

Original-Thalasso: Wohltuend und gesund

Von Thalasso hat mittlerweile jeder schon einmal gehört. Doch ist die Methode des Einreibens mit Algen und Schlick nur ein kurzlebiger Trend, in der Hoffnung, schnell Pfunde zu verlieren, oder ist es ein seriöses Angebot? MEINE VITALITÄT-Expertin Natalie Fischer sorgt für Orientierung.

01.11.2015 - von Natalie Fischer

Der Begriff Thalasso setzt sich aus den Bezeichnungen „thalassa“ (Meer) und „therapia“ (Therapie) zusammen. Schon bei den Ägyptern, Phöniziern, Griechen und Römern war Thalasso bekannt. Bereits vor zwei Jahrtausenden kannten sie Meer und Thermalbäder als Schönheits- und Heilmittel und verwendeten Meerwasser, Algen und Schlick, um den Körper anzuregen, zu entspannen oder einfach nur, um das optische Erscheinungsbild der Haut sofort sichtbar zu verbessern.

Nur original mit frischem Meerwasser

Spätestens seit 1753 Dr. Charles Russell in „The use of seawater“ die verblüffende Wirkung von Meerwasser, Schlick und Schlamm erklärte und in der Badeanstalt von Brighton als therapeutisches Mittel anwandte, setzte sich eine richtige Disziplin durch: die Thalasso-Therapie. Um eine Original -Thalasso Therapie erfolgreich und seriös durchführen zu können, ist zunächst das wichtigste Kriterium zu erfüllen: Die Bereitstellung von frischen Meerwasser. Somit fallen alle Angebote in den Bergen und im Binnenland durch.

Die Thalasso-Therapie vollbringt aufgrund ihrer entschlackenden und entgiftenden Wirkung beste Ergebnisse.

Das intensivste Algen-Power-Paket mit Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen gibt es übrigens aus dem Atlantik - also fragen Sie ruhig, nach woher die Algen stammen, mit denen Sie

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/230>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

behandelt werden.

Wohltuende Linderung

Sie leiden unter Schlaflosigkeit, Übergewicht und Ihr Bindegewebe braucht im wahrsten Sinne des Wortes Unterstützung? Hier vollbringt die einwöchige Kur mit Anwendung aus Meersalz, Meerwasser, Schlick und Algen beste Resultate. Man ist anfänglich geradezu erstaunt, wie intensiv die Wirkung nur einer Anwendung auf den Körper ist. Somit ist an anschließende sportliche Betätigung gar nicht zu denken, in der Regel ruft das Bett.

Gerade bei Neurodermitis und vielen Rheumatischen Erkrankungen ist die Thalasso Therapie eine wohltuende und kurzfristig Linderung verschaffende Anwendung, die Körper und Seele gleichermaßen verwöhnt und beruhigt.

Seriöses Gesundheitsprogramm oder reines Wellness-Thalasso?

An der Nord- und Ostseeküste finden sich einige Original-Thalasso-Zentren wie zum Beispiel auf Sylt, in Travemünde oder Warnemünde. Idealerweise werden Sie nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung täglich mindestens zweieinhalb Stunden mit Produkten aus dem Meeremilieu verwöhnt. Alle Befürchtungen von unangenehmen und streng riechenden therapeutischen Maßnahmen dürfen Sie in diesen Häusern vergessen. Denn wo kann man sich besser entspannen als in einem warmen aromatisierten Algenbad, während Sie gleichzeitig mit einer Hydromassage behandelt werden. Im Anschluss wird ihr Körper in warme Algen, Schlick oder Schlamm packungen gehüllt und darf sich 20 Minuten regenerieren.

Die ideale Thalasso-Woche

Zu einer perfekten Thalasso-Woche gehören unter anderem Sprühnebel duschen, anregende

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/230>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Jetduschen und Massagen mit Algenextrakten. Doch diese Maßnahme zur Gesunderhaltung des Körpers beschränkt sich keineswegs nur auf Anwendungen. Bewegung und Atmung sind weitere wichtige Aspekte zum spürbaren Erfolg.

Nordic Walking am Strand, tägliche Aqua Gymnastik im Meerwasserpool und Ernährungsberatung abgestimmt auf Ihre Vorlieben runden ein solches erfolgreiches und seriöses Angebot ab.

Bei unseren französischen Nachbarn gehört die jährliche regenerierende Thalasso Therapie - übrigens vorzugsweise an der französischen Atlantikküste - zum guten Ton.

Dabei ist diese Woche Auszeit keineswegs ein Luxus für „the happy few“, sondern eine akzeptierte Maßnahme zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten und Verbesserung des Allgemeinbefindens. Genießen Sie Ihre Auszeit am Meer!