

Thalasso auf den Ostfriesischen Inseln: Die Gesundheit mit der Kraft des Meeres stärken

Die Ostfriesischen Inseln sind echte Gesundinseln. Denn alles, was sie umgibt, tut gut und ist gleichzeitig die perfekte Rezeptur für eine Thalasso-Therapie. Das Reizklima der Nordsee, die leicht salzig schmeckende Luft, das Meerwasser, die Algen und der Schlick aus dem Watt sind die Zutaten, die man dafür braucht. Sie stehen für die Gesundheit aus dem Meer.

Thalasso ist ein Insel-Zauberwort, denn kaum ein Ort in Deutschland hat derart ideale Voraussetzungen dafür zu bieten. Im Jahr 2019 wurden die Ostfriesischen Inseln offiziell vom Europäischen Prüfungsinstitut Wellness & Spa e.V. als Thalasso-Region zertifiziert.

Bedeutung von Thalasso

Schon die alten Griechen wussten um die Heilkraft des Meeres, der Name Thalasso leitet sich vom altgriechischen Wort „thalassa“ für das Meer ab. Dessen Reichtum an Mineralien, Spurenelementen und Sauerstoff hilft dem Körper auf vielfältige Weise. Die Salzmischung gleicht der des menschlichen Blutes. Original-Thalasso-Anwendungen sind nur direkt am Meer möglich.

Wie heilsam für Leib und Seele das Beste aus dem Watt und der Nordseebrise ist, wissen auch die Gastgeber der Ostfriesischen Inselfamilie. Kombiniert mit den Methoden der Balneologie, Physiotherapie und der physikalischen Medizin sorgen sie dafür, dass eine Thalasso-Therapie an der Nordsee nachhaltig wirkt und die Wirkung für lange Zeit bleibt. Thalasso ist mehr als Wellness. Heilungsprozesse werden gefördert, das Wohlbefinden stimuliert und gefestigt. Das klare Ziel: Entschleunigung und neue Kraft tanken – und diese mit aus dem Urlaub nach Hause zu nehmen.

Niedersächsische Nordsee ist die erste zertifizierte Thalasso-Region Europas

Das europäische Prüfinstitut für Wellness und Spa e.V. hat die Niedersächsische Nordsee zur ersten zertifizierten Thalasso-Region Europas gekürt. Jede der Ostfriesischen Inseln gilt als Nordsee-Thalassoheilbad. Das ganze Jahr über kann man auf ihnen Thalasso-Kuren durchführen. So wird man fit für den Winter und stärkt seine Gesundheit. Das Immunsystem und der Kreislauf werden aktiviert und stabilisiert, die Haut wird regeneriert, Atemwege können sich vom Grund auf erholen. Obwohl oft Kuraufenthalte empfohlen werden, spürt man die positive Wirkung des Reizklimas auf der Ostfriesischen Inselfamilie allerdings schon nach einem einzigen Tag. Auch und gerade im Herbst lassen sich – bei jedem Wetter – Meerwasser, Nordseeluft und Thalasso-Anwendungen genießen. Wer während der Fährfahrt an Deck steht und die Luft tief einatmet, bekommt gleich eine erste Thalasso-Anwendung.

Die Salzmischung des Meerwassers wird besonders gut vom Körper aufgenommen und unterstützt Heilungsprozesse bei Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Herz- und Kreislaufproblem sowie bei Migräne. Eine Thalasso-Kur empfiehlt sich besonders bei Schwächungen der Atemwege, bei Hautkrankheiten und zur Entspannung.

Jede Insel ist ein Nordsee-Thalassoheilbad

Jede der sieben Ostfriesischen Inseln hat seine heimeligen Orte, an dem man eine Thalasso-Anwendung genießen kann. Auf Borkum gibt es das „Gezeitenland“, ein 8.000 Quadratmeter großes Erlebnis- und Wellnessbad. Hier können sich die Gäste Wellness-, Thalasso und physiotherapeutische Anwendungen gönnen. Juist hat sein Meerwasser-Erlebnisbad zu bieten, Norderney das „bade:haus“ – Europas größtes Thalassohaus -, Baltrum das „SindBad“, Langeoog sein Meerwasser-Freizeit- und Erlebnisbad sowie Wangerooge die Thalasso-Oase. Ein Meerwasser-Erlebnisbad mit Sauna, Wellness und Gesundheitszentrum. Das neueste Mitglied der Familie ist das „Meerestied“ auf Spiekeroog, das erst 2023 neu eröffnet wurde: Mit Thalasso-Gesundheitszentrum, dem DünenSpa und dem InselBad.

Thalasso-Anwendungen von Masken bis Schlickbädern

Thalasso kann vieles sein, ist aber vor allem eines: gesund. Seinen Körper kann mit den verschiedenen Produkten aus dem Meer, wie Algen und Schlick, verwöhnen. Typische Anwendungen sind Packungen, Masken oder Peelings für die Haut, Meerwasser- oder Schlickbäder und Inhalationen. Bei einer Thalasso-Kur wiederum wird das Programm mit einem Arzt individuell besprochen und festgelegt. Es wird auf den Patienten zugeschnitten zusammengestellt. Eine Thalasso-Kur kann der Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte dienen, aber auch bei vielen Indikationen therapeutisch eingesetzt werden.



Spaziergänge entlang der endlosen Insel-Strände sind ebenfalls wichtige Bestandteile bei Thalasso. Bei der sogenannten Klimatherapie beispielsweise wirken die frischen und salzhaltigen Meeresbrisen positiv auf die Atemwege. Auf Norderney sind die Thalasso-Plattformen eine Besonderheit, die man bei ausgedehnten Thalasso-Spaziergängen ansteuern kann. Es sind Orte zum Entspannen, Ausblicke genießen und Durchatmen. Auf Borkum gibt es zudem die Thalasso-Bewegungsparcours, wo es acht verschiedenen Stationen gibt, an denen Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert werden können.

Weitere Informationen unter: ostfriesische-inseln.de/thalasso-ostfriesische-inseln

Informationen für Medien:

genböck pr + consult

Nina Genböck

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel. +49-30-224877-01

nina.genboeck@genboeckpr.de