

### Wohlfühlen und Gesundheit

Die Sonneninsel Usedom ist ein Mekka für erholungssuchende und gesundheitsbewusste Urlauber. Schon allein die klimatischen Bedingungen sind Wellness pur. Das milde Reizklima, die prickelnde Ostseebrise und das gleichmäßige Rauschen der Wellen sind eine Wohltat für Leib und Seele. Sich bei einem ausgedehnten Spaziergang am kilometerlangen Strand den Wind um die Nase wehen zu lassen, macht den Kopf frei und wirkt ungemein belebend. Besonders in der kühleren Jahreszeit wirkt die Seeluft wie Champagner, wenn viele wertvolle Mineralien und Spurenelemente des Meerwassers in der Brandung zerstäubt werden.

Auch verwöhnt Deutschlands zweitgrößte Insel ihre Gäste mit überdurchschnittlich viel Sonnenschein. Tatsächlich gehört Usedom mit durchschnittlich mehr als 2.000 Sonnenstunden im Jahr zu den sonnigsten Orten in Deutschland. Das hat die Insel der begünstigten Lage in der pommerschen Bucht zu verdanken.

Bereits im 19. Jahrhundert wussten die ersten Badegäste die gesundheitsfördernden Aspekte der Ostsee und des maritimen Klimas zu schätzen. Als eines der ältesten regionalen, natürlichen Heilmittel hat die **Heringsdorfer Jodsole** eine langjährige Tradition. Seit über 90 Jahren wird sie direkt an der Heringsdorfer Seebrücke aus über 400 Metern Tiefe gefördert. Mit ihrem natürlichen Gehalt an wertvollen Mineralien und Spurenelementen ist die 4 % jodhaltige Heringsdorfer Sole als Arzneimittel anerkannt und als einzige Trinksole in Mecklenburg- Vorpommern zugelassen. Unter dem Slogan „Gesundheit und Schönheit aus 408 Metern Tiefe“ kommen die spezifischen Eigenschaften der Sole vor allem für Wellness- und Beauty-Anwendungen zum Einsatz. In der OstseeTherme Usedom und in einzelnen Hotels ist ein Bad in mit Jodsole angereichertem Wasser ein besonderes Wohlfühlerlebnis. Heilsame Wirkung zeigt sie unter anderem bei Erkrankungen der Atemwege und der Haut, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und rheumatischen Krankheitsbildern. Sie wird für Solebäder, Inhalationen und Trinkkuren gezielt als Therapie eingesetzt.

Das Meeresklima, das salzhaltige Wasser, die Algen, der Sand und der Wind: Das sind die Elemente, die bei der seit Jahrhunderten bewährten „**Thalasso**“-**Therapie** zum Einsatz kommen. Das Wort „Thalasso“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Heilbehandlungen aus dem Meer“. „Thalasso“-Behandlungen mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser sowie Packungen und Massagen mit Algenzusätzen, Schlick oder Sand wirken entschlackend, entgiftend und wohltuend auf das Herz-Kreislauf-System. Auch verschönern sie das Hautbild und schenken Augenblicke tiefer Entspannung.

Es müssen keine kostspieligen Wellnessanwendungen sein: Unter freiem Himmel und an der frischen Luft bietet die Insel ungezählte Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ein erfrischendes Bad in der kühlen Ostsee kurbelt den Kreislauf an und stärkt die Abwehrkräfte. Wunderbar entspannend ist es, stundenlang barfuß im Spülsaum der Ostsee spazieren zu gehen und sich dabei die Füße massieren zu lassen.

#### Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Ostseebad Koserow

Tel.: +49 (0)38375 244 140  
Fax: +49 (0)38375 244 145

karina.schulz@usedom.de  
usedom.de

Wer seine Ausdauer trainieren möchte, der kann den 42 Kilometer langen Sandstrand entlang walken oder joggen. Mit dem „Sonnengruß“ den Tag am Strand beginnen: Auch für Yoga & Pilates oder Qi Gong bietet Usedom feiner Eieruhrensand eine geeignete Unterlage und eine wunderschöne Kulisse. Fitness-Freunde können sich an verschiedenen Geräten an der Aktivpromenade zwischen Ahlbeck und Heringsdorf erproben und ihre Koordination trainieren.

Tiefgreifende Erholung und sanftes Training versprechen die **Klimawanderungen**, die unter der Anleitung eines Fitness-Coaches am Strand und im Küstenwald angeboten werden. Bei leichtem Ausdauertraining, gezielten Atemübungen und beim Wassertreten wird – ähnlich wie bei Kneipp-Anwendungen – der Kreislauf angeregt, die Durchblutung gefördert und Stress abgebaut.

Die Insel Usedom ist in Sachen Wellness hervorragend aufgestellt: Viele **ausgezeichnete Wellness-Hotels** reihen sich in bester Lage direkt an den Promenaden der Ostseebäder aneinander. Die Häuser verfügen über großzügige Wellness-Oasen, moderne Saunalandschaften und Swimmingpools. Auch als Tagesgast haben die Urlauber die Möglichkeit, die luxuriösen Spas der Wellness-Hotels zu genießen. Als Day Spa-Gast dürfen sie für einen Tag in den Schwimmbädern ihre Bahnen ziehen, in den Saunen entspannen oder an den Fitnessgeräten trainieren.

Die Bandbreite der wohltuenden Anwendungen ist groß: So lösen beispielsweise Bernsteinmassagen Energieblockaden und wirken sich durchblutungsfördernd, entspannend und harmonisierend auf Körper und Geist aus. Eine Massage mit Sanddorn ist auf Grund des hohen Vitamin- und Nährstoffgehalts regenerierend für die Haut, während beim Cleopatrabad pflegende Substanzen wie Milch, Honig und Öl die Haut beruhigen.

### TIPPS

#### Netzwerk Usedom Ganz Gesund

Die Kraft der Natur, gesunde Ernährung, der Einklang von Körper, Geist und Seele – das sind die Themen, mit denen das Netzwerk der Inselwerkstatt „UsedomGanzGesund“ das weite Spektrum der Gesundheitsangebote auf Usedom bereichert. Eine kostenfreie Vortragsreihe regt zum Austausch über ganz unterschiedliche Themen an: u.a. Naturheilkunde, Basenfasten, Chinesische Medizin, Kräuterkunde bis hin zu Klangschalen-therapie, Reittherapie und Meditation. [www.usedomganzgesund.de](http://www.usedomganzgesund.de)

#### Rehabilitation

Acht Reha-Kliniken gibt es allein auf der Insel. Sie sind Fachzentren, wenn es darum geht, Beschwerden zu lindern oder sich zu kurieren. Stationär oder ambulant: mit höchstem medizinischem Standard werden die Patienten in den Einrichtungen betreut. Die Touristinformationen und Reha-Kliniken informieren auch über niedergelassene Badeärzte.

[www.usedom.de/usedom-erleben/wellness-und-gesundheit/reha](http://www.usedom.de/usedom-erleben/wellness-und-gesundheit/reha)

#### Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Ostseebad Koserow

Tel.: +49 (0)38375 244 140  
Fax: +49 (0)38375 244 145

karina.schulz@usedom.de  
usedom.de

### Usedomer Gesundheitstag

Unter dem Motto „Gesundheit & Vitalität – Usedom zeigt, wie es geht!“ dreht sich beim Usedomer Gesundheitstag alles um das Thema Prävention und Gesundheitsförderung. Besucher können sich bei den zahlreichen Ausstellern über das breite und vielfältige Spektrum an Gesundheits- und Präventionsprogrammen informieren. Dabei stehen nicht nur gesunde Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt. Fach-vorträge und Gespräche mit Mitarbeitern aus dem Gesundheitssektor machen das Thema „Prävention“ für jedermann zugänglich.

### Kur- & Heilwald

Salzige Seeluft, würziger Duft von Kiefern und Buchen, Licht- und Schattenspiel der majestätischen Bäume: Der Kur- und Heilwald in Heringsdorf ist ein großes Gesundheitsstudio in der Natur. Die natürlichen Schätze des Küstenwaldes verströmen ihre heilsame Wirkung, erfrischen und machen den Kopf frei. Auf dem Waldspaziergang animieren Heilwaldstationen zu gezielter Bewegung und stellen die Beweglichkeit auf die Probe. Orte der Meditation vermitteln Stille und Ruhe. [www.kur-und-heilwald.de](http://www.kur-und-heilwald.de)

### Thermen

Zwei Thermen mit einer großzügig angelegten Sauna- und Badelandschaft gibt es auf Usedom. In der OstseeTherme Usedom in Ahlbeck ist jeweils ein Becken im Innen- und Außenbereich mit vierprozentiger Jodsole gefüllt, die vor Ort gewonnen wird. Das Haus verfügt zudem über ein Kurmittelhaus und ein Gesundheitsstudio. Mit heilsamer Sole ist auch das Wasser des Thermalbades in der Bernsteintherme in Zinnowitz angereichert. Im hauseigenen Hamam wird orientalischer Badekult zelebriert. [www.usedom.de/usedom-erleben/wellness-und-gesundheit/thermen](http://www.usedom.de/usedom-erleben/wellness-und-gesundheit/thermen)

#### Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Ostseebad Koserow

Tel.: +49 (0)38375 244 140  
Fax: +49 (0)38375 244 145

karina.schulz@usedom.de  
usedom.de

