

Die Extraportion Meer

Eine **Thalassotherapie** lässt sich nur an der Küste richtig erleben – zum Beispiel in Warnemünde an der Ostsee



Blick auf Muschel und Auster am Alten Strom, wie das Gebäudeensemble in Warnemünde an der Ostsee genannt wird

SILVIA STAMMER

Eindeutig – sie ist weg. Die salzige Brise, die am Vortag noch so herrlich die Lungen flutete. Dieser leichte Wind, der nach Meer schmeckt und die Botschaft an Hirn und Herz sendet: Achtung, jetzt einfach mal abschalten! Der das Kommando gibt: Ab sofort nur Sand unter den Füßen spüren, den kleinen Wellen zuschauen, wie sie sich sisyphusartig am Küstensaum abarbeiten. „Sonst weht der Wind immer von See, aber heute ist er ablandig“, sagt Trainer Patrick beinahe entschuldigend zu dem Damen-Grüppchen, das – die Nordic-Walking-Stöcke fest im Griff – am Strand von Warnemünde mit den Hufen scharrt. „Dann müsst ihr leider die gebräuchte Luft aus Rostock atmen“, ergänzt Patrick grinsend und gibt das Startzeichen zur sogenannten Klimawanderung. Eine Stunde lang geht es kräftigen Schrittes Richtung Steilküste. Intensives Gehen, dabei tief durchatmen, Arme flott schwingen, den Blick über die in der Sonne gleißende Ostsee schweifen lassen ... Selbst wenn ausnahmsweise der Wind nicht aus der gewünschten Richtung weht, macht auch dieser Teil des Thalasso-Wochenendes Laune. Thalasso, abgeleitet vom altgriechischen Wort „thalasso“ für Meer, steht für die heilsame Wirkung des nassen Elements. Baden, Inhalieren, Anwendungen mit Algen und Schlick, ergänzt durch gesunde Ernährung und Bewegung. Vor allem bei Rheuma- und Gelenkerkrankungen macht sich diese Kombination positiv bemerkbar. Wer fit ist und es bleiben möchte, nimmt Thalasso schlicht als intensive Auszeit wahr. Eine Woche sollte der Aufenthalt üblicherweise dauern, aber auch ein Kurztrip reicht, um sich erholt und ge-

stärkt zu fühlen. Nur am Meer ist Thalasso wirksam, sind sich Experten einig. In Warnemünde sind die Voraussetzungen perfekt: Das Meerwasser wird über eine Leitung in den Wellness-Bereich des Hotels Neptun gepumpt, unterwegs läuft es über Steine und wird so gereinigt. Der Strand für ausgedehnte Wanderungen ist extrabreit: Während auf Sydt Sand weggespült wird, bringt die Strömung vor dem Ostseebad überreichlich davon an die Küste. **1899 wurde in der Bretagne das erste Institut eröffnet** Die Geschichte von Thalasso reicht bis zum griechischen Arzt Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) zurück. Ob er selbst „Rücken“ hatte? Unklar. Überliefert ist dagegen, dass es Ärzten über die Jahrhunderte auffiel, dass Matrosen selten unter Haut- oder Ischiasbeschwerden litten. 1867 manifestierte der französische Badearzt La Bonnardière die Thalassotherapie als medizinisches Rundumprogramm. 1899 eröffnete Louis Bagot in Roscoff in der Bretagne ein entsprechendes Institut, 1964 entstand das erste Thalasso-Zentrum in Quiberon. Sollten Sie jetzt überlegen, woher Ihnen das bekannt vorkommt: Schauspielstar Romy Schneider verbrachte 1981 sehr besondere „3 Tage in Quiberon“. Das Interview, das sie damals einem „Stern“-Reporter gab, ist Stoff für den gleichnamigen Kinofilm, der noch in einigen Kinos läuft. Das luxuriöse Resort, in dem gedreht wurde, bietet bis heute Thalassokuren an. Vom Gestern zum Heute, von Romy Schneider in Quiberon zu Petra Pau im Neptun-Hotel: Die Bundesstagsvizepräsidentin (54. Die Linke) stritz abends im Restaurant Dünenfein am Nebentisch

der Strandspezierringen. Trotz aller Diskretion des Fünf-Sterne-Hauses lässt sich schnell herausfinden, dass die Politikerin mit der rötlichen Kurzhaarfrisur zweimal jährlich zur Thalassokur nach Warnemünde kommt. Das Neptun-Hotel steht für die Geschichte vom geteilten Deutschland aus Sicht von Reisenden und Nicht-reisenden. Seine klotzige Silhouette am Strand ist seit der Eröffnung 1971 praktisch unverändert. Hartnäckig halten sich die Gerüche, die Zimmer seien auch nach der Wende noch mit Abbrüchtechnik „verwanzt“ gewesen. Fakt ist: Die 383 Zimmer wurden kürzlich renoviert, alles andere bleibt Schall und Rauch. Das Haus gehört inzwischen einem russischen Investor, der langjährige Vorbesitzer, der Hamburger Unternehmer Horst Rahe, stellt mit der Deutschen Seereederei nur noch die Betriebsgesellschaft. Zu Horneckers Zeiten war es nur wenigen Normalbürgern erlaubt, an Warnemüdes bester Adresse abzusteigen. Unter den aktuell rund 4500 Stammgästen ist so mancher, der deshalb jetzt den Besuch besonders genießt. Dazu gehört ein Abstecher in die Grillstube Bröiler, wie das Brathuhn früher im Jargon hieß. Bei der jüngst erfolgten Grundsanierung durfte das Restaurant optisch nicht verändert werden, um das typische Ambiente zu erhalten, erzählt Spa-Managerin Ulrike Wehner. Sie ist Präsidentin des deutschen Thalasso-Verbandes, dem außer dem Neptun fünf weitere Hotels angehören. Die Extraportion Meer lässt sich übrigens auch ohne Bettenanschluss genießen: Auf Norderney, nach eigenen Angaben „Europas Thalasso-Insel Nummer eins“, können Urlauber im „Badehaus“ Anwendungen buchen und auf Wanderpfaden Nordseeluft schnuppern.

Im Neptun-Hotel wurde für die Strandspezierringen inzwischen das Bad mit pulverisierten französischen Braunalgen eingelassen. Nach einem Salzpeeling ist die Haut vorbereitet auf die kühle Algenelge, das als regenerierend gilt. Dann heißt es: Ab in die heiße Wanne! Genauer gesagt in die Porsche unter den Thalasso-Wannen. 258 Düsen massieren die Körperregionen, von Kopf bis Fuß und wieder zurück. Nach 25 Minuten möchte man rufen: Ich bin gar! Ermattet liegen bereits andere Thalasso-Teilnehmerinnen im Ruheraum. Jetzt noch ein Gläschen Algenente und die Entspannung ist perfekt. Nach der Thalasso-Kurzversion inklusive Aquagymnastik im Meerwasser-Schwimmbecken und der Klimawanderung lässt sich erahnen, wie gut wohl eine ganze Woche mit der Extraportion Meer tun kann. „Trotzdem ist Thalasso bis heute ein Geheimtipp“, sagt Claudia Wagner von Fit Reisen, einem Spezialveranstalter für Wellness- und Gesundheitsreisen, der das Hotel Neptun im Programm hat. Das mag auch am Preis liegen. Ein Algenbad kostet in Deutschland etwa 60 Euro, mit Peeling und Massage 100 Euro. Günstiger ist es in Tunesien. Aber vielleicht klingt für manch einen eine Ayurveda-Auszeit in Sri Lanka auch schlicht exotischer als eine Kur in Warnemünde. **Anreise** Mit dem Pkw in etwa zwei Stunden nach Warnemünde. Mit Bahn/5-Bahn über Schwerin und Rostock. **Unterkunft** Hotel Neptun, Doppelzimmer/ Frühstück ab ca. 175 Euro, Thalassowochne: 7 Ü/HP, 18 Anwendungen ab 1319 Euro; Tel. 0381/777-77 77, www.hotel-neptun.de (Die Reise erfolgte mit Unterstützung durch Fit Reisen.)

GASTEBUCH

Was wir zu Hotels, die wir besucht haben, noch sagen wollten

Wie bei der Schönen und dem Biest

Lieber Paulo Vaz,

wie Sie uns als Empfangschef im Tivoli Palacio de Seteais willkommen heißen haben, war formvollendet. Im Gegensatz zu den heißen turbulenten Straßen Lissabons herrscht bei Ihnen in den Bergen Sintras, 25 Kilometer westlich, stets ein angenehm kühles Klima. Und diesen erfrischenden Eindruck wissen Sie als Gastgeber nur allzu gut zu unterstreichen: Während Sie uns mit ruhiger Stimme von der Weltkulturerbestätte Sintra erzählen, wurden den Gästen geistige Handtücher mit Lavendelduft gereicht, ebenso wie Limonade mit Zitronen aus dem schlossigen Garten. Denn: Ein Schloss ist Ihr Hotel in der Tat.

In den Jahren 1787 und 1802 entstanden die beiden Teile dieses kleinen, malerischen Palastes. Von der Aussichtsplattform in der Mitte kann der Blick auf der einen Seite gen Ozean schweifen, auf der anderen Seite Richtung Wald. Während wir durch die 2008 renovierten und restaurierten Räume wandelten, fühlten wir uns wie im Märchen. Die mir Motiven vom Rokoko-Künstler Jean-Baptiste Pillement bemalten Wände zeigten spielende Kinder. Und diese mondäne Unbekümmertheit übertrug sich auf die Gäste.

Eine Atmosphäre, die Stars wie Madonna, Mick Jagger, Brad Pitt und Bono sowie diverse europäische Royals äußerst schätzen. Auch den Wlan-Code erklären Sie uns dann noch in aller Ruhe, selbst wenn ein Handy an diesem Ort, an dem die Dielen unter den Teppichen geheimnisvoll knarren, wie ein Fremdkörper wirkt. Persönlich geleiteten Sie uns zu unserem Raum und überreichten uns unseren Schlüssel, der an einem glühenden Anhänger baumelt. Auf dem Zimmer angekommen, schenkten wir uns aus der bereitstehenden Karaffe ein Glas Portwein ein, nahmen einen Happen vom herrlich luftigen Blätterteiggebäck und öffneten das Fenster, um auf den von rauschenden Bäumen umgebenen Pool zu blicken.

Vor dem Abendessen, das Sie unter dem viel versprechenden Titel „The Dining Delight“ angekündigt ha-

ben, erkundeten wir noch ein wenig den Rest des Hotels. Im Untergeschoss lockte kräutriger Wohlgeruch in den Spa-Bereich. Im Piano-Raum lud ein Flügel zum Musizieren. Eine Bar bot Wein-Verkostungen und Cocktails. Und als wir den sogenannten Noble Room betraten, wussten wir, warum dieser Saal gern für Hoch-



Ein Dinner im Abendrot ist so stillvoll wie das Hotelgebäude

zeiten genutzt wird. Auch hier hat sich Meister Pillement ausgelassen, diesmal mit Liebeszenen. Und inmitten dieser hochromantischen Aura sitzen wir nun, während historisch verkleidetes Personal ein mehrgängiges Menü serviert: Foie gras, Hummer, Champagner, Kalb und Sorbet. Fast meinen wir, dass – wie im Disney-Klassiker „Die Schöne und das Biest“ – Kerzenleuchter und Standuhr zu tanzen beginnen.

Herzlichst, Ihre Birgit Reuther

Das Fünf-Sterne-Hotel **Tivoli Palacio de Seteais** liegt in der Berglandschaft von Sintra mit Blick auf die maurische Burg und das Schloss Palácio Nacional da Pena. Es hat unter anderem einen Pool, Tennisplätze sowie ein Reitzentrum. Preise für ein Superior DZ je nach Saison ab 300 Euro inkl. Frühstücksbüfett. www.tivolihotels.com/Tivoli/Seteais

Ziegen fliegen bei American Airlines künftig nicht mehr mit

Ziegen, Insekten und Igel gehören bei der US-Fluggesellschaft American Airlines bald nicht mehr in die Kabine. Diese und einige andere Tiere dürfen ab 1. Juli nicht mehr mitgeführt werden, erklärte die Airline jetzt. Die Fluggesellschaft unterstützt besondere Bedürfnisse von Passagieren, sei es von Behinder-

ten, Blinden oder Kriegsveteranen, aber vor allem untrainierte Tiere an Bord könnten zu größeren Problemen führen. Die entsprechende Nachfrage für die Mitnahme eines Tieres sei von 2016 bis 2017 um mehr als 40 Prozent angestiegen – genaue Zahlen wollte die Airline nicht nennen. (dpa)

ANZEIGE

EXT_10353484
Breite:375.000mm - Höhe:125.000mm
Datum:20180519
PDF:/FMG-Nord/Werbung/PDF/20180519/EXT_10353484.pdf