Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Artikel: Wenn das Meer weit weg ist : Thalasso-Therapie zu Hause
Autor: Lojewski, Manuela / Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557806

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: 20.02.2026

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

Wenn das Meer weit weg ist – Thalasso-Therapie zu Hause

Bei der klassischen Thalassotherapie, die vor allem an der französischen Atlantikküste und auf den deutschen Nordseeinseln angewendet wird, spielen mehrere natürliche Heilverfahren eine Rolle: Klima, Wasser, physikalische Anwendungen und Behandlungen mit Algen. Das Klima lässt sich abseits der Meeresküsten natürlich nicht herstellen, doch können die anderen Verfahren durchaus nachgeahmt werden. Eine wichtige Rolle dabei spielen medizinische und kosmetische Produkte aus Algen, die in Bädern oder Packungen ihre entspannende, remineralisierende und schmerzlindernde Wirkung entfalten. GN-Mitarbeiterin Christine Weiner hat in der Lüneburger Heide eine Binnen-Thalasso-Station ausprobiert und sprach mit Manuela Lojewski über die Möglichkeiten von Thalasso-Anwendungen in einer Kur und zu Hause.

GN: *Woher stammt der Begriff Thalasso?*
M. Lojewski: Der Begriff wurde 1867 vom französischen Arzt La Bonnadière geprägt. *Thalassa* ist das griechische Wort für Meer, und bei der Behandlung ist die kurmässige Nutzung der den Meeresküsten eigenen Reizfaktoren wie Strahlung, Aerosol, Bäder mit Sole und Brandung gemeint.
GN: *Wie wirkt die Therapie?*
M. Lojewski: 1904 wurde von einem französischen Biologen (René Quinton) festgestellt, dass der Mineralstoff- und Spurenelementegehalt des Meerwassers fast identisch mit dem des menschlichen Blutplasmas ist. Der weitere Verlauf der Forschungen ergab, dass Salze, Sauerstoff, Mineralien und andere gelöste Wirkstoffe des Meeres durch die Poren der Haut aufgenommen werden, wenn das Wasser eine Temperatur von mindestens 33 Grad hat. Die Heilung und Regeneration des Körpers wird also von innen her angeregt. Nochmal deutlich: das Meer wirkt in uns, nicht nur von aussen!
GN: *Es heisst, die Wirkstoffe lösen ein regelrechtes Gefäss-Aerobic aus. Was ist darunter zu verstehen?*
M. Lojewski: Der Stoffwechsel wird richtiggehend angekurbelt. Auf diese Weise kann sich der Körper von all den Schad-, Schlack- und Giftstoffen befreien, die uns sonst schlapp, müde und grau machen. Die belastenden Stoffe werden über die Haut und die Harnwege ausgeschieden, der Teint wieder klar, das Körpergefühl gesund.
GN: *Wie werden die Algen eingesetzt? Frisch?*
M. Lojewski: Früher wurden die Algen getrocknet und für die spätere Verwendung kleingemahlen. Das war nicht immer so appetitlich, wie man sich das wünschte. Die Anwendung auf der Haut, als Brei, war zwar möglich, aber nicht optimal. In den 60er Jahren gelang es dann der Forschung erstmalig, auch die Algenzellwände aufzubrechen. Auf diese Weise war es möglich, an die darin gespeicherten Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine heranzukommen und diese therapeutisch zu nutzen. Heute ist man so weit, die Algen in mikropulverisierter Form zu verwenden. Tütchengerecht, sozusagen. Mit Wasser wird das Pulver zum «Leben erweckt» und als Paste verwendet.
GN: *Wie bringt man die Algen in die Tüte?*
M. Lojewski: Wie gesagt, die Algen wurden früher lufgetrocknet und dann grob zerkleinert. Die moderne Mikropulverisierung erfolgt mittels sehr hohen Luftdrucks und Vibration bei niedrigen Temperaturen. Durch dieses schonende Verfahren werden die aktiven Stoffe, die Vitamine und Proteine, nicht zerstört. Das Ergebnis ist ein äusserst feines Pulver mit brauner bis grüner Farbe. Damit Sie sich das besser vorstellen können: 15 Kilo frische Algen ergeben ein Kilo mikropulverisiertes Algenpulver. Das Pulver wird angerührt

und auf den darauf vorbereiteten Körper verteilt. Das ist aber nur eine von vielen Anwendungsmöglichkeiten.

GN: *Was heisst vorbereitet?*

M. Lojewski: Der Körper wird gereinigt, manchmal durch ein Peeling. So wird die Haut bereit, die pflegenden Substanzen besser aufzunehmen. Verschiedene Gels, andere kosmetische Produkte können diesen Prozess noch unterstützen. Behandlungen dieser Art sollten möglichst ohne Stress und Zeitdruck vorgenommen werden, denn auch das psychische Wohlbefinden ist nicht zu unterschätzen. Also eher als Kur oder, wenn man zu Hause ist, in Form eines Schönheitstages.

Der Stoffwechsel wird richtiggehend angekurbelt. Die belastenden Stoffe, die uns schlapp, müde und grau aussehen lassen, werden ausgeschieden.

GN: *Riecht die angerührte Paste nach Algen?*

M. Lojewski: Ja, natürlich! Der typische Geruch ist ja mit ein Zeichen dafür, dass es sich um ein hundert Prozent natürliches Produkt handelt. Die Präparate, die wir hier benutzen, waren zuerst sogar nur für die medizinische Nutzung vorgesehen. Der Apotheker Alain Dogliani, der diese Kosmetik gründete, begann schon vor 20 Jahren, sich der Phytotherapie und kosmetischen Forschung zu verschreiben. Die Grundlage dafür waren Algen. Inzwischen wird seine Kosmetik in 50 Ländern erfolgreich angewendet.

GN: *Es gibt so viele verschiedene Algen, ist es egal, welche man für die Pulverisierung nimmt?*

M. Lojewski: Bei den von mir verwendeten Produkten stehen drei Arten von Algen zur Verfügung. Es handelt sich dabei um drei Rot- und Braun-Kaltwasser-Algen: Laminara Digitata, Fucus Vesiculosus und Coralloid Lithothamnions. Alle drei zeichnen sich durch einen sehr hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Wirkstoffen aus, und eignen sich deshalb hervorragend für die Thalasso-Therapie oder andere kosmetische Behandlungen.

GN: *Was für Wirkstoffe sind das genau?*

M. Lojewski: Neben Natrium und Kalium, die u. a. den Wasserhaushalt des Körpers steuern, sind das: Kalzium, bekannt als wichtiger Baustein für Knochen und Zähne; Magnesium, wichtig für Herz und Muskelfunktionen; Eisen, das den Körper mit Sauerstoff versorgt, und Jod, das die Funktion der Schilddrüse und den Stoffwechsel reguliert.

GN: *Das ist ja schon eine ganze Menge. Kein Wunder, dass bei manchen Völkern Algen auf dem Speiseplan stehen.*

M. Lojewski: Und das ist noch nicht alles. Enthalten sind auch der Energiespender Phosphor, Bor, Fluor, Kupfer, Schwefel, Mangan, weitere Spurenelemente und Silizium, *das* Schönheitsmineral.

GN: *Das ist gut für Haare und Fingernägel.*

M. Lojewski: Und für die Haut. Durch Silizium wird sie schön weich und elastisch und die Kapillarwände werden gestärkt. Was die Vitamine angeht, so sind A, B1, B5, B12, C, E und Algosterol, eine Vorstufe von Vitamin D, zu finden. Alle diese Stoffe bleiben bei der Mikropulverisierung erhalten und überwinden die Barriere der Haut. Deswegen ist Thalasso für den Organismus von solcher Bedeutung.

GN: *Thalasso-Kuren gelten momentan als der Renner bei Schönheits- und Gesundheitskuren. Wieso?*

M. Lojewski: Thalasso meint: Schönheit aus dem Meer. Es handelt sich also um Naturkosmetik. Die Haut wird von den Algen durchfeuchtet, gestrafft und regeneriert, der Organismus entwässert und man verliert zusätzlich Gewicht. Ob schwere und müde Beine, Straffung der Brüste, Pflege der Hände, des Gesichts, der Augen – Thalasso schenkt Entspannung, Wohlsein, Wellness und Gesundheit. Es ist ein ganzheitliches Konzept und deswegen so beliebt. Wer Thalasso zu Hause macht, sollte sich die verschiedenen Produkte genauer ansehen bzw. sich beraten lassen, denn die Qualität ist unterschiedlich.

GN: *Seit wann gibt es Thalasso-Kuren für zu Hause?*

M. Lojewski: Das ist nicht so neu! Manche Produkte gibt es schon seit 25 Jahren. Wir bieten auf unserer Farm Thalasso seit etwa zwei Jahren an. Da wir selbst kein bisschen Meer in

der Nähe haben, können wir unsere Kundinnen bestmöglichst auf die Weiterführung der Behandlung zu Hause vorbereiten. Das geht, bei aller Skepsis, besser als vermutet. Man kann die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten lernen – natürlich ist es schöner, sich verwöhnen zu lassen.

GN: *Üblicherweise werden Thalasso-Kuren am Meer angeboten, das ist aber offenbar nicht zwingend?*

M. Lojewski: Das klassische Thalasso-Zentrum ist tatsächlich in der Nähe des Meeres zu finden. Die Therapie zeichnet sich dann besonders dadurch aus, dass für die Behandlungen das Wasser direkt aus dem Meer gepumpt wird. Ohne Frage wirkt sich die Kombination von Meerwasser, Klima und Umgebung optimal auf Körper und Psyche aus. Doch eine solche Reise ist nicht immer möglich. Dank der Mikropulverisierung der Algen kann Thalasso jetzt auch in Gegenden angeboten werden, in denen es kein Meerwasser gibt.

GN: *Braucht man nicht die gesunde Seeluft? Da sind doch sicherlich auch Bestandteile enthalten, die für den Erfolg der Therapie nötig sind?*

M. Lojewski: Es stimmt, die klassische Thalassofarm liegt in Meeresnähe. Seit jeher weiss man, dass Meeresluft äusserst heilsam ist bei Hautproblemen und Erkrankungen der Atemwege. Wer darauf zu Hause Wert legt, kann sich mittels Inhalationen oder dank eines speziellen Raumklimagerätes die frische Brise in die eigenen vier Wände holen.

GN: *Was sind die Hauptbestandteile* Ihres *Thalasso-Angebots?*

M. Lojewski: Wir arbeiten mit Meersalzbädern, Algenpackungen, *Thalgomince*, das ist eine abziehbare Packung, die zur Straffung der Haut beiträgt und in Kombination mit Kältewickeln bei allen Gefässerkrankungen festigend wirkt.[1] Hervorragend geeignet bei Cellulitis, auch Krampfadern und Besenreisern. Ganz zu Anfang setzte man die Thalasso-Therapie hauptsächlich bei Entzündungen und Rheumaerkrankungen ein. Heute weiss man, dass diese Methode etwas für den gesamten Organismus ist. Er wird entschlackt, entgiftet und gestrafft. Junge und alte Menschen, Männer und Frauen können davon profitieren.

GN: *Gibt es Menschen, die diese Art der Therapie nicht vertragen?*

M. Lojewski: Menschen, die auf Jod oder Brom allergisch reagieren, können die Therapie nicht machen. Auch wenn eine Schilddrüsenerkrankung vorliegt, muss vorher mit dem Arzt gesprochen werden. Das Gleiche gilt für Schwangerschaften, denn es gibt dann viele nicht verträgliche Behandlungen. In den Kältebehandlungen und in den verschiedenen Gelen ist Kampfer enthalten, was bei einer Schwangerschaft zu Problemen führen kann. Ich persönlich rate den Frauen, erst nach der Entbindung eine solche Kur zu machen.

GN: *Ist es sinnvoll, auch die Ernährung umzustellen?*

M. Lojewski: Es ist immer sinnvoll und gesund, sich bewusst zu ernähren. Algen sind da eine besondere Ergänzung. In asiatischen Ländern, aber auch an europäischen Küsten findet man sie von jeher auf der Speisekarte. Es gibt da viele interessante und wohlschmeckende Rezepte.[2]. Wegen ihres hohen Eiweissgehalts sind Algen auch für Vegetarier interessant. Frische Algen erhält man im Fischgeschäft, getrocknete im Fachhandel. Wenn die Qualität gut ist, sind getrocknete genauso hochwertig wie frische. Man kann das also ruhig einmal probieren.

Die Vitalstoffe der Algen werden durch die Haut aufgenommen, sofern das Wasser mindestens eine Temperatur von 33 °C hat.

GN: *Thalasso wird oft mit Frauen und Schönheitspflege in Verbindung gebracht. Ist es auch etwas für Männer?*

M. Lojewski: Thalasso ist für alle Menschen gesund, allerdings haben Frauen bedingt durch verschiedene Problemzonen (Bauch, Beine, Po) vielleicht ein etwas stärkeres Interesse. Hier wirkt die Thalasso-Therapie ja richtig sichtbar. Die Thalassokosmetik ist allerdings für jedermann und kann auch dauerhaft angewendet werden. Vergessen wir nicht: auch Männer wollen gesund und schön sein!

GN: *Wie könnte eine Kur zu Hause aussehen?*

M. Lojewski: Was die Produkte angeht, gibt es, wie schon erwähnt, verschiedene Anbieter. Deren Qualität kann der Laie allein nicht unterscheiden. Er sollte sich deswegen an einen Fachmann bzw. eine Fachfrau in einem Kosmetikinstitut, der Apotheke oder im Reformhaus wenden. Im Handel sind verschiedene Packungen, Gele und Badezusätze, auch Kapseln, die man über Monate innerlich einnimmt. Die Preise sind je nach Packungsgrösse, Inhalt und Hersteller unterschiedlich. Sechzig Kapseln kosten bei uns DM 35.-, das nur als Anhaltspunkt.

GN: *... die ich einfach so nehme?*

M. Lojewski: Es ist gut, mit einer Fachkraft die Therapieeinheiten abzusprechen. Sicherlich kann man problemlos ab und an ein Meersalzbad nehmen oder einen erklärten Thalasso-Tag einlegen. Das tut der Haut gut und entschlackt. Wenn es aber um eine Kur zu Hause geht, ist Information notwendig. Sicher ist, dass der Effekt grösser wird, wenn die Bäder über einen längeren Zeitraum genommen werden. Das heisst genauer: jeden zweiten bis dritten Tag ein Bad, Packungen, Massagen.

GN: *Was braucht man dafür?*

M. Lojewski: Eine Badewanne, Plastikkörperfolie, Rotlicht - wenn man in die Sauna gehen kann, ist das noch besser - und natürlich verschiedene Thalassoprodukte. Es gibt sie über diverse Fachvertriebe, aber auch im Reformhaus und in der Apotheke. Grundsätzlich sollte jeder Konsument vorher klären, ob er die Produkte verträgt oder ob eventuell eine Unverträglichkeit, z.B. gegen Jod, besteht. Daneben bitte auch an die Massagen denken!

GN: *Massagen?*

M. Lojewski: Ja, denn eine Thalasso-Kur ohne Massagen ist keine Thalasso-Kur. Das tägliche Minimum liegt sogar bei drei qualifizierten Behandlungen. Das ist eine ganze Menge! Sprudelbäder, Ganzkörper- oder Teilmassagen, Massagebad. Die Körpertherapien unterstützen, bereiten den Organismus vor, beleben und entspannen. Durch den regelmässigen Kontakt hat der Therapeut die Möglichkeit, den Gast in der Kur zu begleiten. Er kann beobachten, ob die Therapie wirkt, oder ob der Körper noch andere Hilfen braucht. Ausserdem sind ja Massagen auch etwas Feines, oder?

GN: *Wieviel Zeit muss man investieren?*

M. Lojewski: Die reine Wasser- oder Packungsbehandlung dauert etwa 30 Minuten, allerdings sollte man etwa ein bis eineinhalb Stunden einplanen, denn es sind ja auch gewisse Ruhephasen wichtig. Thalasso ist ein Programm für Körper und Seele.

GN: *Ist Thalasso eine Kur oder sollte ich die Behandlung in meinen Alltag integrieren?*

M. Lojewski: Das ist eine persönliche Entscheidung. Sicher ist es möglich, Thalasso in den Alltag zu integrieren. Es ist eine Typfrage. Manche Menschen wählen z.B. Ayurveda, andere Thalasso. Um bei diesem Beispiel zu bleiben: beide Therapien können als Kur angewendet werden oder die Lebensweise mitbestimmen. • CW

(1) Kommentar von C. Weiner: *«Brrr ... sehr, sehr kalt - aber auch sehr gut.»*

(2) z.B. im Buch «Thalassotherapie für zu Hause» von Angelika Eder, Falken Verlag, Fr. 24.50, DM 24,90, ATS 182.-

Manuela Lojewski
Fachbereich Kosmetik des Ferienclub Lüneburger Heide

Info und Katalog:
Ferienclub
Lüneburger Heide
D 29473 Göhrde /
OT Sarenseck
Tel. (0049) 05862/170
Fax 05862/1697

Natur soweit das Auge reicht und ein Farmhaus mit med. Massageabteilung, Schwimmbad, röm. Dampfbad, Saunaanlage, Tepidarium, Wassertretbecken, Reiten, Tennis, Garten mit Liegewiese. Eigene Landwirtschaft. Grosszügige Appartements. Unkomplizierte Atmosphäre. 1 Thalasso-Woche im DZ, 6 Tage mit Vollpension und diversen Behandlungen DM 1.550.– pro Person.