

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 4: Die Zähne als Ausdruck der Gesundheit

Artikel: Totes Meer : heilende Wirkung von Sonne, Luft und Wasser
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557661>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Totes Meer – heilende Wirkung von Sonne, Luft und Wasser

Das Tote Meer ist ein beliebtes Reiseziel für eine stetig wachsende Zahl von Menschen, die an Hautkrankheiten, rheumatischen Beschwerden oder Erkrankungen der Atemwege leiden. Manche von ihnen reisen regelmässig zu einer mehrwöchigen Kur ans Tote Meer. Je öfter und je länger man sich in dieser Gegend aufhält, desto grössere Heilwirkungen können erzielt werden. Bei Hautproblemen tritt eine wesentliche Besserung ein. Rheumatische Gelenke werden geschmeidiger; die Schmerzen lassen nach. Auch Atembeschwerden klingen ab, und das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden steigert sich zusehends.

Das an der Grenze zwischen Israel und Jordanien gelegene Tote Meer ist ein abflussloser, sich über 80 Kilometer erstreckender Mündungssee des Jordangrabens. Es liegt etwa 400 Meter unter dem Meeresspiegel und ist damit das tiefste gelegene Gebiet der Erde. Durch die extrem hohe Verdunstung weist das Tote Meer einen sehr hohen Salzgehalt auf; er beträgt fast 30%. Dieser und die spezifische Schwere des Wassers machen jedes Leben im Meer unmöglich. Auf das Bild des im Wasser liegenden Zeitungslesers stösst man im Zusammenhang mit dem Toten Meer immer wieder.

Was macht das Tote Meer zu einem einmaligen Kurort?

Die Sonne scheint während rund 330 Tagen im Jahr. Ihre gesundheitsschädigenden UV-Strahlen werden durch die starke Verdunstung des Meerwassers herausgefiltert, so dass die Haut nicht

Die Kur am Toten Meer

Bei folgenden Indikationen ist ein mehrwöchiger Aufenthalt am Toten Meer empfehlenswert:

Hautkrankheiten: Psoriasis, Neurodermitis, Vitiligo, Akne, Sklerodermie, Ichthyosis vulgaris, Parapsoriasis-Gruppe, Mycosis fungoides, Lichen ruber planus (LRP), Morbus Hyde, Urticaria papulosa chronica, Alopecia areata

Rheumatische Erkrankungen: Rheuma, Rheumatoide Arthritis, Arthrosis deformans, Periarthritis humeroscapularis, Epicondylitis humeri, Gonarthrose, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, chronische unspezifische Spondylitis, Lumbales Bandscheiben-Syndrom, Muskelrheuma, Cervical-Syndrom

Erkrankungen der Atemwege: Asthma

Heilzentren am Toten Meer gibt es in Israel sowie in Jordanien.

Für nähere Auskünfte:
Reha-Kliniken am Toten Meer, Hauptverwaltung Deutschland, Nördl. Münchner Strasse 31-33, D-8022 Grünwald/München, Tel. 089/649 36 11 und 649 6 15 (aus der Schweiz: 0049/89/649 36 11).

gerötet, sondern gleichmässig gebräunt wird. Die niedrige Luftfeuchtigkeit und der sehr hohe Sauerstoffgehalt der Luft machen das Klima trotz den äusserst hohen Temperaturen gut verträglich.

Die reine, sauerstoffreiche Luft übt eine wohltuende Wirkung auf unsere Atemorgane aus und stärkt damit die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie trägt viel dazu bei, den tiefen und gesunden Schlaf zu fördern und die Nerven zu beruhigen.

Das Wasser der meisten europäischen Bäder enthält hauptsächlich Natriumchlorid. Im Toten Meer überwiegen jedoch Magnesiumsalze, die beruhigend und harmonisierend auf den Organismus wirken. Zudem sind Mineralien vorhanden wie Chlorid, Bromid, Schwefel, Kalium und Kalzium sowie zahllose andere Substanzen, die zum Teil noch gar nicht erforscht worden sind.

Die Schlammablagerungen sind reich an Algen. Diese organischen Überreste eignen sich dank ihrem Gehalt an natürlichen, hormonartigen Verbindungen besonders für therapeutische Zwecke und Schönheitsbehandlungen.

Gesunde Haut durch die heilende Kraft der Sonne

Weltweit sind etwa 200 Millionen Menschen von Hautkrankheiten betroffen, wie z. B. Psoriasis, Neurodermitis, Akne, Vitiligo. Die meisten Menschen leiden nicht nur körperlich, sondern auch seelisch an diesen oft chronischen Beschwerden. Künstliche UV-Strahlung, steroide Salben und sehr starke Medikamente werden in unseren Breitengraden unter anderem zur Behandlung eingesetzt. Die Nebenwirkungen sind bestimmt nicht unbedenklich.

Das Sonnenbaden ist der Hauptbestandteil der Therapie am Toten Meer. Die Patienten liegen jeden Tag etwas länger an der Sonne und erhalten nur milde Salben verschrieben. In den für Frauen und Männer getrennten Solarien am Strand kann man sich leicht entspannen und trifft Leute mit ähnlichen Problemen. Langsam klingen die störenden Symptome ab. Nach einer gewissen Zeit werden Süßwasserbäder und später Meerwasserbäder, Schwefelbäder sowie Schlammpackungen in die Therapie mit einbezogen.

Behandlung von rheumatischen Erkrankungen

In vielen Ländern leidet ein beachtlicher Teil der Bevölkerung an rheumatischen Krankheiten, die in den meisten Fällen mit Medikamenten wie Cortison, Goldpräparaten und D-Pencillamin bekämpft werden. Doch auch physikalische Therapien, Wärme- und Kältebehandlungen und andere Heilmethoden werden verschrieben. Helfen solche Mittel nicht mehr, werden chirurgische Massnahmen ergriffen.



Das Tote Meer bietet chronisch kranken Menschen ein ideales Terrain für Ferien und Heilkuren in einem.

Der starke Magnesium-Salz-Gehalt des Toten Meeres wirkt beruhigend und harmonisierend auf den Organismus.



Am Toten Meer werden diese Erkrankungen mit grossem Erfolg behandelt. Die Therapie setzt allerdings ein nicht entzündliches Stadium voraus, da sonst eine Kältebehandlung notwendig wäre.

Die tägliche Verweildauer an der Sonne und im Wasser wird langsam gesteigert. Dank dem hohen Salzgehalt kann man ruhig im Wasser liegen und ohne Anstrengung Muskeln und Gelenke bewegen – man spricht dabei von einer «Eigen-Physiotherapie». Die Wärme und die Mineralien, die in Form von Ionen durch die Haut und die Schleimhäute in den Körper dringen, sorgen dafür, dass sich bereits nach einer Woche eine wesentliche Besserung zeigt. Bei Patienten mit fortgeschrittener Krankheit ist die Besserung am deutlichsten festzustellen, und eine geplante Operation kann oft hinausgeschoben oder sogar verhindert werden.

Die sauerstoffreiche Luft lindert und heilt Asthma

Die Zahl der Menschen, die an Erkrankungen der Atemwege leiden, nimmt jährlich zu, was nicht zuletzt auf die zunehmende Luftverschmutzung, die chemisch veränderten Nahrungsmittel und den anhaltenden Stress in unserem Alltag zurückzuführen ist.

Asthma und andere Krankheiten der Atemwege werden bei uns hauptsächlich mit Aerosol und Cortison-Präparaten behandelt; oft werden auch Klima-Kuren verschrieben.

Am Toten Meer, besonders in der etwas höher gelegenen Stadt Arad in Israel, wo ein trockenes Wüstenklima vorherrscht, sind die meisten Patienten schon nach kurzer Zeit frei von Asthma-Anfällen. Der hohe Sauerstoffgehalt der Luft und die ausserordentliche Ruhe dieser Gegend spielen dabei eine bedeutende Rolle. Die Dosis der Medikamente kann reduziert werden, häufig können die Medikamente ganz abgesetzt werden. Die Behandlung umfasst ein Atem- und Bewegungstraining und wird durch Inhalationen mit Eukalyptus- und anderen Heilpflanzen-Extrakten oder ätherischen Ölen unterstützt.