



Die Heilkraft des Meeres und des Waldes

In Graal-Müritz herrscht ein besonderes Bioklima, das seit mehr als hundert Jahren genutzt wird, um Menschen bei Erkrankungen des Lungenbereichs oder des Bewegungsapparates Linderung zu verschaffen und zu heilen. Salzhaltiger Seewind und Sandstrände schaffen Brandungsflächen über denen Aerosole in der Luft freigesetzt werden, die sich positiv auf die Lunge auswirken. Die Kombination mit Ruhe und der ländlichen Natur bietet Einwohnern und Gästen ein besonders gesundes Klima und alle Möglichkeiten der modernen Thalasso-Therapie. Der den Ort umgebende Wald ermöglicht sanfte Bewegung auf den weichen Waldwegen oder der angrenzenden Promenade zwischen Strand und Wald. Das stärkt das Immunsystem und hat eine heilende und entspannende Wirkung.

Bioklima

Graal-Müritz ist der richtige Ort für Menschen, die im Urlaub etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Das zertifizierte Ostseeheilbad ist umgeben von Wald und Meer. Auf der einen Seite die Ostsee, auf der anderen das Hochmoor und die dichten Wälder der Rostocker Heide - und mittendrin liegt Graal-Müritz. "Diese einzigartige Kombination schafft ein Bioklima, welches sich nachweislich positiv auf die Atemwege auswirkt. Der Wind kommt hauptsächlich aus Nordwest und bringt sehr saubere und salzhaltige Luft mit sich", sagt Dr. Lutz Koch, Reha-Spezialist in Graal-Müritz. Der 12.000 Hektar umfassende Buchenmischwald der Rostocker Heide, der direkt an den Küstenstreifen grenzt, wirkt wie eine Mauer und verhindert, dass die gesunde Meeresluft schnell weiterzieht. Und so bekommt die sogenannte Brandungszone auf der windgeschützten Strandpromenade immer reichlich gute Luft. "Das Bioklima in Graal-Müritz sorgt für eine bessere Durchblutung und befeuchtet die Schleimhäute, was der Infektanfälligkeit entgegenwirkt", sagt Dr. Lutz Koch. Das milde, aber wirksame Reizklima senkt zudem nachweislich den Bluthochdruck und bei kalten Temperaturen die Herzfrequenz. In den Sommermonaten hingegen lindern die vielen Sonnenstunden und die geringen Niederschläge viele Hauterkrankungen wie Neurodermitis nachhaltig. Graal-Müritz verfügt auch über fünf Kliniken für ambulante Kuren.

Wasser macht gesund

Die Thalasso-Therapie wirkt besonders gegen Stress und Erschöpfungserscheinungen, den am stärksten ansteigenden Erkrankungen unserer Zeit. Aber auch traditionell bei Lungenerkrankungen oder Problemen mit dem Bewegungsapparat wird die Thalasso Therapie angewendet. "Alles Leben kommt aus dem Meer und wer sich dem Meer öffnet, findet Anregung und Entspannung. Wer die Schätze des Meeres zu nutzen weiß, dem schenkt es Nahrung und Wohlbefinden." Mit diesem Wissen heilte Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, vor rund 2400 Jahren die unterschiedlichsten Krankheiten. Er hatte beobachtet, dass die Wunden an den Händen von Fischern schneller und leichter heilten als bisher. Hippokrates führte dies auf den häufigen Kontakt der Fischer mit Meerwasser zurück. Also verschrieb er seinen Patienten Umschläge und Bäder in Salzwasser zur Wundbehandlung. Angeregt durch den Erfolg erforschte er viele weitere Anwendungen der Meeresmedizin und konnte deren Wirkung wissenschaftlich belegen.

Heilende Faktoren kombinieren

Laut Dr. Lutz Koch, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin in Graal-Müritz, ist ein einfacher Badeurlaub natürlich noch keine Anwendung der Thalassotherapie im eigentlichen Sinne. "Wichtig ist die gleichzeitige Nutzung der verschiedenen Faktoren des

Pressemappe

Ostseeheilbad Graal-Müritz



Meeres: das Heilsalz im Wasser, das Aerosol in der Luft, der Mineraliengehalt im Wasser und in den Algen, die Wirkung der Sonnenstrahlen und des Windes. Und nicht zuletzt die Bewegung direkt am Strand." Deshalb sollten sich Menschen, die eine Krankheit mit einer Thalasso-Therapie heilen wollen, unter ärztlicher Aufsicht ein individuelles Behandlungskonzept zusammenstellen lassen. Dazu gehören Anwendungen wie Bäder, Duschen und Inhalationen, Peelings und Packungen, Massagen, Wassergymnastik und Wanderungen oder Spaziergänge an der Seeluft.

Regelmäßig geprüfte Wasserqualität

Die Wasserqualität des Ostseeheilbades wird jedes Jahr mehrfach durch das Landesamt für Gesundheit überprüft und die Wasserqualität an mehreren Stellen des ortszugehörigen Strandes getestet. Die Ergebnisse werden regelmäßig veröffentlicht und können an großen Schaukästen eingesehen werden. Der Ort wird aufgrund seiner guten Wasserqualität es Jahr mit der Blauen Flagge, dem staatlichen Prüfsiegel für die beste Qualität des Ostseewassers ausgezeichnet.

Die Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, ist die Marketinggesellschaft des Ostseeheilbades Graal-Müritz. Als umfassender Dienstleister für die Gemeinde, die Touristiker und die Graal-Müritzer Unternehmen realisiert sie Events, betreibt die Touristinformation und erbringt Serviceleistungen für Gäste und Gastgeber. Sie verantwortet das Destinationsmarketing im In- und Ausland und fördert aktiv den Bekanntheitsgrad und die Vernetzung des Ortes regional und überregional. www.graal-mueritz.de

Medienkontakt

Dörthe Hausmann, Tourismus- und Kur GmbH, Rostocker Straße 3, 18181 Graal-Müritz,
phone +49 38206 703-12, www.graal-mueritz.de, mail: hausmann.tuk@graal-mueritz.de