

Heilung aus Meer und Moor

In Schleswig-Holstein kommt die Gesundheit aus der Natur. In dem Land zwischen den Meeren ist für jedes Leiden ein Heilmittel gewachsen. Seit Jahrhunderten wissen die Menschen die heilende Wirkung der Seeluft, dem Meer und dem Boden zu schätzen. Erfahren Sie mehr über die heilenden Bestandteile und die besondere, gesundheitliche Wirkung des Nord- und Ostseemeers.

16.10.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Heilendes Wasser

Von besonderer Bedeutung ist das Meerwasser. Das meist kühle, jodhaltige und salzige Wasser aus Nord- und Ostsee hat eine abhärtende und kreislaufkräftigende Wirkung. Auch die Meeresluft am Flutsaum mit fein zerstäubten Wassertröpfchen oder bei der Inhalation in geschlossenen Räumen entfaltet eine heilsame Wirkung auf die Atemwege. Besonders genutzt werden die Heilkräfte des Meeres in den Thalasso-Zentren auf Amrum, Helgoland, in St. Peter-Ording, Friedrichskoog und Damp.

Heilendes Moor

Im Landesinnern wie in Bad Bramstedt nutzen die Kurorte die Kraft des Moores. Aus 10.000 Jahre altem Torf – bestehend aus organischen Bestandteilen, Huminsäuren und Mineralstoffen – wirken Moorpackungen und -bäder heilsam auf den Bewegungsapparat. Das Moor speichert Wärme und wirkt daher schmerzlindernd bei Muskelverspannungen und Verschleißerscheinungen.

Heilender Schlamm

Nicht nur das Meerwasser, auch der mineralhaltige Schlamm aus dem Meer, der sogenannte

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/664>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Schlick, wird als natürliches Heilmittel angewendet. Den warmen Schlick - bestehend aus Tonerde, Kieselsäuren und organischen Bestandteilen - lässt man als Packung etwa 20 Minuten auf betroffene Körperstellen einwirken. Er wirkt heilsam bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei Hautkrankheiten. Der Schlick wird hauptsächlich in den Nordseeheilbädern in der Therapie verwendet. Der Löß wird zu Heilerde für Kuren und Masken für#160; Zuhause verwendet.

Heilende Sole

Heilkräfte aus dem Inneren der Erde bietet die Sole. Sie ist eine natürliche salzhaltige Heilquelle, die durch Bohrungen oder ganz von selbst ans Tageslicht gelangt. Die gelösten Stoffe wie Jod, Schwefel oder Kohlensäure haben eine starke Reizwirkung auf den Organismus und kommen bei Therapie- und Heilungsprogrammen zur Anwendung. Als Solebäder oder Trinkkuren wirken sie wohltuend bei Hautkrankheiten, Allergien oder Erkältungskrankheiten. Das Heilmittel wird zum Beispiel in Bad Malente, Bad Bramstedt und Damp in der Therapie eingesetzt.

Für weitere Informationen:

Heilmittel made in Schleswig-Holstein und Angebote der Heilbäder und Kurorte erhalten Sie beim Heilbäderverband Schleswig-Holstein e. V., telefonisch unter 0431/2108838, via E-Mail info@heilbaederverband-sh.de und auf www.heilbaederverband-sh.de sowie www.sh-gesundheit.de