

Ostseeheilbäder: Erholung aus dem Meer

Nach englischem Vorbild wurde das erste deutsche Seebad 1793 in Heiligendamm gegründet. Besonders beliebt waren die Kurorte an der Küste für Adlige, die viel Geld für die Sommerfrische am Meer investierten. Noch heute kann man vor allem in den Ostseeheilbädern den Reichtum erkennen, der damals dort ankam. Wunderschöne Herrenhäuser und Villen im klassizistischen Stil sind charakteristisch für die Seebäder. Ein besonderes Wahrzeichen der Ostseebäder sind zudem die gut erhaltenen Seebrücken und natürlich das Meer, das als essentieller, heilender Bestandteil in die Kuren eingebaut wird. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen, wie die Seeheilbäder entlang der Ostsee Meer und Klima für die Gesundheit nutzen.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Nur Orte, die bestimmte Anforderungen erfüllen, dürfen in Deutschland das Prädikat Seeheilbad tragen. Allen voran gehören dazu medizinische Einrichtungen zur Durchführung von Kurmaßnahmen, die das Seeklima als Grundlage nutzen. Zudem ist das gesamte Umfeld auf den Kurbetrieb eingestellt. Der Ortskern darf beispielsweise nicht weiter als zwei Kilometer von der Küste entfernt sein. So soll garantiert werden, dass im gesamten Seebad vom wohltuenden Klima der Küste profitiert werden kann. Auch die Wasserqualität wird in den Seeheilbädern streng überwacht und Promenaden sowie die Strände müssen gepflegt sein. Sogar die Strandkörbe sind Vorschrift. Orte, die das Prädikat Seeheilbad tragen, sind somit nicht nur heilsame, sondern vor allem auch naturnahe und saubere Orte, um sich zu erholen.

Die größte Heilquelle Das Meer ist die größte und wichtigste Heilquelle. Im Wasser können Gelenke entlastet werden und Muskeln entspannen, während die sanften Bewegungen im Wasser die Durchblutung anregen. Der starke Salzgehalt des Meerwassers regt zusätzlich die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/635>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Durchblutung der Haut an. So werden der Stoffwechsel und die Regeneration im ganzen Körper angeregt, das Immunsystem gestärkt und akute Schmerzen gelindert.

Solequellen: Jodhaltiges UrmeerAls besonders wertvoll gelten die sogenannten Solequellen, die stellenweise zu Tage gefördert werden und mit ihrem hohen Anteil an Jod besonders rein und salzig sind. Ihre positive Wirkung kommt vor allem bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut sowie des Stütz- und Bewegungsapparates zum Einsatz. Durch das Solewasser werden die Gefäße im Körper geweitet und die Durchblutung verbessert. Dadurch entspannt der gesamte Körper, akute Schmerzen werden gelindert und Entzündungen gehemmt.

Moor-Bäder: Reichhaltig und entspannendAuch die Moore, die an den Küsten vor fünf- bis sechstausend Jahren entstanden sind, sind ein Teil der Behandlungen. Moor-Bäder wärmen und entspannen die Muskulatur, während die Haut mit allen Mineralien versorgt wird. Diese Therapie ist besonders wirkungsvoll gegen schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma oder Osteoporose. Aber auch bei gynäkologischen Erkrankungen in Folge der Wechseljahre wirken Moorbehandlungen oft lindernd.

Pflege mit weißem GoldDie Rügener Heilkreide, auch weißes Gold genannt, wird bereits seit 1910 für medizinische und kosmetische Zwecke eingesetzt. Das feine, schneeweiße Pulver reinigt die Haut und macht sie zart und geschmeidig. Vor allem für empfindliche oder erkrankte Haut ist die Heilkreide eine Wohltat. Außerdem soll sie auch gegen rheumatische Beschwerden, Arthrose und Ischias helfen.

Reizklima: Neuen Atem holenDas sogenannte milde Reizklima der Ostseeküste macht die Gegend zu einem idealen Erholungsort für Allergiker und Menschen, die an Atemwegserkrankungen leiden. Die Luft ist besonders sauerstoffreich, pollenarm und unbelastet. Von ausgiebigen Spaziergängen durch die Wälder und Kurparks profitieren genauso auch Menschen mit Herz-/Kreislaufkrankungen. Die gute Qualität der Luft lässt es zu, sowohl die eigene Ausdauer als auch die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus baut man schnell Stress ab und stärkt so das Immunsystem.

Fazit:

Das Kurangebot der Ostseeheilbäder bietet jedem die Gelegenheit, zu entspannen und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/635>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

neue Kräfte zu sammeln. Besonders Menschen mit Vorerkrankungen oder chronischen Krankheiten können von dem Angebot an natürlichen Kuren aus dem Meer profitieren. Zudem bietet die Gegend um die Ostsee viele Möglichkeiten, um in der Natur aktiv zu sein. Von Schwimmen, Surfen und Segeln zu speziell angelegten Routen für Radfahrer, Wanderer und Nordic Walker bieten die Ostseeheilbäder für jeden Besucher Entspannung in und mit der Natur.

Weitere Informationen:

Sollten Sie tiefer gehendes Interesse an den unterschiedlichen Ostseebädern haben, so empfehlen wir die Webseite des Verbandes Mecklenburgische Ostseebäder.

Mehr zum Thema Reisen erfahren Sie hier.