DER URLAUB, DER WIRKLICH WAS BRINGT

Rückenprobleme, Allergien, Stress, Magenkrämpfe – wieso nicht mal eine Reise nutzen, um gesundheitliche Baustellen anzugehen? Immer mehr Hotels haben sich auf MEDICAL WELLNESS spezialisiert. Was die können? Wir haben es ausprobiert

Vier Frauen, vier Ziele, vier Therapie-Ansätze

Mal gaaanz langsam: BRIGITTE-Redakteurin Nikola Haaks fuhr „mit Rücken" nach Tirol

FOTO LISA HÖRTERER

Tief durchatmen! Und für die Augen ist auf Norderney auch was dabei…

2
Für die Atemwege an die **NORDSEE**

MEHR AEROSOLE, BITTE!

Immer wieder geht ihr die Luft aus. BRIGITTE-Redakteurin Doris Ehrhardt plagt sich mit einer heftigen Allergie. Kann eine Thalasso-Therapie helfen?

Ein paar Hundehaare, Tulpenpollen im Nebenzimmer, und meine Stimme klingt wie die einer heiseren Quietscheente. Eigentlich ganz lustig, fühlt sich aber nicht so an. Stellen Sie sich vor, man würde Ihren Hals und die Bronchien mit Stacheldraht umwickeln. Dann haben Sie eine ungefähre Idee.

Diesen Winter sollen meine Atemwege mehr Aerosole als Allergene bekommen: bei einer Thalasso-Therapie. Thalasso versteht das Meer als Medizin, denn Wasser, Salz, Schlick und Algen haben heilende Wirkung. Außerdem ist die Luft in der Brandungszone derart voller Meerwassertröpfelchen (Aerosole), dass ein Spaziergang einer Dauerinhalation gleichkommt.

Eine ausgezeichnete Thalasso-Region ist die Nordseeinsel Norderney. Da Kaltreize die therapeutische Wirkung noch verstärken, rechne ich mir aus, dass eine einzige Thalasso-Woche auf Norderney im Winter so viel bringt wie zwei Wochen im Sommer. Wenn ich rund um die Uhr thalasse, erziele ich meinem Kalkül nach die Effekte von drei Wochen. Damit ich sogar nachts inhalieren kann – schlafend bei geöffnetem Fenster –, habe ich extra ein Hotel in der Brandungszone gebucht.

Das „Strandhotel Georgshöhe“ ist ein Thalasso-Zentrum mit Schick und allen Schikanen. Zum Beispiel hat es einen eigenen Meerwasserbrunnen, der reines Nordseewasser liefert. Dass ich am Ende der Woche kurz in die echte Nordsee eintauchen möchte, ist mein ganz persönliches Ziel.

Das Ausziehen ist so ziemlich das einzige, was mir die netten Damen im Spa des Hotels nicht abnehmen. Sie peelen meine Haut mit Algen und Meersalz, bereiten mir ein Algen- ▶

FOTO LAIF

Liegen Algen-Körperpeeling gehört zum Programm **Laufen** Doris Ehrhardt am Strand

sprudelbad, betten mich anschließend rücklings auf eine Schwebeliege, die mit warmem Wasser gepolstert ist. Sanfte Hände schmieren mich von Hals bis Fuß mit braungrüner Thalgo-Algenmasse ein. Die Liege fährt hoch und lässt mich schweben. Ein wirklich feiner Zustand.

Das Thalasso-Programm des Hotels sieht 18 Anwendungen in einer Woche vor und dazu täglich ein, zwei Sporteinheiten. Klingt viel, lässt mir aber doch genug Luft, um noch andere Dinge zu unternehmen. Erstens: ein bisschen durch den Ort Norderney zu stromern, der – wie man an den Villen erkennen kann – im 19. Jahrhundert ein mondänes Seebad war. Zweitens: am Strand zu laufen, schließlich kann man sich hier auf 14 Kilometern Gesamtstrecke verausgaben.

Bis zum Horizont freier Blick ins Graublaue. Die Wellen grummeln, Sand stürmt mir entgegen. Der Wind ist scharf wie Chili. Gut so. Das ist beste Seeluft. Nur her damit! Freie Bahn für Sauerstoffmoleküle! Jetzt zischt mal zügig in die letzten Zipfel meiner Atemwege! Nach zwei Stunden ziehe ich kurz die Stiefel aus und wate rasch durchs Wasser.

Dumm gelaufen. Zwei Tage und vier stramme Strandmärsche später fühlen sich meine Atemwege belegter an als zuvor. Warum, erfahre ich von der ortsansässigen Heilpraktikerin Karin Rass, bei der ich noch schnell eine Klimatherapie buchen möchte. „Das Reizklima hier ist wie eine Naturarznei“, sagt sie, „und mit Ihren Märschen haben Sie praktisch die ganze Schachtel auf einmal genommen.“ Oha. „Mit Ihren Fußbädern in der Nordsee tun Sie etwas für die Gefäße“, fügt sie an, „aber Klimatherapie geht anders.“ Nämlich langsam. Geduldig erklärt mir Karin Rass den Ablauf dieser präventiven Maßnahme. Im Kern geht es dabei darum, sich draußen zu bewegen und jeden Tag ein Kleidungsstück mehr auszuziehen. Dafür braucht man etwa drei Wochen. Echte drei Wochen.

Leuchtet mir ein. Ab sofort halte ich weniger von meinem klimatherapeutischen Halbwissen und mehr davon, die Angebote des Hotels wahrzunehmen. Morgens speise ich so ausgiebig, wie es dem überwältigenden Frühstücksbuffet und dem Seeblick im Restaurant angemessen ist. Bauchtraining mache ich im Fitness-Studio, zwischendurch lasse ich machen: wohltuende Anwendungen. Als ich von der letzten aufstehe, fühle ich mich so fit – und in den Bronchien kratzt rein gar nichts mehr –, dass ich die Holzpfähle der Buhnen ausreißen könnte. Trotzdem nehme ich Abstand von meinem Ziel, zum Abschluss in der Nordsee zu schwimmen. Allerdings springe ich noch mal in ihren Ableger, den Indoorpool des Hotels.

DIE UNTERKUNFT

Strandhotel Georgshöhe. Direkt am Strand und nahe dem Stadtzentrum gelegenes 4-Sterne-Superior-Resort mit zertifizierter Thalasso-Kompetenz. Überdurchschnittlich: die Freundlichkeit des Personals, die Qualität, die Größe der Zimmer sowie des Spa-, Wellness- und Fitness-Bereichs. Sehr gute Küche, zwei Restaurants. Eine Thalasso-Woche mit 18 Behandlungen, sechs Gruppenaktivitäten und Halbpension (Thalasso-Menü) kostet im EZ ab 1167 Euro (Kaiserstraße 24, 26548 Norderney, Tel. 049 32/89 80, www.georgshoehe.de).

DIE THERAPIE

Thalasso-Therapie. Meerwasser, Meersalz, Algen und Naturschlick entfalten in Kombination mit der frischen Nordseeluft eine gesundheitsfördernde Wirkung für die Atemwege. Auf Norderney sind außerdem fünf Thalasso-Rundwege angelegt, die auf verschiedene Bedürfnisse ausgerichtet sind (www.norderney.de).

WEITERE THALASSO-ADRESSEN AUF NORDERNEY

bade:haus. Öffentliches Thalasso- und Wellness-Zentrum, auch architektonisch beeindruckend. 2014 eröffnet, auf zwei Ebenen Spa- und Wellness-Erlebnisse mit Thalasso-Zutaten, die direkt von der Insel stammen. Für Familien gibt es einen separaten „Spaß“-Bereich. 4 Stunden 18 Euro (Am Kurplatz 2, Tel. 049 32/89 14 00, www.badehaus-norderney.de).

Klimatherapie. Die Heilpraktikerin und Osteopathin Karin Rass kooperiert mit dem „bade:haus“; sie berät individuell und macht z. B. mit kleinen Gruppen klimatherapeutische Spaziergänge nach Prof. Dr. Menger (ca. 5 Euro pro Person). Mit Atemwegserkrankungen kennt sie sich mindestens so gut aus wie auf ihrer Heimatinsel (Am Kurplatz 2, Tel. 049 32/89 13 56, www.naturheilpraxis.rass.de).

ANREISE

Mit der Bahn bis Norddeich-Mole, dann mit der Fähre bis Norderney; dort in den Bus der Linie 1 bis zur Haltestelle „Georgshöhe“. Mit dem Auto auf der B72 nach Norddeich; dann weiter Richtung „Norderney“ bis zur Fähre. ▶

FOTOS PRIVAT