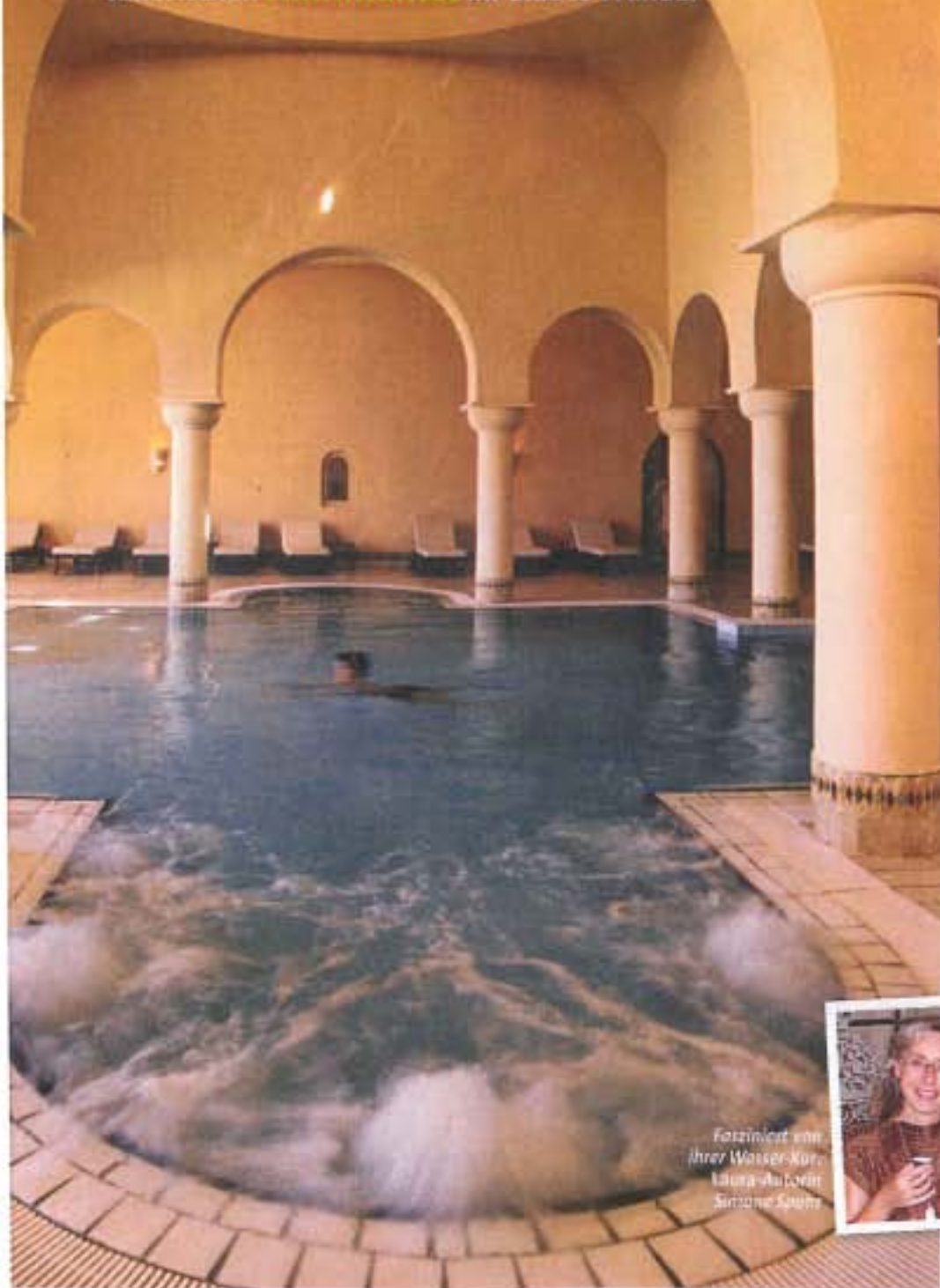


Kraft aus dem Meer

Können Salzwasser und Algen wirklich schön machen? Laura-Autorin Simone Spohr war skeptisch – und erlebte im tunesischen Hammamet ihr blaues Wunder



Fasziniert von ihrer Wasser-Kur: Laura-Autorin Simone Spohr



Im Café Sidl Chabanne bei Karthago gibt's Tee mit Minze – der Blick ins Blaue ist groß!

Einladend sieht die schlamm-braune Brühe in der Wanne nicht gerade aus. Und sie riecht etwas streng nach Fisch. Aber wenn's schön macht? Vorsichtig gleite ich ins körperlarme Wasser. Wer hätte das gedacht? Fast augenblicklich entspannen sich meine Muskeln. Etwa 170 Düsen massieren unter Wasser abwechselnd Schultern, Rücken, Po und die Beine bis zu den Füßen. Während des zwanzigminütigen Badevergnügens geht mir das Meer buchstäblich unter die Haut. Ein Mineraliencocktail aus Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen und weiteren Wirkstoffen dringt durch meine Poren, zugleich stimuliert die Unterwassermassage den Blutkreislauf. Schon am zweiten Thalasso-Tag ist mir der Ablauf vertraut: Von der Algenpackung geht es zur Meerwasser-Sprühdusche, dann ins Sprudelbad, und zum Schluss darf ich bei einer Ganzkörpermassage komplett abschalten. Einfach herrlich!

Thalasso ist eine Kunst für sich. Beim ärztlichen Gesundheits-Check vor der ersten Behandlung erklärte mir Dr. Behi Bouakez hier im „Bio Azur-Thalassozentrum“ von Hammamet die Philosophie: „Für den Erfolg ist ein Wechsel von Aktivität und Passivität ganz wichtig.“ Also nichts wie auf zum Wassertreten in der Mittelmeerbrandung. Wie ein Storch stakete ich durch die Wellen. Immer schön ein Knie aus dem Wasser und wieder hinein, und danach das andere. Jetzt habe ich mir Nichtstun am Strand verdient.

Beim Rauschen der Brandung löse ich weg. Und merke, wie mein Nacken, der sich vor ein paar Tagen noch steinhart anfühlte, immer weicher wird. Gesundheit aus dem Meer hat in Tunesien eine lange Tradition. Schon die Römer schätzten die Thermalbäder. In Karthago betrachte ich die Ruinen der mehr als 2000 Jahre alten Badeanlagen. Abends zeigt die Thalasso-Kur erste Effekte auf meiner Haut. Nach vier Tagen fühlen sich meine Ellenbogen – oft rau wie Schmirgelpapier – samtweich an. Und meine Oberschenkel scheinen mir straffer.

Am Ende der Woche frage ich mich, ob wohl langsam Schwimmhäute zwischen meinen Zehen wachsen – vor lauter Wasser! Ich nehme eine Vichy-Dusche, bei der aus acht Düsen ein lauwarmes Meerwasserregen auf den Körper sprüht, während ich mich zugleich massieren lasse. Danach wohnt mich Samia, meine freundliche Begleitung durch den Behandlungsnachmittag, mit einem Rosmarintee im Ruheraum. Immer wieder erscheint ihr herzlich lächelndes Gesicht in der Tür, besorgt erkundigt sie sich: „Alles o.k., alles gut?“ Aber ja!

Was ist eigentlich Thalasso?

Wundermittel Wasser: Das Wort „Thalasso-Therapie“ kommt aus dem Griechischen, von „thalassa“ für Meer und „therapeia“ für Pflege. Unzählige Mikroorganismen – meist aus grünen, braunen oder roten Algen – liefern Feuchtigkeit, hemmen Entzündungen und geben neue Energie. Bereits 1865 nannte der französische Arzt Joseph de la Bonnadière die Heilkräfte des Meeres Thalasso-Therapie.

Die ersten Thalasso-Therapie-Zentren in der französischen Bretagne behandelten vor allem Rheumakranke und Unfallverletzte. Mittlerweile nutzt man die Meerwassertherapie aber häufig zum Stressabbau, zur Erholung und nicht zuletzt zur Verschönerung. Nach Salzpeeling, Meerwasserbad und Algenpackung unter der Wärmeofolie ist die Haut zart wie lange nicht mehr. Und durchs Entschlacken verliert man außerdem überflüssige Pfunde. Wer jedoch Probleme mit der Schilddrüse, den Venen, eine Jodallergie oder Herz- und Kreislaufprobleme hat, sollte vor der Kur einen Arzt befragen.

Adressen für Thalasso in Deutschland

- Hotel „Neptun“ Seestraße 19, 18119 Rostock-Warnemünde. Information und Buchung übers Internet: www.hotel-neptun.de
- Hotel „Grand Spa Resort A-Rosa“ Außenallee 10, 23570 Lübeck-Travemünde. Mehr Infos über die Homepage: <http://resort.a-rosa.de>

Fotos: Marenkist, Nöcker, (v.l.) Look, Thalasso Pöthen, Bio Azur, S. Spohr, Shutterstock, SHH-Köln



Giftgrüne Mischung: Der dicke Brei aus Algenpulver versorgt den Körper mit vielen Nährstoffen



Duschmassage: Der Meerwasserstrahl wirkt gezielt auf Problemstellen ein

Kunst hautnah: Aufgemalte Henna-Tattoos sind ein tolles Urlaubs-Andenken



Weltkulturerbe: die Überreste der Thermen von Karthago

Infos – Angebote

Anreise Flug nach Tunis, mit Tunis Air ab 181 Euro, Info: www.tunisair.com. Von Tunis nach Hammamet sind es etwa 60 Kilometer. Viele Reiseveranstalter bieten Shuttleservices. Thalasso-Kurkuren sind ab vier Tagen zu haben. Pro Behandlungstag gibt es normalerweise vier Anwendungen. Bei Fit-Reisen kosten 5 Tage HP inkl. 4 Tage Thalasso-Kur im Thalasso-Zentrum Bio Azur/Hotel Royal Azur in Hammamet ab 421 Euro. www.fitreisen.de

TUNESIEN