Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

Artikel: Bewegung : aber mit Lust und Laune
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552015

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: 14.12.2025

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

Bewegung – aber mit Lust und Laune

Der Name der Ostseeinsel Usedom verheisst Wasser, Weite, Wind. Die Sonneninsel mit 42 Kilometern feinstem Sandstrand liegt zwischen der Pommerschen Bucht und dem Stettiner Haff. Sie wird durch die Peene, einem Mündungsarm der Oder, vom Festland getrennt. Mit 1906 Sonnenstunden im Jahr hat Usedom in Vorpommern die längste Sonnenscheindauer Deutschlands. Wen wundert es, dass Jahr für Jahr auch immer mehr Schweizer nach Usedom reisen?

Das Meer fasziniert zu jeder Jahreszeit, spricht alle unsere Sinne an. Die Ostsee ist eine Rhapsodie in Blau. Der rhythmische Wellenschlag wirkt wohltuend und beruhigend. Der Organismus wird in der Brandungszone durch den erhöhten Gehalt von Aerosole positiv stimuliert. Der Salzgehalt des Wassers ist eher gering. Das Seeheilbad Heringsdorf besitzt jedoch eine ortsgebundene, heilkräftige Jodsole aus 408 Metern Tiefe. Der Eisen-Jodanteil liegt bei vier Prozent. Das Heilwasser wirkt lindernd und heilend, besonders bei Erkrankungen der Atemwege und rheumatischen Beschwerden. In der Ostseetherme Usedom in Ahlbeck wird das Wasser im Schwimmbecken mit Jodsole angereichert. Wenn die See kühl oder stürmisch, ist die warme Therme in Ahlbeck die beste Alternative. Der Leiter des Gesundheitszentrums wird für ambulante Kurgäste einen individuellen Therapieplan zusammenstellen: Jodsole-Wannenbäder, Massagen, Lymphdrainagen – was auch immer das Wohlbefinden fördert oder der Badearzt verordnet.

Zahlreiche Gesundheitszentren

Die Indikationen für die Kliniken und Zentren auf Usedom reichen von Erkrankungen der Atemwege, Haut, Nerven und Gefässe bis zu Rheuma und psychosmatischen Krankheiten. Es gibt elf anerkannte Kurkliniken. Vor fünf Jahren wurde die Rehabilitationsklinik Seebad Ahlbeck eröffnet. Es handelt sich um eine Ko-

operation der LVA (Landesversicherungs-Anstalt) Sachsen und der LVA Württemberg. Die Abteilung für Onkologie unter der Leitung von Dr. Elke Hansmann hat einen hervorragenden Ruf. Mit Hingabe engagiert sich die junge Managerin Martina Porten für «ihre» Klinik mit 250 Betten, die meist belegt sind. Ausbaupläne sind vorhanden.

Ausgebrannte, psychisch und physisch erschöpfte Menschen sowie Tinnitus-Patienten finden in der psychosomatischen Abteilung der Inselklinik «Haus Kulm» in Heringsdorf dank eines komplexen Behandlungsprogramms professionelle Hilfe.

Klimatische Bewegungstherapie – die lustvolle Vorbeugung

Das Ziel heisst kurz und bündig: Vitalität, gesteigertes Wohlbefinden, mehr Lebensqualität. Sonne, Wind und Meerwasser sind die wertvollsten Heilmittel, die uns die Natur hier bietet. «Die Lunge atmet auf, die Haut wirkt reiner und straffer, der Kreislauf wird angekurbelt, der Stoffwechsel stimuliert», was die Klimatherapeutin Marion Möller verspricht, sind keine leeren Worte. Dass man tiefer schläft und ausgeruhter aufsteht, kann man bereits nach wenigen Tagen feststellen. Die therapeutische Wirkung des milden Reizklimas der Ostsee wird ergänzt durch Elemente wie Stretching, Gymnastik, Wassertreten und Walking. Weil die drei Seeheilbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin gemeinsam verwaltet werden, gilt das Programm für alle drei «Kaiserbäder». Elf Rundwege von 1,5 bis 22,9 Kilometern Länge wurden vermessen und nach wissenschaftlichen Kriterien von Prof. Dr. Angela Schuh begutachtet. Die Terrainkurwege müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen, die Ausdauer wird durch Länge und Steigung trainiert. Die gelenkschonenden, abwechslungsreichen und auch bei schlechtem Wetter begehbaren Wege sind mit Informationsschildern versehen. Beliebt ist natürlich die acht Kilometer lange durchgehende Strandpromenade mit Blick aufs Meer, aber auch die Routen hinter den Dünen und durch den schattigen Wald sind an heissen Tagen sehr erholsam. Zu Leistungssteigerung, Abhärtung und Ausdauertraining motivieren die begleitenden Therapeuten. Sie überwachen die Belastbarkeit, messen den Puls, beraten die gehwilligen Teilnehmer. Einige Beispiele aus dem Veranstaltungskalender: Walken in den Sonnenuntergang, Wassertreten, 75-minütige Klima-Wanderung. Diese Bewegungstherapie wird ergänzt durch organisierte Radwanderungen.

Gesundheitsvorsorge soll Vergnügen bereiten

Was ist denn so neu an dieser Bewegungstherapie? Gar nichts, wir wissen es doch längst, dass regelmässiges, zügiges Wandern und rhythmische, körperliche Bewegung gesundheitsfördernd sind. Die allgemeine Zirkulation wird angeregt, das Beinmuskel-Training för-

Prächtige Villen an der Strandpromenade prägen das Gesicht der Seeheilbäder auf der Insel.

dert den Blutstrom zum Herzen und verbessert den Kreislauf. Lassen wir uns auch von Regen, Wind und Kälte nicht abhalten, passt sich der Organismus der Witterung an und wird abgehärtet. «Puh, ist das kalt», sagte ich kürzlich zu den Kleinen, als wir durch den Wald spazierten. «Nein, Babuschka», korrigierte mich ein Zweitklässler, «es ist schön erfrischend». Inselkinder lassen die Ausreden bewegungsfauler Stubenhocker eben nicht gelten.

Es ist erwiesenermassen viel einfacher in einer anregenden Umgebung, in den Ferien, die Lust und Freude an der Bewegung zu entdecken. Gesundheitsvorsorge darf keine lästige Pflicht sein, sondern soll Vergnügen bereiten. Wir sind motiviert, lassen uns von den sympathischen Strandläufern anstecken, wohnen in einem gastfreundlichen Haus und geniessen frischen Fisch in vielen kulinarischen Variationen.

Unvergessliches Kurerlebnis

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts verbrachten adelige Gutsherren, gutbetuchte Damen aus Berlin, die Offiziere des Kaisers, Dichter und Maler die Sommermonate an der Ostsee. Rang und Namen sind verblasst, doch die herrschaftlichen Ferienresidenzen und Badehotels präsentieren sich nach der Wende schöner denn je. Sorgfältig renoviert, mit modernem Komfort versehen, warten die gepflegten Häuser auf Gäste. Die Kaiserbäder sind bekannt für ihre anmutige Bäderarchitektur, der bizarre Stilmix wird als charmante Spielerei einer Epoche verstanden, die wir nur von vergilbten Postkarten kennen.

Wer möchte nicht einmal in einer nostalgischen Villa wohnen? Vielleicht im Hotel «Esplanade» in Heringsdorf, vor hundert Jahren Liebesnest eines preussischen Prinzen? Das ehemalige «Schlösschen am Meer» liess der Hohenzoller für seine Geliebte bauen. Es gehört zu den erhaltenswerten Gebäuden Usedoms, wurde liebevoll renoviert und empfängt nun die Gäste in stilvollen Räumen. Zur Hotelgruppe Seetel gehört auch das 3-Sterne-Hotel «Pommerscher Hof», ein vielfach ausgezeichnetes Haus mit erstklassiger Küche. Die Besit-

Von den drei Seebrücken der Ostseeinsel Usedom ist die Heringsdorfer Seebrücke mit 508 Metern das längste Bauwerk dieser Art Kontinentaleuropas. Angelehnt an das historische Vorbild wurde die 1996 eingeweihte neue Seebrücke mit Ladenpassage, Kunstgalerie, zwei Museen, Cafés, Restaurants und Freizeiteinrichtungen ausgestattet.

Ob Schwimmen, Segeln, Surfen, ob Walking, Kanu oder Rad fahren – für sportliche Gäste jeden Alters ist die Insel ein Paradies.

zer der Seetel-Hotels legen grossen Wert darauf, die historische Substanz der Häuser zu bewahren. Kein Aufwand ist ihnen zu gross. Das Flaggschiff der Gastgeber-Familie Seelige-Steinhoff ist das Romantik Hotel «Ahlbecker Hof» . Das «Hotel zur Post» in Bansin gehört ebenfalls zu den über 400 denkmalgeschützten Gebäuden der Insel.

Weisser, rieselnder Sand

Feine, steinfreie Sandstrände ziehen sich in nordwestlicher Richtung bis Peenemünde. In den weniger bekannten Seebädern gibt es günstigere Ferienwohnungen und budgetfreundliche Urlaubspauschalen. Naturverbundene Menschen, die den Trubel der mondänen Ferienorte meiden möchten, sind begeistert vom schilfgedeckten «Forsthaus Damerow» in Koserow. Die Lage ist einmalig, wenige Schritte sind es zum Achterwasser und nicht viel weiter zur Ostsee. Ayurveda-Anwendungen bietet das hoteleigene TAO-Center. Mit Kanus und Fahrrädern entdecken bewegungsfreudige Gäste die romantischen Buchten und Wälder. Uwe Fiedler kennt und liebt das Hinterland. Mit Landrover und Gummiboot ist er unterwegs, führt die Touristen zu versteckten Waldseen, nähert sich behutsam den Rastplätzen der Kraniche, welche sich auf dem Weg in den Süden im Schilfgürtel niederlassen. Die Insel-Safari ist ein eindrückliches Erlebnis, eine Reise zu den verborgenen Juwelen des Naturschutzgebietes Usedom.

Aal, Seelachs, Scholle

Theodor Fontane liebte Usedom, seine Ruhe, seine milde Luft und nicht zuletzt den frischen Fisch. Bei den alten Salzhütten in Koserow werden Aal und Zander, Hering und Scholle köstlich geräuchert serviert. Man sitzt im Gastgarten, hört die Wellen rauschen und die Möwen vorbeischwirren.

Fährt man durch die Lindenallee nach Krummin und sitzt schliesslich in der «Reuse» in Ziemitz, wo der Koch zugleich Fischer ist, dann möchte man die Sanduhr hindern weiterzurieseln.

Für kulinarische Abwechslung ist gesorgt, doch wie steht es mit kulturellen Anregungen? Es gibt sowohl klassisches Schauspiel als auch leichte Unterhaltung im Theaterzelt «Chapeau Rouge» in Heringsdorf. Kurkonzerte, Lesungen, Modeschauen, Seebrücken- und Strandfeste bieten sich an. Zum multimedialen Sommer-Spektakel «Vineta» lädt das Seebad Zinnowitz. Musische Gäste besuchen Garten und Atelier von Otto Niemeyer-Holstein in Koserow und das historisch-technische Infozentrum Peenemünde. • Magda Ganz →→