

Presseinformation

Februar 2021



Grado: geschätzter Kur- und Badeort seit der Habsburger-Monarchie Sandbäder, Balneotherapie, Meerwasserkuren, Wellnesscenter und Wasserpark

Sonne, Meer, Luft und Sand sind besondere wohltuende Ingredienzien, die in Grado für einen erholsamen Wellness-Urlaub stehen. Das Zusammenspiel dieser Heilmittel mit dem Angebot der Meerwasserthermen bietet nicht nur Komfort und Entspannung, sondern fördert auch körperliche und geistige Vitalität. Sand- und Ozonbäder unterstützen Gelenke bei ihrer Heilung und beugen Hautalterung vor. Meerwasserkuren lindern Erkrankungen der Atemwege und wirken entzündungshemmend. Lichtbehandlungen helfen bei Hautproblemen und verbessern die Stimmung. Und im Wellnesscenter von Grado kommen Erwachsene als auch Kinder voll auf ihre Kosten, denn die zwei beheizten Thermalbäder und der großzügige Saunabereich bieten ganzjährig die Möglichkeit, zum Relaxen. Im Wasserpark sorgen künstliche Wasserfälle und Erlebnis-Wasserrutschen für ein abwechslungsreiches Badevergnügen.

Grado: Kur- und Badeort an der „österreichischen Riviera“ zur Zeit der Habsburger-Monarchie

Grado erhielt zur Zeit der Habsburger-Monarchie großes Ansehen. An der Küste der oberen Adria, der sogenannten „österreichischen Riviera“, entstanden mit der Zeit Pool-, Sauna-, Fitness- und Massageanlagen. 1854 begann der Badetourismus und Grado wurde somit schnell zum Aushängeschild als Kur- und Badeort. Kaiser Franz Joseph verlieh der Lagunenstadt den Titel „kaiserlich-königliches Seebad“. Bis heute erinnern viele Jugendstilbauten in der Altstadt und an den Ständen in Grado noch an die damalige Habsburger-Zeit. Entlang der Promenade befindet sich unter anderem die „Villa Bianchi“ mit einem Tor, das zum Strand führt. Die Gradeser errichteten dieses Tor für Kaiser Franz Joseph, mit seinen Initialen eingraviert.

Psammotherapie: Sand als bewährtes Heilmittel für Gelenke und Sportverletzungen

Ein Sandbad am Strand? Wer sich schon einmal von seinen Kindern am Strand bis zum Hals eingraben ließ, kennt das Gefühl: warmer Sand auf der Haut, wirkt wie ein angenehmes Ganzkörper-Peeling. Sandbäder sind, wie bereits der Name verrät, eine Behandlungsform, bei der man seinen Körper mit erwärmtem Sand bedeckt, um schmerzende Muskeln und Gelenke zu entspannen. Die sogenannte Psammotherapie verwendet Meeressand als Heilmittel für Gelenkerkrankungen und das schon ziemlich lange, denn sie ist die älteste Thermalbehandlung in Grado und wird schon seit mehreren Jahrhunderten praktiziert. Bereits die Ägypter nutzten ihren Wüstensand für Heilzwecke. Heute kommen im Mittelmeerraum solche Sandbäder bei Wellnessbehandlung und Kuren zum Einsatz. Die Sandbäder in Grado werden besonders durch ihren hohen Anteil an wohltuenden Salzen geschätzt. Seit den 1960er Jahren suchen Athleten die Therapiezentren in Grado auf, um Sportverletzungen sowie arthroseartige Krankheiten zu behandeln und auch vorzubeugen. Bei der Behandlung wird der Körper des Patienten mit einem Tuch geschützt, bevor er mit dem 55 Grad heißen Sand in Berührung kommt. Messgeräte sorgen für eine konstante Temperatur des Sandes. Anschließend empfiehlt sich eine Ruhepause, damit sich der Körper entspannen kann. Für die Behandlung wird vor allem die natürliche Wärme der Sonne genutzt. Aus diesem Grund wird die Psammotherapie in den heißen Sommermonaten von Mitte Juni bis Ende August durchgeführt.

Balneotherapie: Behandlung von Hauterkrankungen durch Ozon und Meerwasser

In der „Terme Marine“ von Grado gibt es eine weitere besondere Behandlungsform: die Balneotherapie. Sie ist eine natürliche Methode, bei der Ozon-Gas in Kombination mit Meerwasser therapeutisch für Haut- und Rheuma-Erkrankungen zum Einsatz kommt. Die Eigenschaften dieses Gases fördern die Durchblutung des Körpers und verbessern die Sauerstoffzufuhr im Gewebe. Während eines Ozonbades wird der Körper

massiert und gestrafft. Insgesamt gibt es bei der Balneotherapie zwölf Thermalbäder, die innerhalb von zwölf Tagen erfolgen. Diese Therapietage sollten binnen drei Wochen abgeschlossen sein. Hautalterung, Akne, Zellulitis und jegliche Probleme mit Bluthochdruck und Blutkreislauf können mit Hilfe der Ozonbäder behandelt werden. Der gesamte Körper taucht in ein 36 bis 37 Grad warmes Meerwasserbecken ein, in dem zuvor das Ozon beigefügt wurde. Die Badephase beträgt 15 Minuten. Danach erholt sich der Körper für 15 Minuten. Zusätzlich gibt es noch zwei weitere Behandlungsoptionen, bei der eine Wassermassage und ein Druckstahlmassagekopf dafür sorgen, die Wirksamkeit der Hautstraffung zu erhöhen. Pro Behandlung ist eine Dauer von 30 Minuten einzuplanen.

Meerwasser-Therapien: Inhalationskuren und Thalasso-Anwendungen

Neben Ozon- und Sandbädern gibt es in Grado noch andere Möglichkeiten, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel behandeln Inhalationskuren Hals-Nasen-Ohren- und Lungenkrankheiten. Dabei unterscheidet man drei Arten von Inhalationskuren. Bei der direkten Inhalation gelangt Meerwasser über einen Strahl in die Nasen- und Mundschleimhaut. Diese Art der Therapie ist bei chronischen Rachen-, Hals- und Nasenebenhöhlen-Entzündungen gut geeignet. Bei der zweiten Behandlungsform atmet man für zehn bis zwanzig Minuten vernebelte Meeresluft in einem Extraraum ein. Kleine Luftpartikel dringen sogar bis in die Bronchiolen ein, den kleinsten Verzweigungen der Bronchien. Die Behandlung sollte innerhalb von zwölf Tagen täglich angewendet werden. Die dritte Therapieform erfolgt durch eine Inhalation über eine Einwegmaske. Dabei werden zehn Minuten lang Aerosole eingeatmet, die durch Meerwasserstaub und der Pulverisierung des Wassers in der Luft entstehen.

Ein weitere Behandlungsform, die körperliches und seelisches Wohlbefinden fördert, ist die Thalasso-Therapie. Algen, Salzwasser und Schlick können gegen Hautalterung vorbeugend wirken und sind zudem entzündungshemmend sowie durchblutungsfördernd. Die Thalasso-Therapie ist einer der ältesten und bedeutsamsten Kurverfahren in Grado. Seit dem 19. Jahrhundert gilt Grado als Anziehungspunkt für Seebäder und therapeutische Methoden. Die Kombination aus Sonne, Sand und Meer bieten die besten Voraussetzungen dafür, die es nicht allerorts gibt.

Lichtbehandlungen: gut für Haut und Stimmung

Bereits seit der Antike und zur Römerzeit wurde Licht als Heilmittel für Hauterkrankungen genutzt. Schon damals erfolgten damit Behandlungen von Neurodermitis und Schuppenflechte. Und wie positiv Sonnenstrahlen auf Körper und Geist wirken – besonders im Spätherbst und in den Wintermonaten – ist schon längst kein Geheimnis mehr. Der Strand von Grado bietet optimale Bedingungen für eine natürliche Sonnenbräune. Denn die üppige Vegetation hinter dem Strand, das mediterrane Klima und der durchgehend mit Sonne beschienene Strand, erzeugen durch die Pulverisierung in der Luft eine Art Filter, der die Bräunungsfähigkeit der Haut erhöht.

Und dann gibt es noch das Solarium, direkt neben den Meerwasserthermen von Grado. Die Anlage existierte bereits in der Österreichisch-Ungarischen-Monarchie und hat einen eigenen Herren- und Damenbereich, Umkleidekabinen und warme und kalte Salzwasserduschen. Das Solarium ist in den Sommermonaten durchgehend geöffnet.

Wellnesscenter: wohlverdiente Entspannung für Erwachsene

Einen Tag außerhalb der Saison und am Meer verbringt man am besten im Wellnesscenter von Grado. Es ist die einzige Thermalanlage mit Meerwasser in der Region Friaul-Julisch-Venetien. Die bereits zur Österreichisch-Ungarischen Monarchie geschätzte Wellnessoase besteht aus zwei beheizten Thermalbädern mit einem Wassermassagesystem für bewegungstherapeutische Behandlungen. Kur- und Wellnessbehandlungen stehen hier zur Auswahl, dazu genießt man einen fabelhaften Panoramablick auf das Meer. Gäste profitieren von einem abwechslungsreichen Behandlungsprogramm. Unter anderem stehen hier Heliotherapien, Rehabilitationsbehandlungen mit Meerwasser und Thalasso-Anwendungen zur Auswahl. Oder man bucht die wohltuenden Balneotherapien und die Sandbäder in den dafür vorgesehenen Meerwasserbecken.

Die Thermalbäder von Grado beherbergen zudem einen gut ausgestatteten Fitnessbereich mit modernen Geräten. Unter Anleitung eines Fitness-Personals, können Cardio- und Muskel-Trainings absolviert werden. Zudem gibt es Gymnastik-, Schwimm- und Aqua Gym-Kurse. Der Saunabereich im Wellnesscenter ist mit einer finnischen Sauna und mit einer Türkischen Dampfbad-Sauna ausgestattet. Die Finnische Sauna hat eine Holzkabine, in der die Raumtemperatur zwischen 80 und 100 Grad Celsius bei trockener Luft liegt. In der Türkischen Dampfbad-Sauna ist die Raumtemperatur niedriger. Die Luftfeuchtigkeit beträgt hier zwischen 90 und 100 Prozent. Zusätzlich gibt es vor Ort Meerwasserduschen. Das Wellnesscenter kann ganzjährig besucht werden.

Wasserpark: purer Badespaß für Jung und Alt

Im Sommer sollte man unbedingt den Wasserpark besuchen, direkt neben den Meerwasserthermen. Die Badeanlage umfasst ein Meerwasserbecken, Wassermassageanlagen und künstliche Wasserfälle. Für Kinder gibt es Trampoline und Wasserrutschen. Besonders beeindruckend ist einer der drei Bars, die über Unterwassersitze verfügt. So genießt man am besten ein erfrischendes Getränk mitten im Pool. Der Wasserpark ist ab Juli und durchgehend in den Sommermonaten geöffnet.

Informationen für Medien:

Consorzio Grado Turismo,
Viale Dante Alighieri 72, I-34073 Grado
Tel. +39/0431/80383
info@gradotourismo.org, www.grado.it

Nina Genböck, genböck pr + consult
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49/30/22487701
nina.genboeck@genboeckpr.de, www.genboeckpr.de