

Seeluft schnuppern, in Meersalz baden, die Haut mit Schlick und Algen verwöhnen – eine **Thalasso-Therapie** hilft Gesundheit und Schönheit auf die Sprünge. Wer nicht extra ans Meer reisen möchte, kann auch daheim von Schätzen aus dem Ozean profitieren.

Das Beste aus dem Meer

Urlaub am Meer ist herrlich, doch eine Thalasso-Therapie kann noch mehr. Denn schließlich nutzt sie die geballte Meereskraft gezielt und systematisch, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern, für tiefe Entspannung zu sorgen und ganz nebenbei auch noch

die Optik aufzufrischen. Behandelt wird in speziellen Thalasso-Zentren – die nach offiziellen Qualitätskriterien direkt am Meer liegen müssen – mit allem, was die See zu bieten hat: Meerwasser, Meersalz, Algen und Meeresschlamm, auch Schlick genannt, sind die Hauptdarsteller. Mit Bädern, Wassergymnas-

tik, Packungen, Peelings, Inhalationen, Klimawanderungen und Co. geht es zahlreichen Beschwerden und Zivilisationskrankheiten an den Kragen: Bei Hautleiden wie Neurodermitis und Schuppenflechte, Schmerzen des Bewegungsapparates, chronischen Atemwegserkrankungen, Schlafproblemen, Er-

schöpfungszuständen und vielen anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kann die Thalasso-Therapie unterstützend hilfreich sein.

Therapie mit Tradition Der Begriff „Thalasso“ leitet sich vom griechischen „thalassa“ ab und bedeutet übersetzt schlichtweg „Meer“. Die Idee, mit der Heilkraft aus dem Ozean für ein Plus an Gesundheit und Vitalität zu sorgen, ist nicht neu: Bereits 3000 vor Christus wurden in China Algen- und Meerwasser-Kuren angewandt. Auch die alten Ägypter, Griechen und Römer nutzten die natürlichen Schätze aus dem Wasser, zum Beispiel das Salz des Toten Meeres, um Beschwerden zu lindern. Bei uns entdeckte man die Heilkräfte des Meeres erst viel später. 1793 wurde nach englischem Vorbild das erste deutsche Seeheilbad gegründet: Heiligendamm an der Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns. Mittlerweile gibt es an der Nord- und an der Ostseeküste zahlreiche moderne Seebäder und Seeheilbäder. In diesen, von maritimem Charme geprägten Orten helfen die wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Meer und das einzigartige Klima der Gesundheit nachhaltig auf die Sprünge.

Meerwasser enthält viele wertvolle Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Schwefel sowie lebenswichtige Spurenelemente wie Jod, Zink, Mangan und Kupfer. Das gesunde Nass wirkt mineralisierend, entzündungshemmend und kräftigend. Für



© InnerVisionPRO / iStock / Getty Images Plus

HustHustHustHust HustHustHustHust tHustHust Hust

klassische Thalasso-Therapien an der Küste wird es direkt aus dem Meer gepumpt, erwärmt und in die Behandlungsbecken weitergeleitet. Zu den typischen Thalasso-Anwendungen gehören neben Bädern auch Meerwasser-Trinkkuren und -Inhalationen.

Meersalz kann im Rahmen von Thalasso-Anwendungen unter anderem für Peelings und Solen eingesetzt werden. Salzhaltige Peelings lösen abgestorbene Hautschüppchen besonders effektiv und sorgen für ein glattes, rosiges Hautbild. Wer keine Möglichkeit hat, eine Original-Thalasso-Therapie direkt an der Küste zu genießen, kann auch zu Hause von den positiven Meersalz-Eigenschaften profitieren – zum Beispiel ganz bequem in der eigenen Badewanne. Zum Baden gut geeignet ist das besonders mineralstoffreiche Salz aus dem Toten Meer. Es wirkt durchblutungsfördernd, hautberuhigend und wird auch für Menschen mit empfindlicher, problematischer beziehungsweise zu Irritationen neigender Haut empfohlen. Bade-Tipp für Ihre Kunden: Für ein Vollbad circa 500 Gramm Totes-Meer-Badesalz im warmen Badewasser auflösen und dann für etwa 15 Minuten in die warmen Fluten abtauchen.

Meeresschlick gehört – ebenso wie Moor, Torf, Heilerde und Co. – zu den Peloiden. Diese feinkörnigen organischen oder auch anorganischen Stoffe werden für schlamm- oder breiförmige Bäder und Packungen genutzt. So auch Meeresschlick, der aufgrund seiner feinen Konsistenz besonders wohltuend auf die Haut wirkt. In der Medizin wird der Schlamm wegen seiner entzündungshemmenden und juckreizlindernden Eigenschaften

geschätzt. In Thalasso-Zentren kommt der gesunde „Matsch“ unter anderem bei Hautkrankheiten erfolgreich zum Einsatz. Schlamm-bäder haben sich bei Erkrankungen des Bewegungsapparates bewährt. Nebenbei sorgen die wohlige-warmen Anwendungen für Entspannung – und vertreiben den Stress auf natürliche Weise.

Auch der Schönheit kann der mineralstoffreiche Meeresschlamm dienlich sein: Beliebte Beautyelixiere sind zum Beispiel Schlick-Masken, die die Haut porentief reinigen, „straffen“ und wie eine kleine Anti-Aging-Kur wirken. Cremes und Lotionen mit Meeresschlick versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit.

Algen sind die Superstars aus dem Meer, denn die kleinen Powerpakete stecken voller Mineralien, Vitaminen und anderen wertvollen Nährstoffen. In Bädern, als Packungen und Umschläge entfalten sie im Rahmen einer Thalasso-Therapie Wirkung. In Kosmetika wird das Meeresschlick genutzt, um die Haut vor dem Austrocknen zu bewahren, ihr Spannkraft und Frische zu verleihen.

Gut zu wissen: Für viele Menschen ist eine Thalasso-Therapie ein gesundes und entspanntes Vergnügen. Doch es gibt auch Kontraindikationen, zu denen zum Beispiel Jodunverträglichkeit und Schilddrüsenüberfunktion gehören. Raten Sie chronisch kranken Apothekenkunden in jedem Fall, mit dem behandelnden Arzt zu klären, ob Thalasso-Anwendungen für sie geeignet sind. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin

- beruhigt den Husten
- löst den Schleim
- bekämpft die Entzündung in den Bronchien



Bronchipret®

Kombinierte Wirkkraft aus Thymian und Efeu

Bronchipret® Tropfen • Zusammensetzung: 1 ml (entsprechend 1 g) Flüssigkeit zum Einnehmen enthält: 0,5ml Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2–2,5), Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10% (m/m); Glycerol 85% (m/m); Ethanol 90% (V/V); Wasser (1:20:70:109). 0,03 ml Auszug aus Efeublättern (1:1), Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V). Enthält 24 Vol.-% Alkohol. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Ethanol 96% (V/V), Gereinigtes Wasser, Hydroxypropylbetadex (MS: 0,65), Saccharin-Natrium Dihydrat. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung „Husten mit zähflüssigem Schleim“. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Efeu, Thymian oder anderen Lippenblütlern (Lamiaceen), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern unter 6 Jahren wegen nicht ausreichender Untersuchungen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magendarmbeschwerden wie Krämpfe, Übelkeit und Erbrechen. Sehr selten Überempfindlichkeitsreaktionen, wie z. B. Luftnot, Hautausschläge, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum. **Warnhinweise:** Enthält 24 Vol.-% Alkohol. Stand: 05|18

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt