

HEUTIGE SEEBÄDER

Heute gibt es an der deutschen Nordseeküste 38 Seebäder. Seebäder sind Kurorte am Meer. Der Titel wird von den Bundesländern an Orte vergeben, in denen medizinische Einrichtungen für Kurmaßnahmen vorhanden sind. Eine Kur ist ein längerer Aufenthalt an einem Ort aus gesundheitlichen Gründen – etwa um die Heilung einer Krankheit zu unterstützen. In Seebädern ist die Nutzung des Seeklimas wichtiger Bestandteil der Kur. *♣* *Gesundheit*, S. 196 Die Seebäder an der Nordsee werden in „Nordseebäder“ und „Nordseeheilbäder“ unterschieden. Für den Titel eines Nordseeheilbads müssen zusätzliche Bedingungen erfüllt werden.

1 VORAUSSETZUNGEN (AUSWAHL) FÜR EIN NORDSEEBAD

- Lage an der Nordseeküste, Entfernung der Ortsmitte max. 2 km zum Strand
- gute Luftqualität
- mindestens eine badeärztliche Praxis
- touristische Infrastruktur und Freizeitangebote
- Kurortcharakter durch lockere Bebauung und gutes Wegenetz

2 ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN (AUSWAHL) FÜR EIN NORDSEEHEILBAD

- leistungsfähige Einrichtungen zur Anwendung von Heilmitteln
- Nutzung ortsgebundener, natürlicher Heilmittel
- Kurmittelhaus zur Abgabe von Meerwasserbädern, Schlickbädern und -packungen
- Einrichtungen für Bewegungstherapien
- Einrichtungen und Personal zur Vermittlung von Ernährungs- und Diätprogrammen



NORDSEEBAD

Burhave
Dangast
Dornumersiel
Duhnen
Hörnum (Sylt)
Kampen (Sylt)
List auf Sylt
Nebel (Amrum)
Nieblum (Föhr)
Otterndorf
Rantum (Sylt)
Tossens
Utersum (Föhr)
Wremen

NORDSEEHEILBAD

Baltrum
Bensersiel
Borkum
Büsum
Carolinensiel-Harlesiel
Cuxhaven
Friedrichskoog
Helgoland
Horumersiel-Schillig
Juist
Langeoog
Neuharlingersiel
Norddeich
Norddorf auf Amrum
Norderney
Nordstrand
Pellworm
Spiekeroog
St. Peter-Ording
Wangerooge
Wenningstedt (Sylt)
Westerland (Sylt)
Wittdün auf Amrum
Wyk auf Föhr



THALASSO

Eine Kur an der Nordsee beinhaltet neben Aufenthalt an der frischen Seeluft meist auch zusätzliche Anwendungen natürlicher Heilmittel. Viele Nordseeheilbäder werben heute mit dem Schlagwort „Thalasso“ für sich – und haben entsprechende Gesundheitszentren oder Schwimmbäder errichtet. „Thalassa“ ist das griechische Wort für Meer. Der Begriff steht für eine Gesundheitsbewegung, welche die Inhaltsstoffe des Meeres für sich nutzt. Im Meerwasser, in Algen oder im Meeresschlamm sind viele Proteine, Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die eine medizinische Therapie unterstützen können. Zuführt werden sie dem Körper über Bäder oder Packungen auf der Haut.

HEILKRAFT VON SCHLICK

Wichtiger Bestandteil von Thalasso-Therapien an der Nordsee ist Schlick, wie man ihn im Wattenmeer findet. *♣* *Schlick & Sand*, S. 30 Im Schlick konzentrieren sich viele Inhaltsstoffe des Meeres: Er enthält zehnmal mehr Mineralstoffe als das Meerwasser. Der salzhaltige Schlick hat eine sehr feine Konsistenz und lässt sich gut auf der Haut verteilen. Vorher wird er auf etwa 50 Grad Celsius erwärmt. Die Wärme entspannt die Muskulatur, was Beschwerden des Bewegungsapparats lindert. Die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe des Schlicks dringen in die Haut ein und helfen gegen Hauterkrankungen oder Nervenbeschwerden. Schlick regt zudem die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Er wird auch als kosmetisches Produkt verkauft.

