

Thalasso Praxisleitfaden kompakt

Erklärung:

Was ist Thalasso

Zertifizierung:

Informationen zum Zertifizierungssystem

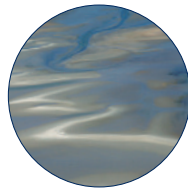
Servicepartner:

Ansprechpartner zum Thema Thalasso

Extra für Sie:

Kurzzusammenfassung für den täglichen Gebrauch

***Praxisratgeber
für Gastgeber
und Betriebe***



Einleitung

Thalasso–Gesundheit aus dem Meer–Was steckt eigentlich genau hinter dem Begriff? Wie bringe ich Thalasso in meinen Betrieb ein? Welchen Mehrwert erreiche ich durch die Umsetzung von Thalasso-Angeboten für meinen Betrieb?

Sind das auch Kernfragen, die Sie sich stellen oder schon gestellt haben?

Dann ist der „Praxisleitfaden - kompakt“ ein wichtiges Arbeitsmittel für Sie. Ziel dieses Leitfadens ist es, Ihnen das Thema Thalasso näher zu bringen, den Begriff zu erläutern, und vor allem Ihnen die Einbindung in den Betrieb zu erleichtern.

Sie werden am Ende staunen, wie oft Sie selbst schon Thalasso erlebt haben.

Die Nordsee GmbH wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihres Vorhabens und ist gerne dabei behilflich, neue Gäste durch das Thema Thalasso zu gewinnen.

Der umfangreiche Leitfaden wurde gekürzt, um Ihnen den Einstieg in das Thema zu erleichtern. Wenn Sie aber noch weitere Informationen benötigen, finden Sie den umfangreichen Leitfaden hier:

www.die-nordsee.de/marketingmaterial/thalasso



Inhaltsverzeichnis:

	Seite
1. Erläuterung des Begriffs und der Inhalte von Thalasso	4-13
2. Informationen und Vorteile der Zertifizierung	14-16
3. Ansprechpartner	17
4. Wichtige Fragen und Antworten	18-19



Thalasso - Gesundheit aus dem Meer



1. Erläuterung des Begriffs und der Inhalte von Thalasso

Was bedeutet eigentlich „Thalasso“?

Der Begriff Thalasso lässt sich vom altgriechischen Wort thálassa ableiten und bedeutet übersetzt „Meer“.

Thalasso definiert sich als Gesundheit aus dem Meer durch Anwendung aller Elemente des Meeresmilieus: Meerwasser, Meersalz, Schlick, Algen, Sand, Aerosol und Meeresklima.

Das besondere Reizklima der niedersächsischen Nordsee spielt beim Thema Thalasso eine wichtige Rolle. Das komplexe Zusammenspiel von Reiz- und Schonfaktoren wirkt auf den Organismus reizend und regulierend.

Reizfaktoren:

- Temperatur (Kaltreize)
- Wind (Wärmeentzug)
- UV-Strahlung

Schonfaktoren:

- Pollen- und Allergenarmut
- keine Schadstoffbelastung der Luft
- geringe Luftfeuchtigkeit auch an warmen Tagen
- keine Hitzebelastung im Sommer
- milde Winter



Bei Thalasso unterscheidet man zwei Bereiche:

Die **Thalasso-Therapie** als gezieltes medizinisches Heilmittel und die **Thalasso-Anwendung** als Wellness-Anwendung oder zu Präventions- oder kosmetischen Zwecken.



Die Thalasso-Anwendung

Zu vollumfänglichen typischen Thalasso-Anwendungen gehören das Inhalieren mit Meerwasser, Meerwasserbäder in einer Wanne oder einem Schwimmbecken, die Heliotherapie mit natürlicher Sonnenstrahlung, Bewegungsangebote am Meeresufer und die Nutzung der allergenarmen, salzhaltigen und schadstoffarmen Seeluft sowie kosmetische Behandlungen mit Meeresprodukten wie zum Beispiel Schlick und Algen. Zu modernen Thalasso-Anwendungen zählen z.B. aber auch Wohlfühlbehandlungen mit Meersalz-Öl-Peelings oder Aroma-Massagen mit regionalen Produkten/Aromen usw.

Die Thalasso-Therapie

Die klassische Thalasso-Therapie ist eine diagnosebezogene medizinisch-therapeutische Heilmaßnahme mit klar definiertem Therapieziel und besteht aus einer ärztlicherseits verordneten und in der Art der Anwendung klar definierten Anwendungsserie. Eine ärztliche Voruntersuchung mit einem diagnoseabhängigen Therapieplan ist hier erforderlich so wie ärztliche Kontrollen während der Behandlung. Eine Thalasso-Therapie erfordert einen Behandlungszeitraum von mindestens 10 Tagen, empfehlenswert sind 2-3 Wochen. Auch aus diesem Grund kann eine Thalasso-Therapie nur dort stattfinden, wo ein direkter Bezug zum Meer gegeben ist und die thalassotypischen Elemente wie Wind, Wasser, Schlick, Algen, Salz, Licht und Luft in ihrer vollen Gesamtheit wirken. Nur das ganzheitliche Zusammenspiel dieser Elemente und deren abgestimmte Dosierung lassen die Bezeichnung „Thalasso-Therapie“ zu.

Im Gegensatz zu reinen Wellness-Anwendungen sollte eine Thalasso-Therapie immer unter therapeutischer oder ärztlicher Betreuung durchgeführt werden. Vor Beginn sollten vor allem bei Menschen mit Vorbelastungen die medizinischen Indikationen im Rahmen eines ärztlichen Check-Ups abgestimmt werden.



Kurz zusammengefasst:

Thalasso bedeutet übersetzt „Meer“.

Thalasso nutzt die Elemente des Meeresmilieus.

Man unterscheidet zwischen einer Thalasso-Therapie und Thalasso-Anwendungen:

Die **Thalasso-Therapie** als gezieltes medizinisches Heilmittel.

Die **Thalasso-Anwendung** als Wellness-Anwendung und zu Präventions- oder kosmetischen Zwecken.



Die Elemente der Thalasso Therapie

Meerwasser und Meersalz

Ob kalte oder warme Seebäder, Inhalationen, Trinkkuren oder Peelings: Anwendungen mit Meerwasser und Meersalz sind ein zentraler Bestandteil jeder Thalasso-Therapie. Die mineralisierende, entzündungshemmende und kräftigende Wirkung des Meerwassers fördert dabei die Regeneration und Heilung.

Das Nordseewasser verfügt durchschnittlich über eine Salzkonzentration von ca. 3%. Das entspricht fast dem dreifachen Salzgehalt der Ostsee. Die Zusammensetzung des Meerwassers gleicht dem menschlichen Blutserum, denn Natrium, Kalium und Kalzium sind in Form von Chloriden, Karbonaten und Sulfaten auch die wichtigsten Salze des Blutplasmas. Das Mischungsverhältnis ist in allen Weltmeeren ungefähr gleich (Vgl. Schuh, Klima- und Thalassotherapie, S.30).

*Überblick über den Salzgehalt
des Meerwassers, der vom Atlantik und
der Nordsee nach Osten hin immer
mehr abnimmt.*

Ozeane 35-37 g/l
Nordsee 36 g/l
Ostsee 7-28 g/l

*Abb. 1: Salzgehalt der Meere (Gramm/Liter)
(Vgl. Menger, Klimatherapie an Nord- und
Ostsee, Gustav Fischer Verlag, 1997, S. 100)*

Meerwasser ist ein ortsgebundenes Heilmittel und wird frisch geschöpft oder abgepumpt und aufbereitet. So kann es unter anderem für Bewegungsbäder, Druckstrahlmassagen und Nebelsprühduschen genutzt werden. Für Wannenbäder wird es zusätzlich oft mit weiteren natürlichen Zusätzen wie hochwertigen Ölen oder Algen verfeinert.

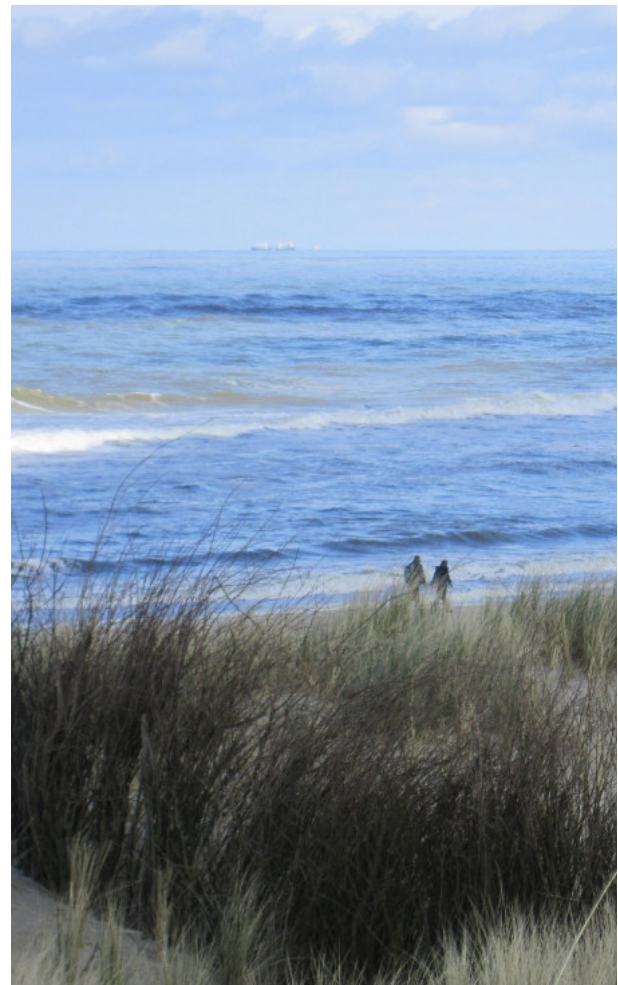
In der Anwendung regen Meerwasserbäder zum Beispiel die Hautdurchblutung an und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Ebenfalls kommt es während des Badens zur

Lösung verhornter oder sich schuppender Hautschichten.

Mit zunehmender Konzentration des Meersalzes können Meerwasserbäder auch Juckreiz lindern. Somit wird das Meerwasser besonders erfolgreich zur Behandlung von Hautkrankheiten eingesetzt.

Das natürliche Seebad in der Nordsee dient vor allem der Abhärtung im Rahmen der Klimatherapie.

Da die Wassertemperatur der Nordsee meistens unter 20°C liegt, ist das Baden im Meer immer mit einem starken Kältereiz verbunden. Ein Seebad ist 25-mal intensiver als ein Luftbad und sollte entsprechend vorsichtig und unter Anleitung eines Klimatherapeuten dosiert werden. Das vorrangige Ziel des natürlichen Seebades ist die schrittweise Abhärtung und die gezielte Stärkung der Immunabwehr durch das dosierte Trainieren der körpereigenen Wärmeregulation.





Im Gegensatz hierzu dienen warme Meerwasserbäder (ab 37°C) eher der Entspannung. Sie haben vorwiegend eine thermische Wirkung und erhöhen die Hautdurchblutung für mehrere Stunden. Das Baden im warmen Meerwasser fordert auch von Gesunden eine hohe Kreislaufleistung und verlangt dementsprechend eine genaue Prüfung der Kontraindikationen.

Reines Meersalz findet seinen Einsatz bei der Herstellung hochprozentiger Solen sowie, in feinkörniger Form, bei äußeren Anwendungen wie Peelings und Abreibungen. Dabei lösen die feinen Salzkristalle Schuppen und leichte Verhornungen und machen die Haut geschmeidig und zart.

Auch für die innere Anwendung ist Meersalz geeignet. Naturbelassen enthält es weitaus mehr hochwertige Inhaltsstoffe als industriell hergestelltes Kochsalz. Für eine ausgewogene Ernährung wird „Fleur de Sel“ empfohlen, das als oberste Schicht der Salzgärten noch von Hand abgeschöpft wird. Naturbelassen ist auch das „Sel gris“, dem kleinste Algen- und Tonteilchen eine leicht graue Farbe verleihen.

Ebenso wird Meerwasser im Rahmen einer Meerwassertrinkkur für die innere Anwendung benutzt. In der Regel wird hier Meerestiefenwasser aus dem Atlantik in verdünnter Form eingenommen.

Maritimes Aerosol

Wenn der Seewind kräftig weht und die Nordseewellen an den Strand rollen, dann liegt besonders viel maritimes Aerosol in der Luft: Über dem offenen Meer sowie in der Brandungszone werden die feinen Meerwassertröpfchen beim Brechen der Wellen vom Wind in die Luft gewirbelt. Die feineren Meerwassertröpfchen werden eingeatmet und erreichen nicht nur die oberen Atemwege (Nasenraum mit Zugang zu den Nasennebenhöhlen, Rachen und Kehlkopf), sondern dringen bis in die unteren Atemwege (Luftröhre, Bronchien und kleinere Bronchialverzweigungen) vor. Die größeren Meerwassertropfen sinken im Gegensatz dazu recht schnell wieder zu Boden. Beim Aufenthalt in der Brandungszone bilden sie einen leichten Salzfilm auf der Haut. Mit etwa zwei Gramm bleibt nach einem Standspaziergang genau so viel Salz auf der Haut zurück, wie nach einem natürlichen Seebad antrocknen würde (Vgl. Menger, Klimatherapie an Nord- und Ostsee, S.101). Dank seiner entzündungshemmenden und abschuppenden Wirkung sorgt das Salz auch hier für eine glattere und weichere Haut. Die Stärke und Häufigkeit des Seewindes steuert, wie viel Aerosol sich in der Luft befindet. Deshalb kann die Salzkonzentration der Luft auf einer Nordseeinsel um etwa das fünf- bis zehnfache höher sein als an der Ostsee. Und das, obwohl die Salzkonzentration des Nordseewassers nur knapp dreimal so hoch ist wie die des Ostseewassers (Vgl. Schuh, Klima- und Thalassotherapie, S.97/98).

Das liegt vor allem daran, dass es auf Grund der häufigen und starken Winde an der Nordsee auch eine intensivere Brandung gibt. Die Brandungszone wird aus diesem Grund häufig als natürliches Inhalatorium bezeichnet. Die Menge des Aerosols in der Luft nimmt mit zunehmendem Abstand von der Brandungszone rapide ab.

Zudem verschiebt sich die Brandungszone an der Nordsee mehrmals täglich durch den Einfluss von Ebbe und Flut in verschiedene Strandbereiche. Bereits nach zehn Metern verringert sich die Aerosoldichte auf die Hälfte und in 100 bis 200 m Entfernung von der Brandungszone



beträgt sie nur noch ein Zehntel des Ausgangswertes. Daher ist der direkte Aufenthalt in der Brandungszone von einer so zentralen Bedeutung. Die hohe Luftfeuchtigkeit wirkt sich sehr günstig auf die Atemwege aus. Beim Einatmen werden die Atemwege sanft befeuchtet. Das Aerosol wirkt schleimlösend und befreit dadurch Lunge und Bronchien. Die im Aerosol enthaltenen Mineralstoffe fördern die Durchblutung der Atemwege und erleichtern das Abhusten. Zügige Spaziergänge mit leichter Bekleidung direkt an der Wasserkante sind besonders zu empfehlen, denn durch leichte Anstrengung sowie durch Kältereize wird das Volumen eines jeden Atemzuges vergrößert. Bewusst langsames Durchatmen kann diese Wirkung noch verstärken. Eine angemessene Dosierung der Klimareize ist hierbei zu beachten.

Abstand zum Meer	Salzkonzentration
»Brandungszone	100%
»10-15m	50%
»100-200m	10%

Vgl. Menger, Klimatherapie an Nord- und Ostsee, Gustav Fischer Verlag, 1997, S. 101.

Abbildung 2: Salzkonzentration in der Seeluft im Abstand zum Meeressaum

Meeresschlick

Meeresschlick hebt sich besonders durch seine hohe Konzentration an Wirkstoffen hervor: Er enthält neben Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium viele weitere Salze, Spurenelemente und Vitamine. Auch Tonerde und Spuren von Schwefel wie von organischen Bestandteilen (z. B. aus Algen) sind im Meeresschlick enthalten. Im Vergleich zum Meerwasser sind die Wirkstoffe im Schlick zehnmal höher konzentriert. Gewonnen wird die »Heilerde des Meeres« aus dem Wattenmeer der Nordsee, das seit 2009 UNESCO-Weltnaturerbe ist. Die sogenannten rezenten Schlickvorkommen werden durch den Einfluss der Gezeiten regelmäßig überspült und mit Sauerstoff versorgt. In der Zeit zwischen Mai und August ist der Schlick besonders reich an organischen Bestandteilen. Der gewonnene Nordseeschlick gleicht einer zähen, tonartigen Masse mit dunkelgrauer bis blauschwarzer Färbung. Er wird in speziellen Verfahren vor Ort aufbereitet. Mit Meerwasser verrührt und aufgewärmt entsteht eine breiförmige Masse, die sich besonders gut als Packung oder weiter verdünnt als Schlickbad anwenden lässt.

Naturschlickpackungen dienen der Behandlung einzelner Körperteile und sind zumeist Warmanwendungen. Durch das direkte Auftragen des erwärmten Schlicks auf die Haut wird eine optimale Wärmeübertragung erreicht. Je nach Verträglichkeit des Patienten können so Packungen bis 48°C angewendet werden. Schlick kann aber auch in Form von Kaltanwendungen wie z. B. Kaltpackungen oder Schlicktreten beim Wattwandern verabreicht werden.

Schlickbäder dienen unter anderem der Behandlung von degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Denn bei der üblichen Badetemperatur von 42°C führt die tiefe und andauernde Wärmewirkung zur Entspannung der Muskulatur, während der Stütz- und Bewegungsapparat durch den Auftrieb entlastet wird. Das Ergebnis ist eine spürbare Schmerzlinderung. Besonders zur Behandlung chronischer Erkrankungen der Haut wie Neurodermitis und Psoriasis hat sich Schlick bewährt. Hier führt der entzündungshemmende und austrocknende

Effekt des Schlicks zu einer schnelleren Rückbildung der Entzündungsherde. Die Haut wird bei der Erneuerung und Heilung unterstützt und Betroffene schätzen vor allem die juckreizlindernde und nebenwirkungsfreie Wirkung der Schlickbäder und -packungen.

Zusätzlich unterstützen die im Meeresschlick enthaltenen Wirkstoffe die Zellfunktion, stimulieren den Stoffwechsel der Haut, spenden Feuchtigkeit und verbessern so die Hautelastizität.



Muschelkalk und Sand

Durch den hohen Gehalt an Mineralstoffen wird Muschelkalk gerne als Bestandteil von Packungen und Körperpeelings verwendet. Auch Anwendungen mit Sand sind ein Bestandteil der Thalasso-Therapie. Schon das Barfußgehen im Sand ist eine natürliche Fußreflexzonenmassage mit Peeling-Effekt. Fitness-Übungen, die im Sand durchgeführt werden, sind deutlich intensiver. Denn je weicher der Sand ist, umso höher wird die erforderliche Körperspannung. Eine weitere Anwendungsform ist die Sand-Wärme-Therapie, auch „Psammo-Therapie“ genannt (Psammos ist Griechisch für „Sand“). Vor allem bei Rücken- oder Gelenkschmerzen wird durch das Ruhen im warmen, trockenen Sand eine Linderung erzielt.

Algen

Kein anderes Naturprodukt ist so reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und Vitaminen wie die Meeresalgen. Es gibt heute ca. 40.000 bekannte Algenarten, darunter Salz- und Süßwasseralgen die zum Teil unter extremen Bedingungen vorkommen. Algen gibt es auf der Erde schon seit mehr als drei Milliarden Jahren.

In Form von Packungen, Bädern, Umschlägen oder als Bestandteil von Peelings sollen Algen die Durchblutung und Feuchtigkeit der Haut sowie die Entschlackung des Körpers fördern. So sind Algen vor allem für kosmetische Zwecke hervorragend geeignet und werden in getrockneter und mikropulverisierter Form vielen Produkten zugesetzt (Vgl. Heidböhrer, Heilen mit der Kraft des Meeres, S. 100). Getrocknete Algen bestehen durchschnittlich zu 10 Prozent aus Wasser, zu 70 Prozent aus organischen Substanzen und zu 20 Prozent aus Mineralstoffen. Sie enthalten wichtige Vitamine, Pigmente, Lipide, Mineralstoffe, Spurenelemente, Kohlenhydrate, Phytohormone sowie essentielle und nicht-essentielle Aminosäuren. Algen eignen sich neben der äußeren auch für die innere Anwendung. So wird bei einer Thalasso-Therapie häufig Algen kost angeboten. In vielen Teilen der Welt zählt die Alge auf Grund ihrer Nähr- und Vitalstoffdichte zu den Grundnahrungsmitteln. Es gibt ca. 160 Algenarten, die für die Ernährung geeignet sind und roh, getrocknet oder eingeweicht verzehrt werden können. Das dabei zugeführte Jod bestimmt die empfohlene Verzehrmenge. Um dem wachsenden Bedarf an Algenprodukten gerecht zu werden, gibt es inzwischen zahlreiche Algen-Farmen, u. a. im Atlantik. Da Algen auch Schadstoffe speichern, ist die Herkunft aus kontrolliertem Anbau besonders wichtig.





Kurz zusammengefasst:

Meerwasser und Meersalz

- Im Meerwasser sind viele lebenswichtige Mineralstoffe.
- Die Zusammensetzung entspricht unserem Blutplasma.
- Meersalz eignet sich hervorragend für Peelings.



Maritimes Aerosol

- Der durchschnittliche Salzgehalt an der Nordsee ist mit 3% dreimal so hoch wie an der Ostsee.



Meeresschlick

- Meeresschlick ist ein reines Naturprodukt.
- Schlick spendet Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und lindert Juckreiz.

Muschelkalk und Sand

- hoher Nährstoffgehalt
- eignet sich als Bestandteil von Packungen und Körperpeelings.



Algen

- Algen enthalten die größte Vitalstoffdichte aller Nahrungsmittel.
- Anwendungen spenden der Haut viel Feuchtigkeit und fördern die Durchblutung des Körpers.



Die Thalasso-Therapie

Der Europäische Heilbäderverband hat 2008 die Kriterien der Thalasso-Therapie definiert:

- Es gibt ein therapeutisches Konzept für definierte Indikationen unter ärztlicher Betreuung.
- Der Behandlungsort liegt direkt am Meer und in unmittelbarem Einfluss des Meeresklimas.
- Meerwasser steht zum Inhalieren und/oder Baden zur Verfügung.
- Es werden Anwendungen mit Meeresprodukten wie Schlick und Algen angeboten.
- Heliotherapie nutzt die natürliche Sonnenstrahlung. Bei ungünstigen Wetterverhältnissen können künstliche UV-Strahlen das Sonnenlicht ersetzen.
- Die schadstoff- und allergenarme Seeluft wird für ausgedehnte Frischluft-Aufenthalte genutzt.
- Dosierte Aufenthalte und Training in der Brandungszone.
- Begleitende gesundheitsfördernde Maßnahmen mit den Schwerpunkten Entspannung, gesunde Ernährung und Bewegung.

www.espa-ehv.eu/content/thalasso

Für wen ist eine Thalasso-Therapie sinnvoll?

Thalasso findet unter anderem Anwendung bei folgenden Indikationen/Erkrankungen:

- Atemwegserkrankungen
- Hautkrankheiten wie Neurodermitis
- Stress, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen
- Übergewicht und Adipositas
- rheumatische Erkrankungen
- Regulationsstörungen

Zusätzlich eignet sich eine Thalasso-Therapie aber vor allem zur individuellen Gesundheitsvorsorge, denn mit Thalasso fördert man aktiv seine Gesundheit und sein Wohlbefinden.

Eckdaten einer wirkungsvollen Thalasso Therapie

- Dauer: mindestens 10 Tage
- Umfang: circa drei Anwendungen am Tag
- Vertiefung: durch Steigerung der Spaziergänge bzw. Bewegungen in der Brandungszone

Die Klimatherapie:

An der Nordsee wird die Klimatherapie an der Küste sowie auf den Inseln durchgeführt. Sie nutzt die gesundheitsfördernden Wirkungsfaktoren des Heilklimas (Reiz- und Schonfaktoren) zur gezielten Abhärtung. Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers an unterschiedliche Temperaturen wird trainiert, wodurch die Durchblutung verbessert wird. Unter der fachkundigen Anleitung von ausgebildeten Klimatherapeuten wird die Klimatherapie ausgeübt.

Eine Klimatherapie kann zu jeder Jahreszeit, besonders auch im Winter, durchgeführt werden. Man beginnt mit Aufhalten in der Brandungszone, die langsam gesteigert werden. Es folgen Luftbäder, bei denen pro Tag ein weiteres Kleidungsstück abgelegt wird. Im Winter dürfen zusätzlich Mütze, Handschuhe und Schuhe anbehalten werden. Erst wenn sich der Körper durch die Luftbäder an die Temperatureize angepasst hat, folgt das Baden im Meer. Ein Seebad ist gut 25-mal intensiver als ein Luftbad. Bei einer Klimatherapie im Winter findet daher beispielsweise erst am fünften Tag ein vorsichtiger Kontakt mit dem Meerwasser in Form von Wassertreten statt. Ein komplettes Meerbad erfolgt nicht vor dem neunten Tag. Der individuelle Ablauf hängt stark von der eigenen körperlichen Verfassung ab.



Von der Praxis für die Praxis

Welche Bausteine könnte mein Angebot enthalten?

Thalasso Angebot auf **Spiekeroog**:

Gesundheit aus dem Meer - Frei nach diesem Motto „Bewegung am Meer“ können Sie während eines Spaziergangs auf unseren Thalasso-Therapiewegen mit ausgebildeten Thalasso-Therapeuten einiges über das Thema Thalasso und das Klima lernen. Während des Spazierganges machen Sie Atemübungen am Spülsaum und lassen so das Reizklima positiv auf sich wirken.

Wangerooge bietet verschiedene Thalasso-Wochen mit den Themen an:

- Tief Durchatmen mit Thalasso
- Entschleunigung durch Thalasso
- Thalasso geht unter die Haut
- Thalasso Fit & Vital

Im bade:haus **Norderney** können Sie Kraft tanken. Folgende Leistungen sind enthalten:

- 6 Stunden Aufenthalt in der Wasserebene (inklusive Anwendungen)
- 1x Meersalz-Milchbad
- 1x Ganzkörpermassage
- 1x Teezeremonie in der Lounge
- 1x Leihbademantel



Das Paket „Strandgut“ - ein Angebot auf **Borkum**:

Alternativ zu den klassischen Thalasso-Paketen können Gäste je nach Aufenthaltsdauer und Vorlieben im Paket „Strandgut“ verschiedene Angebote auswählen:

- Strandgut 1: Ganzmassage; 30-minütige medizinische Massage des gesamten Körpers
- Strandgut 2: Aromateilkörpermassage; Wohlfühlmassage für den Rücken mit ätherischen Ölen (25 Min.)
- Strandgut 3: 2x Tagesaufenthalt auf dem Sauna- & Erlebnisdeck zu den Öffnungszeiten
- Strandgut 4: Friesisches Rasul; Pflegezeremonie für 2 Personen mit Borkumer Heilschlick und weiteren Heilschlämmen (20 Min.)
- Strandgut 5: Borkumer Seifenschaummassage in der Borkumer Waschstube; wohliges, durchblutungsförderndes Reinigungsritual auf dem warmen Stein
- Strandgut 6: Meersalz-Öl-Peeling; Pflegeeinheit für die Haut mit durchblutungsfördernder Wirkung (20 Min.)
- Strandgut 7: Thalasso- Gesichtsbehandlung; Kurzbehandlung mit BIOMARIS-Meeres-Kosmetik für jeden Hauttyp (ca. 30 Minuten).

Thalasso-Therapiewege auf **Langeoog**:

Spaziergänger und Nordic Walker können zwischen vier Thalasso-Therapiewegen mit unterschiedlichen Anforderungen an Ausdauer und Reizwirkung wählen. Der Weg „L3“ ist barrierefrei.



Klima Therapie auf **Juist**:

Klima-Therapie: Vom Luftbad zum Seebad. Für alle, die noch mehr für ihre Gesundheit tun möchten, eignet sich hervorragend die Teilnahme an der Klima-Therapie. Unter der fachkundigen Leitung einer ausgebildeten Thalasso-Therapeutin erfolgt die schrittweise Gewöhnung an das Reizklima. Die Kurverwaltung bietet die Klima-Therapie „Vom Luftbad zum Seebad“ in der Vor- und Nachsaison an.

Strandgymnastik auf **Baltrum**:

Morgengymnastik am Strand
„Wer rastet, der rostet“

Thalasso-Vorträge in **Neuharlingersiel**:

Naturheilkundliche Schulung und Anwendungen zur Unterstützung multimorbider Patienten.

Die therapeutisch geführte Schulung klärt ausführlich auf über die Entstehung, Zusammensetzung und Wirkungsweise des 400 Jahre alten Neuharlingersieler Naturschlicks sowie der des Meerwassers. Beides kommt im BadeWerk Neuharlingersiel therapeutisch zum Einsatz.

Der Aufenthalt im Reizklima der Nordsee bekommt den meisten Allergikern sehr gut. Die Luft ist arm an Allergenen und Umweltschadstoffen. Allgemeine Beschwerden des Bewegungsapparates und Hauterkrankungen wie Neurodermitis bessern sich unter dem Einfluss von Sonne, Schlick und Salzwasser. Zudem wird auch die Schilddrüse durch die gesunde Seeluft ausreichend mit dem Spurenelement Jod versorgt.



Mit Thalasso gegen Burnout in **Dornumersiel**:

Das Therapie- und Wohlfühlzentrum in Dornumersiel hat für gestresste und erschöpfte Menschen ein spezielles Therapie-Programm „Federleicht“ entwickelt.

Studien haben gezeigt, dass rhythmische Wechsel von Aktivität und Entschleunigung am Meer bei ausgebrannten Menschen Wunder wirkt. Das bewirken vor allem die besonderen klimatische Faktoren.

Deshalb fußt die Dornumersieler Burnout-Therapie auf zahlreiche Thalasso-Anwendungen, ärztliche Betreuung, psychologische Beratung, Entspannungsverfahren, Ernährungsberatung, Massagen, Bewegungstherapie und physiotherapeutische Anwendungen.



Neben klassischen Angeboten einer Thalasso-Therapie kann man die Angebote auch um weitere Bausteine verknüpfen:

- Wattwanderung
- Typisch friesische Teezeremonie
- Ausflug zu Seehundbänken
- Picknick am Strand
- Thalasso-Geschichte im Bademuseum auf Norderney



2. Informationen und Vorteile der Zertifizierung

Hintergrund:

Thalasso-Anwendungen werden von Anbietern beworben, die weder über die erforderliche Meernähe noch über ausgebildete Thalasso- oder Thalasso-Wellness-Therapeuten verfügen. Zur positiven Abgrenzung von solchen oft auch qualitativ fragwürdigen Thalasso-Angeboten hat der Bereich Niedersächsische Nordsee im Rahmen einer Qualitätsoffensive für den Gast die Zertifizierung als Thalasso-Region angestrebt.

2014 wurde die Niedersächsische Nordsee vom Europäischen Prüfinstitut Wellness & SPA e.V. zertifiziert und darf sich seit dem „**Zertifizierte Thalasso Region Niedersächsische Nordsee®**“ nennen. Die Prüfung erfolgt durch das unabhängige „Europäische Prüfinstitut Wellness & SPA e.V. (EPWS e.V.)“. Die Zertifizierungen sind drei Jahre gültig.

Mit einer Thalasso-Zertifizierung wird dem Gast gezeigt, dass es sich um ein Angebot von höchster Qualität handelt. Der Qualitätsgedanke ist ein wichtiger Aspekt, um den Gast davon zu überzeugen, Erholung an der niedersächsischen Nordsee zu suchen.

Ablauf der Zertifizierung:

Beim Europäischen Prüfinstitut Wellness & Spa e.V. kann ein interessierter Bewerber (ein Ort) ein Angebot für die gewünschte Prüfung anfordern. Sie vereinbaren gemeinsam ein Zeitfenster für die Prüfungen vor Ort und es erfolgt ein Mystery Check. Vom Prüfinstitut erhalten Sie eine sehr ausführliche Bewertung. Nach erfolgreicher Zertifizierung können Sie den Rahmen der Auszeichnungszereemonie festlegen. Als Hotel oder Partnerbetrieb können Sie sich auch ohne Ihren Ort zertifizieren lassen, wenn die entsprechenden Thalasso-Einrichtungen vorhanden sind.

Kosten Zertifizierung:

Die Kosten für die Prüfung orientieren sich an dem erforderlichen Aufwand. Die Größe der Einrichtung und der Umfang des Prüfungsantrags/-auftrags sind von Bedeutung.

Angebot direkt anfordern beim Europ. Prüfinstitut Wellness & Spa:

info@wellness-audits.eu

1.

Für Orte gibt es je nach Lage und vorhandenen Thalasso-Angeboten

I. Zertifizierter Thalasso-Standort

Ein Ort wird mit dem Thalasso & Spa Europa Qualitätssiegel® mit dem Zusatz „Zertifiziertes Thalasso- Nordseebad / Nordseeheilbad®“ des Europäischen Prüfinstituts Wellness & Spa e.V. ausgezeichnet, wenn folgende Voraussetzungen vollständig erfüllt sind:

1. Der Ort ist Nordseebad oder Nordseeheilbad mit Lage direkt am Meer.
2. Alle Thalasso- Partner-Unterkünfte sind nach DEHOGA / DTV mit mindestens jeweils 3 bzw. 4 Sternen klassifiziert.
3. Alle Thalasso Partnerunternehmen liegen im zu prädikatisierenden Ort, davon mindestens 4 in Lage bis 1000 m zum Meer.
4. Es gibt mindestens 4 „Geprüfte Thalasso-Partnerunterkünfte“ im Ort.
5. eine Thalasso-Einrichtung vor Ort mit hochwertigen Thalasso-Therapie- oder Thalasso-Wellness-Angeboten, welche die Kriterien nach Punkt III. vollständig erfüllt.
6. Alle öffentlichen / kommunalen Thalasso-Einrichtungen eines Ortes sind prüfungsrelevant und müssen zur Prüfung angemeldet werden.

7. Alle Thalasso- Partnereinrichtungen haben die Dokumentation der Qualitätsstandards Thalasso akzeptiert und unterzeichnet.

8. Der Ort verpflichtet sich, nur „geprüfte Partnerbetriebe oder -Unterkünfte“ als „Thalasso-Partner-Unternehmen“ (o. vergleichbar) zu unterstützen; allen anderen (Partner)betrieben oder Unternehmen am Ort ist es nicht erlaubt, mit dem Logo oder der Auszeichnung des Ortes als „Thalasso- Standort“ bzw. „Thalasso-Nordsee(heil)bad“ aufzutreten und / oder zu werben.

9. Die Thalasso- Angebote und Anwendungen haben überwiegend einen direkten Bezug zum Ort (Meerwasserentnahme frisch geschöpft, eigene Schlick-Entnahme etc.)

10. Erreichen eines Prüfungsergebnisses von mindestens 85 % bei Prüfung nach den Qualitätskriterien Thalasso- Region Nordsee im Teilbereich Thalasso-Standort.

II. Geprüfter Thalasso-Standort

Ein Ort wird mit dem Prädikat „Geprüftes Thalasso-Nordseebad/geprüftes Thalasso-Nordseeheilbad“ (Urkunde Europäische Prüfinstitut Wellness & Spa e.V.) ausgezeichnet, wenn folgende Voraussetzungen vollständig erfüllt sind:

1. Nordseebad oder Nordseeheilbad mit Lage direkt am Meer

2. Alle Thalasso- Partner-Unterkünfte sind nach DEHOGA / DTV mit mindestens 3 bzw. 4 Sternen klassifiziert.

3. Alle Thalasso- Partnerunternehmen liegen im zu prädikatisierenden Ort Nordseebad oder Nordseeheilbad davon mindestens 4 mit Lage bis zu 1000 m zum Meer.

4. Es gibt mindestens 3 „Geprüfte Thalasso-Partnerunterkünfte“ im Ort.

5. Alle öffentlichen / kommunalen Thalasso-Einrichtungen eines Ortes sind prüfungsrelevant und müssen zur Prüfung angemeldet werden.

6. Es gibt mindestens eine Thalasso-Einrichtung vor Ort mit hochwertigen Thalasso-Therapie- oder Thalasso-Wellness-Angeboten, welche die Kriterien nach Punkt III vollständig erfüllt.

7. Alle Thalasso- Partnereinrichtungen haben die Dokumentation der Qualitätsstandards Thalasso akzeptiert und unterzeichnet.

8. Der Ort verpflichtet sich, nur „geprüfte Partnerbetriebe oder -Unterkünfte“ als „Thalasso-Partner-Unternehmen“ (o. vergleichbar) zu unterstützen; allen anderen (Partner)betrieben oder Unternehmen am Ort ist es nicht erlaubt, mit dem Logo oder der Auszeichnung des Ortes als „Thalasso- Standort“ bzw. „Thalasso-Nordsee(heil)bad“ aufzutreten und/oder zu werben.

9. Die meisten Thalasso-Angebote und -Anwendungen haben einen überwiegenden Bezug zum Ort oder der Region.

10. Erreichen eines Prüfungsergebnisses von mindestens 75 % bei Prüfung nach den Qualitätskriterien Thalasso-Region Nordsee im Teilbereich „Thalasso-Standort“.

III. Geprüfte Thalasso-Einrichtungen eines zertifizierten Thalasso-Nordseeheilbads®

Eine Einrichtung wird mit dem Prädikat „Geprüfte Thalasso-Einrichtung“ (Urkunde durch das Europäische Prüfinstitut Wellness & Spa e.V.) ausgezeichnet, wenn folgende Voraussetzungen vollständig erfüllt sind:

a. Die Einrichtung oder überwiegende Teilbereiche sind in direkter Nähe zum Meer (ca. 300m).

b. Erreichen eines Prüfungsergebnisses von mindestens 75 % bei Prüfung nach den Qualitätskriterien Thalasso-Region Nordsee® im Teilbereich „Thalasso-Einrichtung“.

IV. Geprüftes Thalasso-Partnerunternehmen eines zertifizierten Thalasso Nordseeheilbads/ Nordseebads®

Eine Partnerunterkunft in einem Thalasso-Nordseeheilbad® wird mit dem Prädikat „Geprüftes Thalasso-Partnerunternehmen“ (Urkunde durch das Europäische Prüfinstitut Wellness & Spa e.V.) ausgezeichnet, wenn folgende Voraussetzungen vollständig erfüllt sind:

a. Erreichen eines Prüfungsergebnisses von mindestens 75 % bei Prüfung nach den Qualitätskriterien Thalasso-Region Nordsee (bei Hotels: Teilbereich „Partnerunterkunft Hotel“ oder Teilbereich „Partnerunterkunft Hotel Garni / Fewo / oder ggf. Campingplätze“.

b. Alle Thalasso- Partnerunterkünfte in zertifizierten Orten müssen nach DEHOGA / DTV mit mindestens 4 * (oder vergleichbar) bzw. 4* (DTV) klassifiziert sein. Für geprüfte Orte gilt: mindestens 4 Unterkünfte müssen nach DEHOGA/DTV mit mindestens 3* (oder vergleichbar) bzw. 4* klassifiziert sein.

V. Optional: Zertifizierte Thalasso-Einrichtung (Kostenpfl. Zusatzprüfung „Zertifizierung“ auf Antrag)

Eine Thalasso-Einrichtung oder ein Hotel im Antrag stellenden Ort/der Region (öffentl. Freizeitbad, Hotel mit Thalasso- oder Thalasso-Wellness-Einrichtung, Thalasso- Klinik) wird mit dem Thalasso & Spa Europa Qualitätssiegel® mit dem Zusatz „Leading / Premium oder Quality Spa Selection“ ausgezeichnet, wenn folgende Voraussetzungen vollständig erfüllt sind:

a. Lage der Einrichtung
einschl. Teilbereiche direkt am Meer (bis ca. 300 m Luftlinie).

b. Erreichen eines Prüfungsergebnisses von mindestens 85 % bei kompletten EPWS-Qualitäts-Audit Thalasso (separate Einzel-Zertifizierung).

VI. Geprüfter Partner der Thalasso-Region Niedersächsische Nordsee®

Eine Einrichtung oder ein Hotel wird mit dem Prädikat „Geprüfter Partner der Thalasso-Region Niedersächsische Nordsee“ (Urkunde durch das Europäische Prüfinstitut Wellness & Spa e.V.) ausgezeichnet, wenn folgende Voraussetzungen vollständig erfüllt sind:

a. Erreichen eines Prüfungsergebnisses von mindestens 85 % bei kompletten EPWS-Qualitäts-Audit Wellness & Spa oder Golf & Spa (Auszeichnung Wellness & Spa Europa Qualitätssiegel durch das EPWS e.V.) und zusätzlich

b. Nachweis besonderer Thalasso Kompetenz in der Einrichtung / im Hotel

Ihr Vorteil durch die Zertifizierung:

- Signal an den Gast, dass das Angebot von hoher Kompetenz und objektiv geprüfter Qualität ist
- Wiedererkennungswert durch das Siegel
- Umfangreicher Zertifizierungs- und Beratungsprozess mit hilfreichen Auswertungen für die weitere Arbeitsgrundlage
- Gesondertes Marketing für zertifizierte Regionen, Partnerunterkünfte und Betriebe durch die Nordsee GmbH
- Das Vertrauen, vor allem von Neukunden, durch geprüfte Qualität zu gewinnen

Kontakt:

Europäisches Prüfinstitut Wellness & SPA e.V.

Dr. Hans Jörg Schmeisser

Kemptener Str. 39, 88131 Lindau

info@wellness-audits.eu

www.wellness-audits.eu

3. Ansprechpartner

Das Thema Thalasso ist eines der Kernthemen der Nordsee GmbH. Daher möchten wir Sie bei der Produktentwicklung von Thalasso-Angeboten unterstützen.

Ihr Kontakt zu uns:

Die Nordsee GmbH
Olympiastr. 1
26419 Schortens-Roffhausen

carolin.wulke@die-nordsee.de
(Geschäftsführerin)

birte.kreitz@die-nordsee.de
(Projektmanagerin Thalasso)

www.die-nordsee.de

Um die vielfältige Entwicklungsmöglichkeit des Themas Thalasso auszuschöpfen haben wir einen Arbeitskreis mit Mitgliedern unterschiedlicher Einrichtungen/Positionen gegründet. Aufgrund der unterschiedlichen Spezialgebiete und Interessen der Mitglieder ist der Austausch sehr umfangreich und produktiv.

Mitglieder des Arbeitskreises:

- Rieka Beewen
(Kurverwaltung Wangerooge)
- Sebastian Kentler
(BadeWerk Neuharlingersiel)
- Rolf Kopper
(Tourismus GmbH Gemeinde Dornum)
- Wilhelm Loth
(Staatsbad Norderney GmbH)
- Peter Schöpel
(Wirtschaftsbetriebe der Stadt NSHB Borkum GmbH)

Ihr Kontakt zu anderen Thalasso-Orten, -Einrichtungen oder –Partnerunterkünften:

<http://www.die-nordsee.de/thalasso-region>

<http://www.die-nordsee.de/thalasso-einrichtungen>

<http://www.die-nordsee.de/thalasso-partnerunterkuenfte>

Zertifizierte Thalasso-Region



Impressum:

Herausgeber: Die Nordsee GmbH Olympiastr. 1, Gebäude 6, 26419 Schortens

Redaktion: Birte Kreitz, Die Nordsee GmbH

Layout: Topel Kommunikation GmbH

Redaktionelle Mitarbeiter: Dr. Hans Jörg Schmeisser, Peter Schöpel

Bildnachweis: Denis Metz: S. 2; Jantje Olchers: S.2, 6,9, 10; Martin Stöver: S. 2, 5, 7, 10, 12, 13;

Dirk Topel: Titel, S.2, 3, 8, 13, 16 und Rückseite

Sämtliche in diesem kompakten Leitfaden enthaltenen Angaben und Informationen sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und wurden von den Herausgebern mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft. Sie ersetzen in keinem Fall eine medizinische oder therapeutische Beratung. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Marken oder Warenzeichen sind nicht gesondert gekennzeichnet. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Alle Rechte liegen bei den vorgenannten Herausgebern. Ein Nachdruck, auch auszugsweise, kann nur mit vorheriger Zustimmung der Herausgeber erfolgen.

4. Wichtige Fragen und Antworten

Was bedeutet Thalasso? (Seite 4)

Der Begriff Thalasso lässt sich vom altgriechischen Wort thálassa ableiten und bedeutet übersetzt „Meer“. Thalasso definiert sich als Gesundheit aus dem Meer durch Anwendung aller Elemente des Meeresmilieus: Meerwasser, Meersalz, Schlick, Algen, Sand, Aerosol und Meeresklima.

Was ist das besondere an Thalasso an der Nordsee? (Seite 4)

„Richtiges Thalasso“ ist nur am Meer möglich. Gerade das Reizklima an der niedersächsischen Nordsee ist besonders wertvoll und geeignet. Das komplexe Zusammenspiel von Reiz- und Schonfaktoren wirkt auf den Organismus reizend und regulierend und ist nur an der Nordsee in der Zusammensetzung gegeben.

Was ist eine Klimatherapie? (Seite 11)

Bei einer Klimatherapie werden unter der fachkundigen Anleitung von ausgebildeten Klimatherapeuten die gesundheitsfördernden Wirkungsfaktoren des Heilklimas (Reiz- und Schonfaktoren) zur gezielten Abhärtung genutzt. Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers an unterschiedliche Temperaturen wird trainiert, wodurch die Durchblutung verbessert wird.

Welchen Mehrwert habe ich durch Thalasso in meinem Betrieb?

Das Thema Thalasso ist gerade in der Nebensaison von Bedeutung. Durch das Thema Thalasso sprechen Sie vielleicht eine neue Zielgruppe an, die Ihre Auslastung auch in der Nebensaison steigert.

Welche Zielgruppe spreche ich mit Thalasso an?

Die Zielgruppe für Ihre Thalasso-Angebote kann sehr unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass Ihr Angebot passend zu der von Ihnen festgelegten Zielgruppe ist.

Warum soll ich meinen Betrieb prüfen und auszeichnen lassen? (Seite 14)

Das Zertifikat zeigt dem Gast, dass Ihr Angebot von hoher Qualität ist. Durch die Auswertung der Zertifizierung erhalten Sie eine Arbeitsgrundlage, um Ihren Betrieb weiterzuentwickeln. Die Nordsee GmbH vermarktet die geprüften Betriebe gesondert.

Benötige ich für die Umsetzung geschultes Personal?

Der Leitfaden kompakt und auch der ausführliche Leitfaden geben Ihnen und Ihrem Personal einen guten Überblick über das Thema Thalasso. Eine Ergänzung dieses Wissen durch Schulungen oder durch den Austausch mit anderen Anbietern ist darüber hinaus sehr sinnvoll.

Welche Schulungsmöglichkeiten gibt es zum Thema?

Es gibt ein jährliches Schulungswochenende im Frühjahr auf Norderney. Weitere Schulungsangebote werden gerade konzipiert.

Welche Ansprechpartner habe ich zum Thema Thalasso? (Seite 17)

Die Nordsee GmbH ist gerne Ihr erster Ansprechpartner und vermittelt Ihnen gegebenenfalls den passenden Kontakt weiter.

Thalasso

- griechisch: thalassa = Meer
- umfasst alle gesundheitsfördernden Elemente des Meeres sowie des Meeresklimas
- Meerwasser, Meersalz, Algen und Naturschlick werden in Kombination mit dem gesunden Reizklima der Nordsee für die Anwendungen genutzt.
- Man unterscheidet bei den Wirkungen von Thalasso verschiedene Faktoren, die gegeneinander oder zusammen spielen und so die Klimaeffekte verstärken:

Reizfaktoren: Wärmeentzug durch Wind -> Anregung der Hautdurchblutung, hoher Salzgehalt im Aerosol, erhöhte UV-Strahlung, Stoffwechselsteigerung

Schonfaktoren: allergenfreie und schadstoffarme Luft, Pollenarmut während der Blütezeit, keine Wärmebelastung im Sommer, keine Kältebelastung im Winter (Ausnahme Ostwind), wenige schwüle Tage
- Auch lange Aufenthalte im Freien wie Spaziergänge in der Brandungszone oder sportliche Betätigung gehören dazu.

Bei Thalasso unterscheidet man zwei Bereiche:

- die **Thalasso-Therapie** als gezielt eingesetztes und dosiertes medizinisches Heilmittel
- die **Thalasso-Anwendung** zu Präventions- oder kosmetischen Zwecken.

Für die Thalasso-Therapie und die Thalasso-Anwendungen werden Elemente aus dem Meer genutzt:

Meerwasser und Meersalz: Im Meerwasser sind viele lebenswichtige Mineralstoffe.

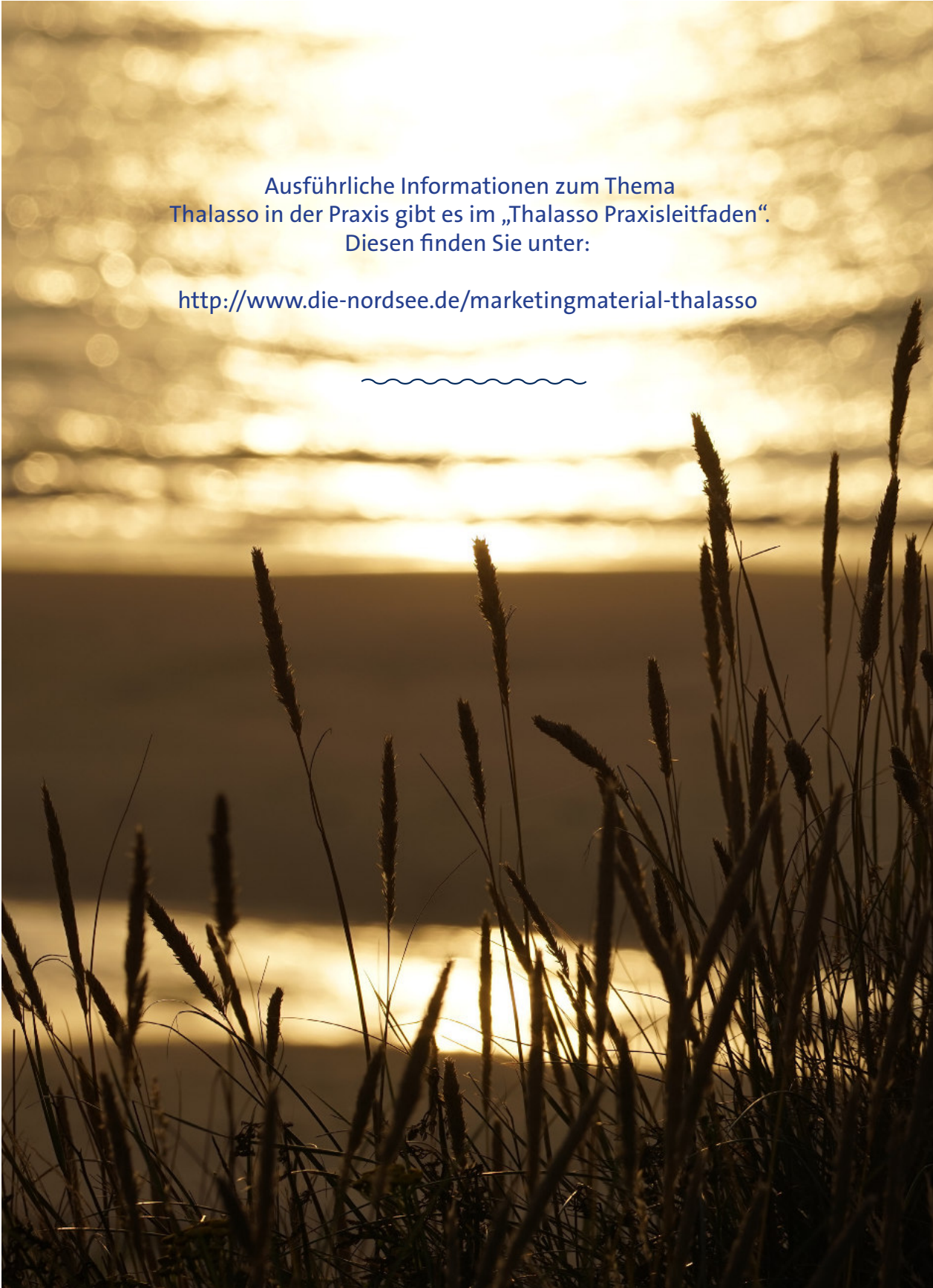
Maritimes Aerosol: Der durchschnittliche Salzgehalt an der Nordsee ist mit 3% dreimal so hoch wie der der Ostsee.

Meeresschlick: spendet Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und lindert Juckreiz
Muschelkalk und Sand: Hoher Nährstoffgehalt eignet sich für Packungen und Körperpeelings

Algen: spenden der Haut viel Feuchtigkeit

Bei gesundheitlichen Vorbelastungen ist es ratsam, vor Beginn einer Thalasso-Therapie eine ärztliche Empfehlung einzuholen.

Platz für Ihre Notizen

A vertical photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water. The sky is filled with soft, golden clouds. In the foreground, the silhouettes of tall grasses or reeds are visible against the bright background.

Ausführliche Informationen zum Thema
Thalasso in der Praxis gibt es im „Thalasso Praxisleitfaden“.
Diesen finden Sie unter:

<http://www.die-nordsee.de/marketingmaterial-thalasso>

