

## Urlaub am Meer: vital und gesund

Meeresluft macht müde und hungrig. Das weiß jeder, der schon einmal Urlaub am Meer gemacht hat. Aber nicht allen Urlaubern ist bewusst, dass die salzige und reine Luft auch eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. Wir sagen Ihnen, warum die Zeit des Entspannens beispielsweise an der Nord- oder Ostsee dem Körper so gut tut.

17.09.2014 - von Matthias Killing und MEINE VITALITÄT

Wenn man Ferien am Meer verbringt, kann man gar nicht anders, als sich zu bewegen: Spaziergänge, Fahrradfahren, Walken oder Strandbesuche - all diese Aktivitäten bedeuten gesunde Bewegung an frischer Luft. Aber jeder kennt es: Die ersten Tage sind anstrengend und man fällt abends hundemüde ins Bett.

Das ist ein Zeichen für einen erlebnisreichen und aufregenden Tag, der in tiefer Entspannung mündet, die einen ruhigen und sorgenfreien Schlaf nach sich zieht. Diese Ermüdung ergibt sich durch den veränderten Klimaeinfluss am Meer und weicht in wenigen Tagen einem erholten Frischegefühl.

### **Luft und Meer sind wahre Fitmacher**

Die fröhlichen Böen und das mittlere Reizklima am Meer bergen eine natürliche Apotheke in sich. Die Luft besteht aus wahren Fitmachern: Der meerwasserhaltige Wind enthält Salz, Spurenelemente wie Jod und Magnesium sowie Substanzen, die Meeresorganismen produzieren und wie natürliche Antibiotika wirken. Zudem ist die jodhaltige Meeresluft gut für den Stoffwechsel (ein Grund, weshalb man am Meer ständig Hunger hat) und das Nervensystem. Das Klima wirkt sich außerdem positiv auf Allergien und Hauterkrankungen aus, denn die Luft ist gut für Bronchien und Schleimhäute und lässt die Atemwege regenerieren.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/487>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Der Kontrast zwischen heißen Sonnenbädern am Strand und kühler Erfrischung im Meer wirkt belebend auf den gesamten Organismus. Dieser Wechsel, der besonders im Mai und Juni, wenn die Luft schon heiß wird, sich das Meer aber erst langsam erwärmt, lässt die Abwehrkräfte wieder munter werden und kurbelt den Kreislauf an. Neben Widerstandskraft gegen Erkältungen und Atemwegserkrankungen wirken diese Wechselbäder blutdruckregulierend und führen zu weniger kalten Händen und Füßen.

Das sind auch die Gründe, weshalb viele Menschen regelmäßig zur Kur an das Meer fahren.

### **Sonne satt für eine ausgeglichene Seele**

Die Sonne sorgt für die Ausschüttung von Endorphinen, dem Glückshormon, und Sie können die Seele einmal wieder so richtig baumeln lassen. Zudem wirken die Weite des Horizonts, die Wellen und der lichterfüllte Himmel ausgleichend und regenerierend auf die Psyche.

### **Die passende Unterkunft**

Wer Lust auf einen Urlaub in Meernähe bekommen hat, der findet zahlreiche Angebote im Internet, in Reisekatalogen und örtlichen Reisebüros. Eine Möglichkeit ist ein Ferienhaus-Urlaub, der im Vergleich zum Hotel mehr Flexibilität und Ruhe bietet und damit noch stärker zur Entspannung beitragen kann.

Doch egal, in welcher Unterkunft - ein Urlaub am Meer ist stresslösend, gesundheitsfördernd und wirkt sich positiv auf die Vitalität aus.

*Vitalitätstipp:*

*Den Hunger, der sich durch die körperliche Anstrengung ergibt, sollte man am besten mit gesundem Essen, wie vor Ort erhältlichen Meerestieren, stillen.*

*Weitere Informationen:*

*Lust auf reisen machen auch unsere weiteren Artikel.*