

# Meer

## Gesundheit

Stressige Jobs, mangelnde Bewegung und nicht zuletzt eine, aus zeitlichen Gründen ungesunde Ernährung fordern ihren Tribut. Um Gesundheit und Fitness auch langfristig zu erhalten, gibt es diverse Möglichkeiten, und so verbringen immer mehr Menschen einen Teil ihres Urlaubs in Wellnesshotels, um ihren Körper zu pflegen und zu verwöhnen. „Alles Leben stammt aus dem Meer“, sagte schon Hippokrates vor über 2000 Jahren, und so ist es nicht verwunderlich, dass man sich die Heilkraft des Meeres zunutze macht mit einer Therapie, die heilend, präventiv und auch aus kosmetischen Gründen angewendet werden kann:

## Die Thalassootherapie







Thalasso (abgeleitet vom griechischen Wort thalassa für Meer) bezeichnet die Behandlung von Krankheiten mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Schlick und Sand. Seit Menschengedenken wird die große Vielfalt lebenswichtiger Nährstoffe in hochkonzentrierter Form zur Gesunderhaltung des Menschen genutzt. Bereits 1750 verfasste der englische Arzt Richard Russell eine Doktorarbeit zur therapeutischen Wirkung von Meerwasser gegen Infektionskrankheiten und im 19. Jahrhundert kam es zu allgemeiner Anerkennung und Blüte des Verfahrens in ganz Westeuropa. Heute gibt es einen fließenden Übergang zwischen medizinisch arbeitenden Instituten zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, Rheuma und chronischen Hautkrankheiten bis hin zu gesundheits- und wellnessorientierten Angeboten für Urlauber. Auch kosmetische Aspekte spielen heute eine große Rolle, leisten die Anwendungen mit Meerwasser, Meerboden und Algen einen wertvollen Beitrag für die Schönheit.

## Ohne Meer keine echte Therapie

Da der Begriff Thalasso nicht geschützt ist, werden auch im Binnenland Thalasso-Anwendungen mit getrockneten Algen und Meersalzprodukten angeboten. Der Verband deutscher Thalasso-Zentren hat, lt. Wikipedia, 2002 Kriterien für eine

„echte“ Thalasso-Therapie übernommen, die für seine Mitglieder verbindlich sind:

- | Die Einrichtung muss direkt am Meer liegen (maximal 300 Meter vom Meer entfernt)
- | Sie muss mit frischem und unbehandeltem Meerwasser behandeln
- | Die Einrichtung muss über mindestens ein Meerwasserbecken und genug Behandlungskabinen verfügen, um jedem Gast täglich drei Einzelbehandlungen anbieten zu können
- | Es müssen mindestens ein Badearzt, Masseure, Therapeuten und Sportlehrer verfügbar sein
- | Hygiene und Sicherheit werden ständig kontrolliert
- | Es werden weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten angeboten

## Die Elemente einer Thalasso-Kur

Nach einem Arztgespräch wird das Kurprogramm individuell festgelegt. Eine Kur dauert in der Regel eine Woche. Elemente der Thalasso-Therapie sind: Hydrotherapie, Pressurmassage, Elektrophysiotherapie, Bäder, Packungen mit Algen und Schlick, Vichyduche, Jetduche, Inhalationen mit Aerosol und Wassergymnastik.

### Indikationen

Thalasso im Wellnessbereich dient nur der Entspannung. Für eine medizinische Thalasso-Kur sind die folgenden Indikationen am häufigsten:

- | Rheuma
- | Neurodermitis und Schuppenflechte
- | Durchblutungsstörungen
- | chronische Verstopfung
- | Morbus Crohn
- | Rückenprobleme
- | Stress, allgemeine Erschöpfung
- | Erkrankung der Atemwege
- | Frühstadien der Hyperthyreose

### Kontraindikationen

Thalasso ist nicht für jeden geeignet. Auf keinen Fall ohne vorherige ärztliche Beratung sollte man die Methode anwenden bei:

- | Schilddrüsenüberfunktion
- | Jodallergie
- | Bluthochdruck
- | Kreislaufschwäche
- | Krebserkrankungen
- | Schwangerschaft

Wer mehr erfahren möchten, findet im Internet eine große Anzahl an Hotel- und Reiseangeboten zu diesem Thema und viele weitere Informationen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass eine echte Thalasso-Therapie ausschließlich direkt am Meer erfolgen kann und somit Angebote aus dem Binnenland nicht berücksichtigt werden sollten.

Quelle: Wikipedia