

Ostfriesische Gesundinseln: Reizklima, Meer, Thalasso – darum tun die Inseln so gut

Was verbindet die sieben Ostfriesischen Inseln? Sie sind alle Gesundinseln. Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge sind Nordsee-Thalassoheilbäder und haben ein besonders für Allergiker und Asthmatiker wohlthuendes Reizklima. Das nutzend gibt es viele Angebote – sportlich bis entspannend – mit denen Gäste etwas für Geist und Körper tun können. Aktuell wirbt auch eine neue Image-Kampagne für die Gesundinseln.

Spannende Kurse am Sportstrand und bei der Gesundheitswoche

Ob Thalasso, Wellness oder Sport, auch in diesem Jahr bieten die Inseln viele attraktive Angebote für ihre Gäste, wenn es darum geht, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. In Bewegung kommen die Urlauber zum Beispiel auf Borkum: Vom 26. Juni bis zum 1. August 2024 lockt der Sportsrand Borkum am Nordbad mit verschiedenen kostenfreien Fitness-, Yoga- und Gesundheitskursen mit ausgebildeten Trainern. Kühle Drinks und gute Musik dürfen auch nicht fehlen. Auch auf Langeoog kann man seinen Urlaub sportlich am Strand gestalten: Beachvolleyball und -soccer, Thalasso-Beachwalking – langweilig wird es nie. Dazu kommen reicht das Angebot von Aquacycling bis Yoga. Wer gerne läuft, kann am Sanddornlauf auf Langeoog (Herbst) oder beim Westturm-Lauf auf Wangerooge (22. Juni) mitmachen.

In der Ruhe liegt die Kraft: Während der Gesundheitswoche auf Juist (vom 14. bis 19. April) gibt es Achtsamkeits-, Sport- und Meditationskurse zum „Runterkommen“. Im Herbst folgen hier noch die Achtsamkeitstage (27. Oktober bis 1. November) mit Vorträgen und Workshops.

Thalasso – Gesundheit kommt aus dem Meer und liegt in der Luft

Lage, Lage, Lage gilt nicht nur auf dem Immobilienmarkt, sondern auch für einen gesunden Urlaub. Denn alles, was die Ostfriesischen Inseln umgibt, tut gut. Da reicht schon der pure Aufenthalt. Das Reizklima der Nordsee, die leicht salzig schmeckende Luft, das Meerwasser, die Algen und der Schlick aus dem Watt stehen für die Gesundheit aus dem Meer. Unabhängig davon, ob man einfach nur beim Strandspaziergang durchatmet oder eine wohlthuende Thalasso-Therapie macht, die das Immunsystem stärkt und den Kreislauf aktiviert und stabilisiert.

Thalasso und die sieben Ostfriesen gehören zusammen wie Muscheln und Strand. Denn kaum eine Region in Deutschland bietet derart ideale Voraussetzungen für die Heilkraft des Meeres. Kein Wunder also, dass im Jahr 2019 die Ostfriesischen Inseln offiziell vom Europäischen Prüfungsinstitut Wellness & Spa e.V. als Thalasso-Region zertifiziert wurden. Typische Anwendungen bei Thalasso sind Packungen, Masken oder Peelings für die Haut, Meerwasser- oder Schlickbäder und Inhalationen. Bei einer Thalasso-Kur wiederum wird das Programm mit einem Arzt individuell besprochen und festgelegt.

Meerestied, Thalasso-Oase, bade:haus: Jede Insel hat sein eigenes Bad

Anwendung, Therapie oder Kur – Thalasso ist auf allen Ostfriesischen Inseln erlebbar. Jede der sieben hat sein eigenes Bad, sein eigenes Gesundheitszentrum. Auf Borkum gibt es das „Gezeitenland“, ein 8.000 Quadratmeter großes Erlebnis- und Wellnessbad. Hier können sich die Gäste Wellness-, Thalasso und physiotherapeutische Anwendungen gönnen. Juist hat sein Meerwasser-Erlebnisbad zu bieten, Baltrum das „SindBad“, Langeoog sein Meerwasser-Freizeit- und Erlebnisbad sowie Wangerooge die Thalasso-Oase. Ein Meerwasser-Erlebnisbad mit Sauna, Wellness und Gesundheitszentrum. Im „bade:haus“ auf Norderney – Europas größtes Thalassohaus – kann sogar direkt Apartments buchen und hat so den SPA-Bereich immer vor der Wohnungstür. Das neueste Mitglied der Familie ist das „Meerestied“ auf Spiekeroog, das erst 2023 neu eröffnet wurde: Mit Thalasso-Gesundheitszentrum, dem DünenSpa und dem InselBad. Hier erwartet die Gäste eine echte Besonderheit: Die Holistic Uttieds, mehrtägige Seminare für mehr Achtsamkeit und innere Stärke.

Schon ein normaler Spaziergang entlang der endlosen Insel-Strände ist eine Thalasso-Anwendung: Bei der sogenannten Klimatherapie beispielsweise wirken die frischen und salzhaltigen Meeresbrisen positiv auf die Atemwege. Auf Norderney sind die Thalasso-Plattformen eine Besonderheit, die man bei ausgedehnten Thalasso-Spaziergängen ansteuern kann. Es sind Orte zum Entspannen, Ausblicke genießen und Durchatmen. Auf Borkum gibt es zudem die Thalasso-Bewegungsparcours, wo es acht verschiedenen Stationen gibt, an denen Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert werden können. Baltrum hilft seinen Gästen auf den Thalasso-Kurwegen ihren Draußen-Rhythmus zu finden.



Die Ostfriesischen Inseln – Die Perlenkette der Nordsee

An der niedersächsischen Nordseeküste findet man gleich siebenmal deutsches Urlaubsglück: die sieben Ostfriesischen Inseln. Von West nach Ost reihen sich Borkum (www.borkum.de), Juist (www.juist.de), Norderney (www.norderney.de), Baltrum (www.baltrum.de), Langeoog (www.langeoog.de), Spiekeroog (www.spiekeroog.de) und Wangerooge (www.wangerooge.de) als geografische Perlenkette aneinander. Jede Insel hat ihren eigenen Charakter und ihren Charme – gemeinsam sind ihnen das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, die frischen, gesunden Seebrisen, die schäumenden Nordseewellen, der unendliche Horizont mit den atemberaubenden Sonnenuntergängen und das Gefühl der grenzenlosen Freiheit an den kilometerlangen Stränden.

Weitere Informationen unter: ostfriesische-inseln.de/thalasso-ostfriesische-inseln

Informationen für Medien:

genböck pr + consult

Nina Genböck

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel. +49-30-224877-01

nina.genboeck@genboeckpr.de