

Pressemitteilung | Spiekeroog im Winter: Durchatmen, genießen und gesunden im Meerestied

Einen Nordsee-Urlauber kann im Winter kein Schmuddelwetter erschüttern. Auf Spiekeroog schon einmal gar nicht: Entweder schlüpft man in seinen Friesennerz und stapft den weiten Strand entlang oder man geht einfach ins Meerestied und lässt sich verwöhnen – in der Sauna, mit einer wohltuenden Wellness-Anwendung oder einer kräftigenden Thalasso-Therapie.

Insel-Genuss im Meerestied mit Sanddorn, Heilschlick und Meersalz-Bädern

Draußen knackig kalt, drinnen kuschelig warm: Das Meerestied steht für Wohlfühlen und Entspannen. Im InselBad badet man im 29 Grad warmen Nordseewasser und im DünenSpa lockt eine großzügige Saunalandschaft. Von der Panorama-Dünensauna genießt man einen herrlichen Blick über die Dünen. Da darf es draußen gerne schneien. Des Weiteren stehen zum Aufwärmen die Salz-Sauna mit Intervall-Salzlösung, die Strandsauna und das Thalasso-Dampfbad bereit. Weitere Annehmlichkeiten sind die Fußbecken, Kaltwasserduschen, die Erlebnisdusche, die Außenterrasse mit Sitz- und Liegemöglichkeiten sowie die Kamin-Lounge und der Ruheraum. Außerdem sind reichlich Wellness-Anwendungen im Angebot – von Sanddornöl-Massagen über Meersalz-Milchbäder bis zu Körperpackungen mit Heilschlick.

Thalasso-Gesundheitszentrum: Therapien fürs körperliche und geistige Wohlbefinden

Schon im Jahr 1660 priesen englische Mediziner das Bad in der Brandung und Spaziergänge am Wasser als wirksame Heilmethoden an. Im 18. Jahrhundert wurde die Meeresluft für die wohlhabende Oberschicht zum festen Bestandteil der Sommerfrische – so auch auf Spiekeroog. Heute kümmern sich im Thalasso-Gesundheitszentrum Therapeuten um das körperliche und geistige Wohlbefinden ihrer Gäste, richten die Therapien und Anwendungen nach deren Bedürfnissen aus und verbinden dabei rehabilitative Maßnahmen, Angebote des Gesundheitssportes und der medizinischen Wellness. Inhalationen, Heilschlickpackungen, Schröpfungsmassagen oder Hydrojet-Massagen gehören zum Angebot.

Übrigens: Beim Bau des Thalasso Gesundheitszentrum wurde großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt: Die Konstruktion in nahezu kompletter Holzbauweise trägt ein Gründach, das als natürliche Klimaanlage für das Gebäude fungiert. Beheizt wird es mit der Wärme, die aus dem Blockheizkraftwerk des Schwimmbads gewonnen wird.

Physiotherapeutin erklärt: Richtig Atmen auf den Thalasso-Therapiewegen

Mareike Heukäufer ist Physiotherapeutin im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied und beschäftigt sich viel mit dem Thema „richtig Atmen“: „Neben physiotherapeutischer Atemtherapie bieten wir spezielle Inhalationen mit hochkonzentriertem Meersalz an, die die Reinigungsfunktion der Atemwege



intensivieren. Auch die klassischen Thalasso-Therapiewege eignen sich hervorragend, um Bewegung und Atmung an der frischen Luft zu kombinieren. Für alle, die sich gezielter damit beschäftigen möchten, empfehlen wir unseren geführten Spaziergang mit Atemübungen direkt am Meer – wohltuend und stärkend zugleich“, sagt Heukäufer. Auf Spiekeroog gibt es mehrere Thalasso-Therapiewege. Wer hier wandert, auf den wirkt das Reizklima der Nordsee. Durch dosiertes Aufbautraining sollen auch Kondition sowie Belastungs- und Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Heukäufer schwört auf die Spiekerooger Luft: „Die Inselluft enthält einen hohen Anteil an Meeres aerosolen. Diese salzhaltigen, feinsten Wassertröpfchen können tief in die Atemwege eindringen. Sie helfen dabei, auf natürliche Art Schleim zu lösen und die Atemwege zu reinigen. Entlang der Wasserkante ist die Konzentration dieser Wirkstoffe am höchsten. Viele unserer Gäste berichten schon nach wenigen Tagen von einer spürbaren Linderung ihrer Atembeschwerden. Optimal ist ein Aufenthalt von mindestens drei Wochen – dann kann sich der Körper wirklich auf das Reizklima einstellen und davon profitieren. In der Nebensaison, wenn die Luft noch klarer und das Klima besonders reizintensiv ist, entfaltet die Natur ihre volle Heilkraft.“

Weitere Informationen spiekeroog.de/meerestied

Kurzurlaub auf Spiekeroog: Arrangement zum Entspannen

Noch bis zum 26. Dezember können Interessierte das [Nebensaison-Arrangement](#) für eine schöne Auszeit auf Spiekeroog buchen. Im Paket enthalten sind drei Übernachtungen in teilnehmenden Hotels oder Ferienwohnungen. Die Hin- und Rückfahrt mit der Fähre sind im Preis inbegriffen genauso wie der Gästebeitrag und der Gepäcktransport. Je nach gebuchter Kategorie liegen die Preise des Arrangements ab 359 Euro für zwei Personen.

Über Spiekeroog

Mitten im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer liegt Spiekeroog – die grüne Insel. Mit unberührter Natur, einem herrlichen Blick aufs weite Meer und urigen Friesenhäuschen im Herzen des Inseldorfs. Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog mit seinen rund 850 Einwohnern ist die ursprünglichste der sieben Ostfriesischen Inseln. Dünenlandschaften, Salzwiesen, die Inselwäldchen und der endlose Sandstrand prägen die Insel.

Informationen für Medien:

Nordseebad Spiekeroog GmbH
Annika Marek
Noorderpad 25, 26474 Spiekeroog
Tel.: +49-4976-9193-463
marketing@spiekeroog.de
www.spiekeroog.de

genböck pr + consult GmbH
Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel.: +49-30-22-48-77-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de