

Thalassotherapie: Kraft aus dem Meer

Den Mehrwert des Meeres an Mineralien und natürlichen Wirkstoffen nutzt die Thalassotherapie aus, seit sie vor über 100 Jahren von dem Franzosen Dr. Bagot erfunden wurde. In der Bretagne begann der Arzt, Gelenk- und Rheumakranke mit Salzbädern, Algenwickeln und Schlammpackungen zu behandeln. Inzwischen hat sich gezeigt: Die Meereskur tut auch Haut und Immunsystem gut, weil sie den Stoffwechsel ankurbelt – von innen und aussen. Nach dem Salzbad werden zur Algencreme-packung für den ganzen Körper und der Schlammmaske für das Gesicht Algendrinks oder Meersalz-Orangensaft-Cocktails serviert. Gibt's alles auch für das eigene Badezimmer!

Wata: Tanzen mit den Fischen

Den Wassertanz haben die Schweizer Aman Schröter und Claudia Brunschweiler erfunden. Auch dabei relaxt der urlaubsreife Patient in den Armen des Therapeuten, der mit einem Mix von Aikido, Massage, Tanz und Atemtherapie versucht, schmerzhaftes Verspannungen zu lösen. Bei manchen Übungen taucht man zusammen unter Wasser – Nasenklemme nicht vergessen!

Watsu: Akupressur unter Wasser

Shiatsu ist eine uralte japanische Massagetherapie, mit der die Lebensenergie Chi wieder in Fluss kommen soll. An Land löst sie Verspannungen sanft. Im Wasser vervielfacht sich der Effekt. Die Therapeuten tragen ihre Patienten nach der Massageschule des Kaliforniers Harald Dull durchs warme Wasser, machen Atemübungen, meditieren mit ihnen und massieren sie. Watsu dauert ein bis drei Stunden lang. Danach geht man noch länger wie auf Wolken.

Kneippen: schöne, heisskalte Güsse

Das heisskalte Wechselspiel mit Wasser machte den deutschen lungenkranken Pfarrer weltberühmt und kerngesund. Wechselduschen, Wickel, Storchengänge in kalten und warmen Becken oder „Morgentau treten“ können als Teil einer ausführlichen Abhärtung in Kneipp-Kurorten gebucht werden – oder einzeln fit für den Tag machen.

Waterbalancing: einfach nur treiben lassen

Ins Wasser gehen, drauflegen, toten Mann spielen und Vertrauen haben – ein Therapeut trägt und führt Sie in drei Stufen zur Tiefenentspannung. Dazu benutzt er alternative Methoden wie Rolwing, Reiki oder Reflexzonenmassage. Die 3. Stufe führt zum „Water-deep-balancing“: sachte unter Wasser tauchend wie ein Baby im Mutterleib.

Floating: Schweben im Tank

Im Salzwasser eines Floating-Tanks wird der Körper schwerelos, schaltet den Stress des Alltags ab und entführt die Gedanken. 30 bis 90 Minuten dauert die Zeit des Vergessens, meist ohne Licht und Geräusche. Wer richtig loslassen kann, fühlt sich wie in Trance – sehr erholsam!

