

# Pressemitteilung | Ostfriesische Inseln: Drei Thalasso-Expertinnen erklären die Gesundheit aus dem Meer und warum sie ihren Beruf lieben

Warum die Ostfriesischen Inseln die perfekten Destinationen für Thalasso sind, spürt man bereits, wenn die Fähre den Hafen verlässt. Das Einatmen der Meeresluft pustet die Atemwege und den Kopf das erste Mal richtig durch. Auf allen sieben Inseln – Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge – finden sich ideale Bedingungen für Thalasso (vom griechischen Wort „thálassa“, was Wasser bedeutet). Überall lassen sich Wellness- und medizinische Anwendungen buchen. Anja Raschke, Sophie Schwarz und Ulrike Lux haben sich die „Gesundheit aus dem Meer“, was Thalasso frei überbesetzt bedeutet, zum Beruf gemacht. Und der tut auch ihnen gut.

## Norderney hat das größte Thalassohaus Europas

Anja Raschke (41) ist gelernte Sport-Rehawissenschaftlerin und seit 2023 Thalasso-Koordinatorin auf Norderney. Ihr Arbeitsplatz ist das Badehaus, das größte Thalassohaus Europas. Das Thema Thalasso ist quasi eine Familien-Tradition: Ihr Vater ist der „Thalasso-Papst“ Dr. Friedhart Raschke, der bis ins Jahr 2013 das Institut für Rehabilitationsforschung Norderney leitete und intensiv auf diesem Gebiet forschte. Anja Raschke selbst zog im Alter von fünf Jahren mit ihrer Familie nach Norderney. Auch gesundheitlich war das eine gute Entscheidung, litten ihre Brüder doch an Neurodermitis und Asthma. Heute hat sie Thalasso zu ihrem Beruf gemacht. „Thalasso führt – zu Unrecht – immer noch ein Nischendasein. Zu meinen Aufgaben gehört es, Thalasso sichtbarer und spürbarer zu machen“, erklärt Anja Raschke ihren Job, dem sie mit Leidenschaft nachgeht.

Norderney ist das Thalasso-Zentrum der Ostfriesischen Inseln, hier werden die Therapeuten ausgebildet. „Es kommen Interessierte aus der Schweiz, Österreich, sogar bis aus Korea nach Norderney“, erzählt Anja Raschke, „und lassen sich Thalasso erklären und zeigen.“ Die Inseln haben einen echten Standort-Vorteil, wie die Thalasso-Expertin erklärt: „Thalasso steht für die Heilkräfte des Meeres, dabei spielt der Salzgehalt eine wichtige Rolle. Und der ist in der Nordsee beispielsweise deutlich höher als in der Ostsee.“ Sprich, die Effekte beim reinen Einatmen der Nordseeluft sind höher als anderswo.

## Sophie Schwarz gibt den Gästen Thalasso mit nach Hause

Auch Sophie Schwarz (31) hat sich ihr Thalasso-Wissen auf Norderney angeeignet und „die Gesundheit aus dem Meer“ voll in ihren Beruf als Sport- und Gesundheitstrainerin auf Baltrum integriert. „Das Schöne an Thalasso ist, dass es so viel unterschiedliche Arten gibt, es für uns zu nutzen“, sagt die gebürtige Bonnerin, die seit vier Jahren auf der Insel lebt. „Das beginnt am Strand, mit dem Salz aus dem Meer, die Luftpartikelchen die durch die Wellen aufgewirbelt werden. Sie legen sich auf unsere Haut, wirken auf diese und die Lunge.“

Zum Angebot von Sophie Schwarz gehören Yoga, Thalasso-Gymnastik oder Spaziergänge, die in einem Luftbad münden. Dann geht es in Badekleidung mit den Füßen ins Meer. „Wenn man sich zehn Minuten in der Brandungszone bewegt, legen sich Luftpartikelchen und Salz auf die Haut und wirken wie ein Bad im Meer, wenn man sich nicht abrubbelt“, sagt sie. Ihr Ziel ist es stets, eine Reiz-Ebbe als Gegenpart zur sonstigen Reizüberflutung zu bieten. „Reize zu ignorieren, verbraucht Energie und ist fürs Gehirn anstrengend. Zu lernen, mal nichts zu tun, ist gar nicht so einfach“, stellt Sophie Schwarz immer wieder fest. Deswegen gibt sie ihren Gästen Thalasso für zu Hause mit. „Ich lasse die Teilnehmer ein Video vom Meer machen. Kein Reinreden, keine Musik, nur die Wellen- und Naturgeräusche sind zu hören. Wer sich dieses Video dann zu Hause eine Minute auf dem Kopfhörer anhört, wird einen positiven Effekt verspüren.“

### **Massagen und Schlick-Anwendungen sind am beliebtesten**

Ulrike Lux (35) zog es vor 15 Jahren aus Thüringen nach Spiekeroog, direkt nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin. „Aus Liebe zum Meer“, wie sie sagt, bewarb sie sich auf die Stelle im damaligen Kurmittelhaus. Noch heute arbeitet sie hier, mittlerweile im 2023 eröffneten Meerestied.

Sie verwöhnt die Inselgäste mit verschiedenen Wellness-Anwendungen aber auch mit medizinischen: „Am beliebtesten sind Massagen und Meeresschlick-Anwendungen“, erzählt Ulrike Lux. „Medizinische Gründe für Thalasso-Behandlungen sind meist Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Atemwegerkrankungen.“ Inhalationen, Salzpeelings, Algenpackungen oder Brandungswanderungen – das Angebot im Meerestied ist vielfältig. „Die meisten Gäste kommen während ihres Urlaubs zweimal“, verrät sie. Das erhöht den Effekt.“

### **Ab ins Meer zu jeder Jahreszeit: Die Lieblings-Anwendungen der Expertinnen**

Was gönnen sich eigentlich Menschen, die mit Thalasso arbeiten und sonst eher andere verwöhnen? Ulrike Lux bevorzugt die Inhalation: „Wenn ich am Strand spazieren gehe, genieße ich die Luft und mache bewusst Atemübungen.“ Anja Raschke und Sophie Schwarz setzen dagegen auf ein Bad im Meer und das zu jeder Jahreszeit. „Wenn ich schlechte Laune oder Stress habe und ich verspannt bin, gehe ich im Meer baden“, sagt Anja Raschke. „Das macht mich selig und glücklich.“ Sophie Schwarz gibt zwar zu, dass sie nicht gern friert, aber: „Ich liebe die Kälte. Ich bade jede Woche mit meinem Freund im Meer. Ich spüre, dass es etwas mit mir macht. Da werden Hormone ausgeschüttet. Es macht einfach Laune.“

### **Thalasso auf den Ostfriesischen Inseln**

- Borkum im Gezeitenland – [borkum.de/thalasso-angebote](http://borkum.de/thalasso-angebote)
- Juist im TöwerVital – [juist.de/gesundheit/toewervital/thalasso-kur-wellness](http://juist.de/gesundheit/toewervital/thalasso-kur-wellness)
- Norderney im Badehaus – [norderney.de/badehaus](http://norderney.de/badehaus)
- Baltrum im Sindbad – [baltrum.de/thalasso](http://baltrum.de/thalasso)
- Langeoog im Kur- und Wellness-Center – [langeoog.de/inselguide/kur-und-wellness-center](http://langeoog.de/inselguide/kur-und-wellness-center)
- Spiekeroog im Meerestied – [spiekeroog.de/durchatmen/meerestied](http://spiekeroog.de/durchatmen/meerestied)
- Wangerooge in der Thalasso-Oase – [wangerooge.de/thalasso](http://wangerooge.de/thalasso)



Weitere Informationen unter: [www.ostfriesische-inseln.de](http://www.ostfriesische-inseln.de)

**Informationen für Medien:**

genböck pr + consult, Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel.: +49-30-22-48-77-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

Presseinformation und Bilder stehen unter [www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de) im Bereich Presseservice zum Download bereit. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.