

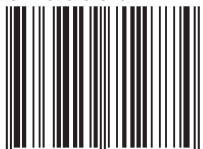
Baedeker SPECIAL GUIDE

DAS PLUS ZUM BAEDEKER USEDOM

Wohlfühlen an der Ostsee

- Natur und Klima mit Heilkraft
- Wellness-, Beauty- und Gesundheitsangebote
- Empfehlungen für zertifizierte Wellnesshotels

ISBN 978-3-8297-1277-4



9 783829 712774

€ 15,95 [D]
€ 16,40 [A]



*MEERness, Kreide
und Sanddorn*

► Seite 4f.

*Die Wahl des richtigen
Wellnesshotels*

► Seite 10



*Mit Gütesiegel
ausgezeichnet*

► Seite 12

WELLNESS AUF USEDOM

Wellness ist einer der wichtigsten Reisetrends in Deutschland. Wie viele andere Regionen versucht auch die Ostseeinsel Usedom davon zu profitieren – mit Erfolg, wie die Entwicklung der Besucherzahlen beweist.

Auch die Buchungszahlen in der Nebensaison steigen. Im Hochsommer sind die langen Sandstrände und das Meer die Hauptanziehungspunkte für die Touristen. Im Frühjahr, Herbst oder gar im Winter wagen aber nur »echte Helden« den Sprung in die kühlen Ostseefluten. Früher blieben in dieser Zeit die Gäste aus, heute nutzen sie das reichhaltige Wellnessangebot der Inselhotels.

Wellnessanwendungen aus aller Welt

Wer sich in die Hände von Anke Dobbertin begibt, wird schnell all seine Sorgen vergessen. Die junge Kosmetikerin arbeitet im Upstalsboom Hotel Ostseestrand in Heringsdorf und führt unter anderem **Hot-Stone-Anwendungen** (s. S. 14) durch. Dabei liegt der Gast bequem auf einer Liege, heiße Vulkansteine werden ihm an bestimmten Körperstellen auf- bzw. untergelegt und er darf sich eineinhalb Stunden mit

einer sanften Massage verwöhnen lassen. »Der Gast soll völlig abschalten können«, bemerkt Frau Dobbertin und man hegt keinen Zweifel, dass dies immer gelingt. Außer der Hot-Stone-Anwendung bieten die Wellnesshotels auf der Insel ihren Gästen noch unzählige weitere exotische Angebote. Wie wäre es beispielsweise mit einem **Nachtkerzenöl-Cremebad**, das bei Hautirritationen Erleichterung bringen soll? Oder mit einer **hawaiianischen Lomi-Lomi-Massage**, einer **Klangschalen-Massage**, **Kräuterstempel- bzw. Seifenschäumritualen** oder einem **ägyptisches Milchbad**, wie es Kleopatra schon genossen haben soll? Das Angebot der Anwendungen wird immer vielfältiger und immer internationaler. Mit einer einfachen Rückenmassage gibt sich kaum noch jemand zufrieden. Die Spa-Menüs der großen Hotels bieten Dutzende von Anwendungen und haben teilweise fast Taschenbuchdicke.

Kompakt Gütesiegel

Eine Übersicht über alle verlässlichen und weniger verlässlichen Marken sowie Siegel im Wellnessbereich hat Ökotest in einem Spezialheft »Kompakt Gütesiegel« (März 2010) zusammengestellt.

MEERness statt »nur« Wellness

Trotzdem: Am beliebtesten sind die Therapien, die auf regionale Produkte zurückgreifen bzw. das Meer in die Behandlung mit einbeziehen. Es wäre ja auch frevelhaft, würde man das Meer als Wellnessfaktor ignorieren. Schon die ersten Badetouristen kamen in der Mitte des 19. Jahrhunderts nach Usedom, um sich bei **ausgedehnten Strandspaziergängen** zu erholen. Zum Baden oder gar Sonnenbaden kam damals noch niemand. 1863 schrieb beispielsweise Theodor Fontane aus Usedom an seine Frau Emilie: »Man hat Ruhe und frische Luft und diese beiden Dinge wirken wie Wunder und erfüllen Nerven, Blut, Lungen mit einer stillen Wonne.« Recht hatte er. Ein Strandspaziergang ist auch heute noch die beste

Wellnessbehandlung: Einfach barfuß am Sandstrand entlang gehen und dabei tief ein- und ausatmen. Besser kann man seinen Körper nicht verwöhnen. Die Luft an der Ostsee enthält 30 Prozent mehr Sauerstoff als in der Großstadt. Deswegen verschaffen allein schon Spaziergänge in frischer Meeresbrise am Ostseestrand Asthma- und Bronchitis-Patienten oder Pollenallergikern Erleichterung. Kein Wunder, dass viele Kurkliniken für Lungenkrankheiten entlang der Küste erbaut wurden.

Hoteliere wie Sibylle und Uwe Wehrmann von »Strandhotel Ostseeblick« in Heringsdorf haben ihr Haus und die Wellnessanwendungen, die sie anbieten, denn auch unter das Motto »Hol' mehr Meer ins Haus« gestellt. **»MEERness«** nennen die Wehrmanns das Wellness-

Richtiges Thalasso gibt es nur am Meer

Da der Markenname »Thalasso« nicht geschützt ist, werden auch abseits der Küste Thalasso-Anwendungen mit getrockneten Algen und Meersalzprodukten angeboten. Eine richtige Thalasso-Therapie nach den Kriterien des Verbands Deutscher Thalasso-Zentren ist das aber nicht. Er verlangt für »echte« Thalasso-Therapien folgende Kriterien:

Das Hotel darf maximal 300 Meter vom Meer entfernt liegen.

Die Behandlung muss mit frischem und unbehandeltem Meerwasser stattfinden. Das Spa muss über mindestens ein Meerwasserbecken und genug Behandlungskabinen verfügen, um jedem Gast täglich drei Einzelbehandlungen anbieten zu können.

Es müssen mindestens ein Badearzt, Masseur, Therapeuten und Sportlehrer verfügbar sein.

Hygiene und Sicherheit müssen ständig kontrolliert werden.

Zusätzlich zu den Therapien müssen weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten angeboten werden.



Das »Strandhotel Ostseeblick« mit dem traumhaften MEERness-Spa

konzept (Abb. S. 6). Bis ins Detail ist hier alles auf das Thema »Meer« abgestimmt – selbst die Bademäntel sind meerwasserblau.

Wenn das Wetter mitspielt, können sich die Gäste an einem Pavillon am Meer massieren lassen – dann kommen sogar Erinnerungen an den letzten Urlaub in Thailand oder Sri Lanka auf.

Algen auf die Haut, Meeresbrise durch das Haar

Besonders beliebt ist die **Thalassotherapie**. Denn Thalasso ist Heilbehandlung durch das Meer. Darauf deutet schon der aus dem Griechischen kommende Name »thalassa« hin – denn der bedeutet nichts

anderes als »Meer«. Deswegen kann eine richtige Thalassotherapie nach den Kriterien des Verbandes Deutscher Thalasso-Zentren auch nur am Meer – wie eben in Usedom – stattfinden. Allerdings: Eine richtige Kur dauert in der Regel eine Woche und umfasst neben Algenpackungen u. a. auch Bäder, Wassergymnastik und Spaziergänge am Meer.

Kreide aus Rügen, Heilsole aus Usedom

Mit der Nachbarinsel Rügen verbindet Usedom eine durchaus gesunde Konkurrenz. Die dort abgebaute Heilkreide verwendet man aber auch in den Bädern Usedom in Form von Ganzkörperpackungen