

Gesundheit am Strand



H
AC
HOTELES
ANDALUCES
CON
ENCANTO



HOTEL
PLAYA DE
LA LUZ



HOTEL
DUQUE DE
NÁJERA



PUNTA
CANDOR
SUITES

Von der guten Laune



Bestimmt werden Sie festgestellt haben, dass während der Tage am Strand sich Ihre Stimmung und Ihre Gemütsverfassung spürbar verbessert. Je mehr Tage am Strand, desto deutlicher die Wirkung. Wenn Sie sich umschauen, werden Sie beobachten, dass dies bei allen zu bemerken ist. Es wird schon seinen Grund haben.

Warum verbessert das Meer unsere Gemütsverfassung?

Das Zurückkehren zur Natur, der körperliche Kontakt jedes Quadratcentimeters unseres Körpers mit der Luft, der Erde und dem Wasser ist der Grund. Die Entblössung des Körpers, mal mehr, mal weniger, je nach Diktat der Mode, zeigen wir uns selbst und den anderen, wie wir sind, das ist die erste Therapie und von unschätzbarem Wert.

Dann ist da der andere Rhythmus der Dinge am Strand, total im Gegensatz zum Stress der Arbeitswelt, in der Familie und in der Gesellschaft, der unsere Zeit, unseren Körper und Seele verschlingt. Der Rhythmus am Strand hat einen hohen Wert, er beruhigt die Seele.

Da ist dann noch die Sonne, die unsere Gemütsverfassung wieder aufrichtet, deren Strahlen, vom Morgen bis in die Nacht, wohltuend unseren Körper und Geist umfluten und helfen, unsere gute Laune wieder herzustellen. Es ist nicht nur die Wärme, sondern auch das Licht, was uns belebt. Schliesslich ist da noch das Meerwasser, die Seeluft mit allen seinen wohltuenden Eigenschaften. Wie sollte all das nicht unsere Laune verbessern?

Haben Sie trockene Augen?

Die Luftverschmutzung, der Tabakqualm und die Müdigkeit schaden den Augen dergestalt, dass die Produktion von Tränenflüssigkeit nicht ausreicht, sie werden gereizt. Diese Trockenheit kann so extrem sein, dass es einem vorkommt, man hat Sand in den Augen. Da nützt auch kein Reiben, sie werden doch nur noch mehr gereizt.

Abhilfe:

Es geht darum, die natürliche Benetzung mit Tränenflüssigkeit wieder herzustellen. Beginnen wir damit, mit offenen Augen den Kopf in das Meer zu tauchen. Versuchen Sie dabei, im Wasser die Augenlider zu öffnen und zu schliessen, zu blinzeln. Eine halbe Minute reicht aus.

Wiederholen Sie diese Anwendung mindestens 5 mal am Tag.

Es kann sein, dass die Tage am Strand nicht ausreichen, um die normale Benetzungstätigkeit der Tränenflüssigkeit wiederherzustellen. Für diesen Fall nehmen Sie Meerwasser mit und wiederholen Sie die Anwendung bis zu 5 mal pro Tag mit einer Augenbadewanne oder einem kleinen Glas. Sollten die Augen bei der Anwendung von Meerwasser zu sehr brennen, reduzieren Sie den Meerwasseranteil auf 50%.

In jedem Fall ist es sehr nützlich einen kleinen Vorrat Meerwasser mit einem Zerstäuber für Notfälle dabeizuhaben. Jede Sprayanwendung wird zum Labsal für Ihre Augen.

Mit dem Kopf im Sand

Auch der Kopf und der Nacken brauchen Kontakt mit dem Boden. Mit der Energie, die aus dem Boden quillt, wird die optimale Entspannung erreicht. Folgen Sie nicht – wie alle – der Mode und vermeiden mit einem Badetuch jeden Kontakt des Kopfes mit dem Boden. Legen Sie ihn direkt auf den Strand. Aber, dann wird er ja voller Sand! Genau so soll es sein! Die nachfolgenden Behandlungsvorschläge werden Ihnen sehr guttun.

Wie vorgehen:

Lassen Sie den Kopf entspannt auf dem Sand ruhen, oder noch besser, graben Sie eine Mulde, so bis zu den Ohren, und bedecken Sie auch Ihren Hals mit Sand.

Wiederholen Sie dasselbe mit trockenem Sand, mit feuchtem Sand, mit warmem Sand und mit heissem Sand. Wenn Sie in dieser Reihenfolge vorgehen, erzielen Sie einen wertvollen Therapie-Effekt.

Denken Sie daran, der Sand am Meer ist mit Jod durchtränkt. Jodmangel macht das Haar schwach und kränklich. Wenn Ihrem Haar Kraft fehlt, dann ist der ausgiebige Kontakt mit dem Sand genau richtig.

Harren Sie so lange wie möglich aus. Vergewissern Sie sich, dass der Sand sauber ist. Nehmen Sie den, der täglich von der Brandung gewaschen wird: dieser Sand enthält die meisten Minerale und bringt den grössten Nutzen .

Wenn Sie keinen Platz in der ersten Reihe finden, holen Sie sich gewaschenen Sand vom Ufer, schliesslich braucht man nicht viel, es sind nur ein paar Handvoll.



Verlieren Sie viele Haare?

Ohne dass wir uns darüber bewusst sind, mishandeln wir unsere Haut und berauben sie der natürlichen Abwehrkräfte: zum Beispiel, wir waschen uns mit Chlorwasser, verwenden alkoholhaltige Toilettenwässer und aggressive Seifen. Das Resultat ist die schleichende Schwächung der hauteigenen Abwehrkräfte mit den entsprechenden Störungen: fettige Haut, Schuppen, Haarausfall.

Abhilfe:

Tauchen Sie den Kopf ins Meerwasser und massieren kräftig die Kopfhaut mindestens eine Minute, um den Kreislauf anzuregen.

Wiederholen Sie die Behandlung mindestens drei mal pro Bad. Es werden mindestens drei Behandlungszyklen pro Tag empfohlen.

Trocknen Sie sich den Kopf nicht ab, wenn Sie aus dem Wasser kommen. Lassen Sie ihn in der Sonne trocknen. Es macht nichts, wenn die Kopfhaut juckt. Wenn es tatsächlich juckt, massieren Sie Ihre Kopfhaut mit den Fingerspitzen. Es wird Ihnen gut tun.

Lassen Sie die Schicht eingetrocknetes Meerwasser den ganzen Tag auf der Haut: die Salze, speziell die Magnesium- und Zink-Salze, sind unerlässlich für die Vitalität Ihres Haares. Sie werden nach und nach von der Haut und den Haarwurzeln aufgenommen, die werden damit kräftiger.

Wenn Sie nicht am Meer sind, können Sie überall die Behandlung mit Meerwasser durchführen, dafür nehmen Sie davon etwas mit nachhause. Es hält sich während vieler Monate ohne Einbussen der Eigenschaften.

Das Meer, ein Luxus für Ihr Haar



Wenn wir Haarausfall haben, wenn wir Schuppen haben, wenn das Haar fettig ist, dann deutet dies, zusammen mit anderen Begleiterscheinungen, auf eine unzureichende Durchblutung der Kopfhaut hin. Sie ist schlecht ernährt.

Abhilfe am Strand:

Die Seeluft, das Meerwasser, der Sand und die Sonne sind ausserordentliche Therapiemittel, die wir ausgiebig nützen müssen, solange wir am Strand sind. Unser Haar wird dafür dankbar sein.

Anfangs merken wir, dass es strohig ist und wir sind versucht, es nach jedem Baden mit Süsswasser und sogar mit Seife zu waschen. Wenn wir dem widerstehen können, wirkt das Salz, das anfangs unser Haar verklebt, nach und nach als hochwertiger Weichspühler.

Erstens müssen wir das Haar im Meer immer wieder nassmachen und in der Sonne trocknen lassen. Dann müssen wir fleissig die noch nasse Kopfhaut massieren. Anschliessend heisst es, so lange wie möglich die Salzfracht des Meeres in unserem Haar auszuhalten. Während der Behandlung nicht auf Süsswasser zurrückgreifen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, sich mit Seife waschen zu müssen, dann tun Sie es, aber mit Meerwasser. Nehmen Sie dafür Meerwasser mit nach Hause oder auf Ihr Zimmer. Sie werden feststellen, zum Ausspülen braucht es eine grosse Menge Meerwasser.

Das häufige Auskämmen unterstützt die Therapie, hilft, das anfängliche Jucken nicht mehr zu spüren und kräftigt Kopfhaut und die Haarwurzeln.

Mit dem Baby am Strand

Können wir ein Baby mit an den Strand nehmen? Die Antwort ist: ja! Wir können nicht nur, wir sollten sogar, aber nur, wenn wir richtig ausgerüstet sind und entsprechende Vorkehrungen treffen.

Was können wir machen?

Zuerst müssen wir uns darüber im Klaren sein: je früher unser Baby mit der Natur in Berührung kommt, desdo besser.

Der Kontakt mit der Luft, total nackt und geschützt mit einem Sonnenschirm oder einem kleinen Zelt, ist der warme Wind ein Lebenselixir.

Ab und zu ist es sogar gut, das Baby mit den Sand in Berührung zu bringen – natürlich mit dem saubersten Sand, auch wenn einige Handvoll frisch vom Meer gewaschenen Sand herbeigeschaft werden müssen, um einen Liege- oder Spielplatz zu bauen.

Natürlich müssen wir absolute Vorsicht walten lassen, wenn wir das Baby der Sonne aussetzen. Die Sonne darf nicht zu stark sein und es sollte nicht mehr als drei bis vier Minuten pro Mal in der direkten Sonne sein. Das Baby einzucremen ist nicht zu empfehlen.

Einmal im Wasser, erleben wir die grosse Überraschung: wir sehen das Baby schwimmen, so ganz natürlich. Schlussendlich ist es erst vor Kurzem einer solchen Umwelt entsprungen. Aber Vorsicht, nicht zu lang pro Ausflug, nur nicht übertreiben.



Den Geruchssinn wiedererlangen

In der gesamten Natur ist der Geruch der unbestrittene König der Sinne. Tatsächlich ist es das Zusammenspiel der Sinne GERUCH+GESCHMACK. Deshalb verlieren wir den Geschmack, wenn wir einen Schnupfen haben.

Abhilfe:

Vor allem, müssen wir die Nase gründlich reinigen, indem wir sie ganz tief mit Meerwasser durchspühlen. Zum Glück nimmt die Nase selbst den Grossteil dieser Aufgabe war. Sie aktiviert ihre Filter.

Um diese Behandlung anzuwenden, muss man sich daran gewöhnen, Wasser mit der Nase aufzuziehen: besser mit jeder Nasenhöle einzeln, nicht beide gleichzeitig, und anschliessend, mit Kraft ausschneuzen.

Die einfachste Art Wasser in die Nase aufzunehmen, ist in senkrechter Stellung mit dem Kopf unterzutauchen, das heisst im Meer in Hocke zu gehen.

Wir sollten jeden Tag diese Übung mindestens zweimal durchführen. Abgesehen von der Reinigung der Hirnanhangdrüse, wird die Nase restauriert und gleichzeitig verbessert sich unser Geruchssinn.

Wegen des "Nasentropfens", welches eine halbe Stunde oder etwas länger dauern kann, sollten wir uns nicht beunruhigen. Dies ist ein Teil der Nasenreinigung, der von der Nase selbst vollzogen wird.

Alle am Strand



Heutezutage ergeben sich immer weniger Gelegenheiten, dass die Familien an einem Ort zusammen sein können. Zum Glück ist am Strand der Ort, wo alle Altersgruppen – von den ganz Kleinen bis zu den Senioren – die Möglichkeit haben, zusammen eine ganz tolle Zeit zu verbringen. Besonders für die Kleinen, die sich schon immer gewünscht haben, mit Sand und Wasser zu spielen.

Möglichkeiten:

Einer der grössten Freuden, die uns das Leben bietet, ist die Möglichkeit für eine Zeitlang in die Kindheit zurückzukehren. Der Strand ist für diese Rückkehr hierfür eine hervorragende Gelegenheit. Wenn wir an den Spielen und dem Eifer der Kinder aktiv teilhaben können, zwingt nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele in Schwung zu bleiben. Eine tolle Verjüngungskur.

Den Kindern das Schwimmen beizubringen, im Wasser zu planschen, allerlei Übungen oder Sport im Sand durchzuführen, sind Aktivitäten, die einem mehr Gutes tun als uns zu erschöpfen.

Den Strand zu teilen mit allen Familienmitgliedern, mit Freunden und Nachbarn kostet und verpflichtet zu Nichts, und braucht keine Etikette. Das Meer selbst macht alle Menschentypen dynamisch und zufrieden. Der Strand fördert die harmonische Eingliederung in die Gesellschaft und mindert die Aggressivität.

Wir sind alle auf dem gleichen Niveau: wir haben sehr wenig an, liegen platt am Strand und haben die Sehnsucht zur Kindheit zurückzukehren. So richtig ohne Hemmungen.

Der Strand, das Paradies für Kinder

Eigentlich ist einmal der Strand für die Kinder erfunden worden. Das war in der ersten Hälfte des des letzten Jahrhunderts, und zwar als gesundheitsfördernde Massnahme. Es war die grosse Entdeckung. Tatsächlich ist es unmöglich eine unterhaltsamere Form der Gesundheitsförderung auszudenken.

Was kann man machen:

Vor ein paar Generationen fühlten sich die Eltern moralisch verpflichtet, die Kinder mit an den Strand zu nehmen. Es wurde alles unternommen, um dies zu verwirklichen; und die Kinder machten es ihnen einfach. Die fanden die Erfindung einfach toll.

Die endlosen Spiele mit dem Sand, wo Burgen und Festungen mit ihren entsprechenden Gräben und Brücken gebaut werden, die Herausforderungen des Wassers, das nach und nach beherrscht wird, die ständige körperliche Bewegung, die Anregungen und der häufige erregte Zustand der Begeisterung, machen, dass der Strand für die Kinder vom Anfang bis zum Ende ein einziger Freizeitpark ist.

Zwei Gebote sind wichtig:

erstens, die Vorsicht walten zu lassen, die die Kinder nicht haben, speziell im Hinblick auf die Sonneneinstrahlung.

Am leichtesten ist die Erfüllung des nächsten Gebotes:

zweitens, an den Spielen und den Abenteuern der Kinder teilzunehmen, statt lediglich nur auf die Kinder aufzupassen, sie herumzukommandieren und Dieses und Jenes zu verbieten.

Lassen Sie Ihre Füße Luft holen!

Die Haut ist das Organ, dass atmet und schwitzt. Die Haut wird besonders arg im Fussbereich strapaziert. Die Reaktion der Füße: sie scheiden vermehrt Buttersäure ab (verantwortlich für den klassischen Käsegeruch), je mehr sie erstickt werden.

Abhilfe:

Allein, schon barfuss zu laufen ist der wesentliche Bestandteil der Kur. Am Strand muss die Gelegenheit genutzt werden, diese Kur zu vervollständigen, zum Beispiel: über den warmen Sand (nicht heissen Sand) laufen und die Füße ab und zu im Wasser nass machen.

Der ganze Fuss muss in die Kur einbezogen werden, die Bereiche zwischen den Zehen, dem Fussrücken und der Ferse werden abgerieben, um damit die Durchblutung anzuregen.

Für die Füße ist es eine Wohltat, wenn sie mit Sand abgerieben werden. Die Durchblutung wird angeregt und sie werden gründlich sauber. Aber Vorsicht, nicht die empfindlichsten Stellen wundreiben, zum Beispiel, die Zone zwischen den Zehen. Sollte es trotzdem vorkommen, muss die Stelle vor Staub und Sand geschützt werden. Auch hierfür ist das Meerwasser und die Sonne die sicherste Medizin hierfür.

Solange das Wetter es erlaubt, sollte nicht nur am Strand Schuhwerk getragen werden, das Luft an die Füße lässt. Damit das Problem „Fussschweiss“ nachhaltig zurückgeht, reichen einige Monate diese Behandlungen der Füße durchzuführen, zum Beispiel: Anwendungen von Meerwasser, Luft, Sonne, Abreibungen und ein luftiges Schuhwerk.

Die Schweissabsonderung fördern

Bei Personen, die keine oder nur eine geringe Schweissbildung haben, liegen Störungen einiger Hautfunktionen vor, so zum Beispiel, die Wärmeregulierung und die Entschlackung, das heisst, die Ausscheidung unerwünschter Giftstoffe.

Bei der Anregung der Schweissbildung und der Wärmeregulierung der Haut, spielen am Strand die Sonne und das Wasser eine entscheidende Rolle.

Es ist wichtig, die Haut zu stimulieren und sogar dazu zu zwingen, ihre Funktionen zu erfüllen.

Abhilfe:

Die erste Massnahme: die Haut maximal aufzuheizen und anschliessend für eine paar Minuten im Wasser zu verbleiben, dann wieder in die Sonne, bis die Haut wieder richtig heiss ist, dann neuerlich im Wasser baden und dies, mindestens fünf mal am Tag. Diese Temperaturkontraste machen die Haut wieder munter.

Durch die Kombination: Temperaturunterschiede mit körperlichen und mechanischen Bewegungen, wird ein hohes Niveau der Thalasso-Therapie (Meerwasser-Therapie) erreicht.

Erst direkt in den Sand legen (der sollte möglichst grob sein, damit er in die Haut sticht und anregt), dann den trockenen Sand wieder abreiben – es sollte möglichst gerubbelt werden. Als nächstes kommt, das Bewegen im Wasser, unterstützt von der Kraft der Wellen, - je stärker die Wellen, desto besser. Das ist die beste Hydromassage.

Das Kind mag nicht essen

Eine der fixen Ideen der Mütter und der Väter ist: sie sind der Meinung, dass ihr Kind zu wenig oder garnichts isst – und na klar, es wächst zu langsam. Nur die Eltern, die dies durchmachen, wissen was gemeint ist.

Abhilfe:

Der Strand ist ein nahezu unfehlbares Mittel gegen dieses Übel. Erstens ist der Knabe oder das Mädchen nicht in einem Milieu, dass ihm die Lust am Essen vermiest. Während des Sommerurlaubs, und insbesondere am Strand, sind die Kinder fast immer mit Spielen und sich zu amüsieren beschäftigt und vor allem, ständig in Bewegung. Das macht Appetit.

Folgende Strategie funktioniert am besten bei Kindern, die nicht essen wollen: einige kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt in Spielabschnitte einfügen, es wird erst dann wieder weitergespielt, wenn die Zwischenmalzeit verspeist ist. So kann Pflicht mit Spiel kombiniert werden.

Da der Hunger beim Essen kommt, geht es dann viel leichter bei den anderen festen Mahlzeiten. Die bereits verzehrten Zwischenmahlzeiten müssen berücksichtigt werden, so kann man dann bei den festen Mahlzeiten etwas nachsichtiger sein. Letzteres ist sehr wichtig: es soll erreicht werden, dass während der Zeit am Strand auch die Eltern ihre Haltung zum Essen radikal ändern. Das appetitlose Kind braucht einen Wechsel: es soll so aussehen, als ob die Eltern mehr daran interessiert sind, dass es mehr den Strand genießt, als das Essen.

Sich vom eigenen Gewicht erholen

Die anatomische Anpassung unseres Körpers an die heutige Zivilisation ist immer noch nicht vollendet. Zuerst galt es, bei der Arbeit in gebückter Haltung zu stehen; und heute sitzt man am Tag unendliche Stunden um Stunden. Für unser Knochen- und Muskel-System ist eine besondere unnatürliche Belastung, unseren ganzen Körper auf den Beinen, wenn wir stehen, oder, wenn wir sitzen, auf dem Gesäss zu tragen.

Abhilfe:

Die Fehrien am Strand sind die beste Gelegenheit, unsere Körperhaltung zu korrigieren und unserem geplagten Körper erlauben, sich von der stundenlangen unnatürlichen Haltung zu erholen.

Sich allein schon einfach in den Sand legen, ein Bett, dass sich in aussergewöhnlicher Weise an unseren Körper anpassen lässt, ist für sich schon eine hervorragende Therapie für die Haltung. Aber, das Wasser bietet noch einige Therapiemöglichkeiten mehr: aufgrund der Dichte des Wassers vermindern wir bereits beim Eintauchen ins Meer unser Gewicht, auch wenn es nur für einen Moment ist. Das ist ein erholsamer Moment.

Eine weitere Therapie ist das sich „aufs Wasser legen“, sich treiben zu lassen. Das ist fast schon wie in einer Wiege schaukeln, eine Erholung nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele. Die Hochform der Entspannung. Und warum nicht einmal so vor sich hindösen! Eine Schwimmmatratze dafür zu nehmen ist da ein schwacher Ersatz.

Probleme mit den Gelenken?

Es handelt sich um einen degenerativen Prozess, sei es bedingt durch das Alter, durch Unfälle oder natürliche Abnutzung. Alle Heilmittel und Arzneien für rheumatische Krankheiten und die damit verbundenen Schmerzen, können nur lindern. Deshalb wird seit allen Zeiten empfohlen, Kurbäder aufzusuchen, um den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen und die Symptome besser zu ertragen. GIBT ES EIN BESSERES KURBAD, ALS DEN STRAND?

Abhilfe:

Für die Behandlung der Arthrose empfehlen die Ärzte: Bewegung, Anwendung von Wärme und Bäder in Wässern, die reich an bestimmten Mineralien sind.

Na also, der Strand bietet optimale Bedingungen für die drei genannten Behandlungsempfehlungen: erstens, da sind die Sonnenstrahlen. Sowohl die Wärme- wie die Licht-Komponente regt die Produktion von Gelenkflüssigkeit an, deren Fehlen zum Schwund und zu der damit einhergehenden Deformation der Gelenke führt. Am Strand wird die sonst schmerzhafte Bewegung zur leichten Pflichtübung.

Zweitens: da ist der Fähigkeit des Meerwassers, das über die Haut, wie auch über die Atmung in den Blutkreislauf eindringt und so den Körperzellen hilft, sich zu regenerieren und so die Elemente einbringt, die notwendig sind, um das Schmiermittel für die Gelenke wieder neu herzustellen.

Bei diesen Beschwerden ermöglicht der Aufenthalt am Strand einen sozusagen echten „Waffenstillstand“ und Erholung für die Gelenke und lässt die Batterien für die folgenden Monate aufladen.

Pflegen Sie Ihre Beine

Einige Tätigkeiten belasten übermässig die Beine. Der Blutkreislauf wird über Gebühr erschwert. Eine der Folgen sind Krampfadern, die manchmal sogar von hartnäckigen Geschwüren begleitet werden.

Abhilfe:

Es ist wohl bekannt: Meerwasser ist ein sehr effektives Wundheilmittel. Folglich, eine wirksame Heilanwendung ist, die Füsse in diesem Wasser zu baden.

Abgesehen von der notwendigen Heilung der Wunden, die entstanden sein mögen, ist es unumgänglich, den Grund der Störung des Blutkreislaufs zu beseitigen. Dabei hilft die Entspannung und die Ruhe im Sand und, ab und zu im Wasser zu baden.

Man muss mit der Sonne vorsichtig sein, die Haut trocknet aus oder es können gar neue Verletzungen in Form von Verbrennungen verursacht werden. Das Sonnenbad kann intensiv sein, aber dann maximal eine halbe Stunde in der Sonne bleiben.

Um den Blutkreislauf in Schwung zu bringen, wird zum häufigen Wechsel zwischen der Hitze (der Sonne) und der Kälte (des Wassers) geraten. Also, nach dem Sonnenbad den Körper für einen kurzen Moment ins Wasser zu tauchen. Diese Wechselbäder sind einer der grossen Geheimnisse der Hydrotherapie oder Wasserheilkunde. Damit wird die Durchblutung und die Wärmeproduktion des Körper angekurbelt.

Mundpflege

Es handelt sich eigentlich um eine Mundhygiene, die die Zahnpflege mit einbezieht. Der Mund ist ein sehr empfindliches Organ, dem wir bei der täglichen Hygiene wenig Beachtung schenken. Die Zähne und das Zahnfleisch einerseits und die Mundschleimhaut andererseits sind Körperteile, die extrem vielen Infektionen ausgesetzt sind.

Pflege:

Das Meerwasser ist ein Antiseptikum, d.h. keimtötendes Mittel erster Ordnung, deshalb beugt die gründliche Mundhygiene mit Meerwasser gegen Entzündungen im Mund vor. Und wenn sich eine bereits ausgebildet hat, ist Meerwasser ein hervorragendes Mittel zur Bekämpfung der Entzündung.

Entzündungen der Mundschleimhaut, die bis hin zum schweren Geschwüren entarten können, sowie entzündete Speicheldrüsen, zeigen einen raschen Rückgang des Infektionsherdes, wenn sie mit Meerwasser behandelt werden. Egal welche Entzündung vorliegt, der Mundraum muss mindestens 20 mal am Tag mit Meerwasser ausgespült werden. Der Behandlungserfolg ist garantiert.

Wenn Sie einen gesunden Mund haben, reicht ein gründliches Spülen und die gleichzeitige sanfte Massage des gesamten Mundraums mit den Fingerkuppen. Anschliessend wird der Mund energisch ausgespült und gegurgelt. Für einen gesunden Mund reicht es, wie oben beschrieben, ihn zweimal am Tag mit Meerwasser auszuspülen. Am Strand können diese Spülungen öfters durchgeführt werden: mindestens ein mal pro Bad.

Neigen Sie zur Bronchitis?



Erkrankungen des Atmungsapparates beginnen vorwiegend in der Luftröhre. Bei einer Erkältung werden leicht die Bronchien angegriffen. Die Entzündung der inneren Schleimhäute provoziert eine vermehrte Schleimabsonderung, die das Gefühl der Atemnot hervorruft. Der unwillkürliche Reflex des Ausstossens des Schleims führt zu mehr oder weniger schweren Hustenanfällen.

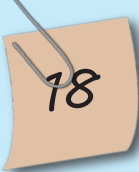
Abhilfe:

Vorbeugen ist das beste Heilmittel. Das Meer ist das beste Heilmittel gegen Erkrankungen des Atmungsapparates vorzubeugen.

Die Fehrien am Strand müssen intensiv genutzt werden, um sich mit starken Abwehrkräften auch für Zeit danach zu rüsten. Dafür ist es unbedingt erforderlich, viele Stunden am Ufer zu verbringen und die von den Wellen verursachten feinen Meerwassertröpfchen der Gischt einzuatmen.

Wenn Sie das Vorbeugungspotential dieser Kur für sich sichern wollen, müssen Sie in Aktion treten: statt bewegungslos am Strand zu liegen, müssen entsprechende Übungen gemacht werden, die die Bronchien so in Bewegung bringen, dass die Salze des Meerwassers tief in sie eindringen.

Um die Wirkung zu verlängern und zu vertiefen, nehmen Sie eine Menge Meerwasser mit nach Hause. Dieses vernebeln Sie mit einem Zerstäuber und die dabei entstehenden Tröpfchen atmen Sie ein. Es wirkt Wunder. Sie können es direkt in den Mund zerstäuben, so verbrauchen Sie weniger Wasser.



18

Astma-Vorbeugung und -Behandlung

Es handelt sich um eine Verengung der Bronchien, die nicht durch eine Entzündung sondern durch ein krankhaftes Zusammenziehen der Bronchialmuskulatur verursacht wird. Der Nervus Vagus ist der Hauptverantwortliche für die folgenden äusserst beklemmenden Erstickungsanfälle.

Abhilfe:

Hier spielen die Nerven die entscheidende Rolle, deshalb ist die Entspannung die vorrangige Therapie. Diese Erkenntnis kombiniert mit der absoluten Sicherheit, dass der Strand auf besondere Weise zur Entspannung der betroffenen Muskulatur beiträgt, bringt die Gewissheit: der Strand ist die beste Kur.

Der Grund, dass der Strand so wirksam den Rückgang der Astma-Anfälle beeinflusst, ist nicht nur in der entspannenden Atmosphäre zu suchen, sondern auch, die Meeresluft trägt wesentlich zur Kräftigung des Atmungs- und Muskelapparates und des Nervensystems bei.

Dadurch, dass die Nerven, die so empfindlich auf psychische Einflüsse reagieren, erreicht allein das Vertrauen in die Heilwirkung des Meeres das Ausbleiben der Astma-Anfälle am Strand und verringert vorraussichtlich das Risiko neuer Anfälle für den Rest des Jahres. Weitere Behandlungen mit Meerwasserzerstäubern zuhause, helfen die anfallfreie Zeit zu verlängern. Es ist wichtig, diese Behandlungen mit Meerwasser in den normalen Tagesablauf fest einzuplanen.

Was machen bei Rheuma?

Der intensive Schmerz ist eines der Symptome des Rheumas. Dabei können die Muskeln oder die Gelenke betroffen sein. Vielleicht sind es die „üblen Säfte“, so glaubten die Altvorderen, die das Rheuma verursachen. Dies lässt zumindestens das Wort „Rheuma“ verstehen.

Abhilfe:

Zuallererst braucht ein Körper mit rheumatischen Schmerzen, ob in den Muskeln oder in den Gelenken, eine zweckmässige Behandlung. Fehrien in der Sonne, am Meehr und am Strand ist die beste Gelegenheit, um den Körper eine wohltuende Behandlung zukommen zu lassen, aber es muss dabei die Ernährung kontrolliert werden. Es muss deshalb Zurückhaltung geübt werden bei den Speisen, die die Säure erhöhen, die Ursache für den Grossteil der organschädigenden Prozesse.

Die beste Therapie ist, unseren Körper „bis auf das Knochenmark“ mit wohltuender Wärme aufzuladen: die Wärme ist allein für sich schon ein schmerzlinderndes Mittel. Wärme und Licht, insbesondere der Lichtanteil der Sonnenstrahlen, spielen allgemein eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit.

Eine weitere hervorragende Behandlungsmethode ist die mit Bedacht ausgeführte Gymnastik, um die beeinträchtigten Glieder zu schonen. Am Besten wird die Gymnastik im Wasser durchgeführt, weil die abgenutzten Gelenke mit weniger Kraftaufwand und Anstrengungen bewegt werden können. Mit den Bädern im Meerwasser (besser kurz, dafür öfters) nehmen wir ganz nebenbei wichtige Spurenelemente auf. Das rundet die Sommerkur gegen das Rheuma ab.

Leidet Ihre Haut?

Es ist logisch, dass sie leidet, so schlecht wie wir sie behandeln. Die Kosmetik hilft auf der einen Seite, auf der anderen schadet sie. Mit der Ausnahme im Fitness-Studium, verbietet uns die Mode zu schwitzen, sie unterdrückt die Feuchtigkeitsabgabe an vielen Stellen unseres Körpers, speziell an den Füßen und im Intimbereich. Das, natürlich, schwächt die Haut und macht sie auch mal krank.

Abhilfe:

Theoretisch haben wir eine Menge Gelegenheiten unserer Haut eine Erholung zu gönnen, aber in der Praxis ist der einzige wirklich perfekte Ort in den öffentlichen Bädern (nur wenige Leute haben einen Garten mit Swimming-pool), dort wo die Gesellschaft die fast vollständige Nacktheit ohne weiteres akzeptiert.

Es sind aber die Strände, die öffentlichen Badeplätze der perfekten Art, wo die besten Bedingungen für die Haut vorliegen.

Allein schon an der frischen Luft zu sein, und was genau so wichtig ist, das Baden in normalem Wasser, würde ausreichen, aber der therapeutische Effekt wird vervielfacht, wenn die Luft mit dem Meer kombiniert wird. Wenn Sie an irgend einer Körperstelle ein Hautleiden haben, ist es ganz wichtig, diese der Luft und der Sonne auszusetzen, auch wenn es nur auf der Terrasse ist.

Ein weiterer therapeutischer Faktor für die Haut: das Baden im Meer, wo sie Spurenelemente und Nährstoffe aufnehmen kann. Die Therapie wird ergänzt von der Sonne, die Licht und Wärme beiträgt, deren Effekt bis ins Knochenmark vordringt, und der Sand, der den Blutkreislauf und die Drüsenfunktionen anregt.



Die Schuppenflechte und das Meer

Die Schuppenflechte ist eine Störung bei der Erneuerung der Haut und bewirkt die Bildung von Hautschichten, die sich schwer vom Körper lösen. Die Krankheit ist so alt wie die Menschheit. Man kann damit leben, wenn man sie zu behandeln weiss, aber sie ist sehr schwer zu heilen.

Abhilfe:

Bis heute ist das Meerwasser unumstritten das beste Heilmittel für diese Krankheit, und der Grund für das Bestehen von so vielen Meerwasser-Kurzentren, speziell die am Toten Meer.

Die Kombination: Sonnenwärme und Meerwasser ermöglicht diese spektakulären Erfolge, die Haut bekommt wieder ihre ursprüngliche Farbe und die Schuppen verschwinden.

Der Sommer ist die goldene Saison für Leute, die an diesem Hautproblem leiden. Gleichwohl gibt es keinen vernünftigen Grund, diese Saison nicht auf das ganze Jahr auszudehnen. Die Meerwasser-Kur wird einfach zu Hause weiter angewendet, mit den sogenannten „heissen Umschlägen“. Hierfür wird nur wenig Meerwasser benötigt und eine elektische Heizdecke.

Eine weitere Form der Meerwasser-Anwendung zu Hause oder in der Arbeit, ist die Anwendung eines Zerstäubers, die Ausgeburd der Sparsamkeit mit Meerwasser und, trotzdem, ohne jegliche Einbusse der Effizienz dieser Kur.

Schwellen Ihre Füße an?

Der Mensch ist ein Tier, welches, nachdem er die Vorderfüße zu Händen spezialisiert hat, für immer auf seinen Hinterfüßen herumläuft. Das ist nicht gratis. Eine Veränderung, die Folgen hat, besonders wenn man viele Stunden steht, und das auch noch ohne uns zu bewegen. Deshalb ist es logisch, dass die Füße anschwellen und sich mit der Zeit verformen.

Abhilfe:

Wenn es sich um einen Haltungsfehler handelt, dann muss an der Körperhaltung gearbeitet werden. Der Strand ist hier der perfekte Ort, um Abhilfe zu verschaffen.

Zuerst müssen wir uns auf den Sand legen, und nicht auf das Badetuch, sondern auf den blanken Sand, und wenn der nass ist, um so besser.

Zweitens müssen wir uns ein Liegebett im Sand so herrichten, dass die Füße höher als der Körper liegen, damit diese sich richtig ausruhen können.

Drittens unternehmen wir lange Spaziergänge im Sand am Ufer, mit den nackten Füßen im Wasser bis zu den Knöcheln.

Wenn wir dies einen Monat lang praktizieren, sind die Füße wie neu. Und um diese Wunder bewirkende Kur zu hause weiterzuführen, ist es am besten sich mit Meerwasser einzudecken, um die Füße darin zu baden. Wenn möglich in zwei Wannen, eine mit kaltem und die andere mit warmem Wasser. Der Kontrast zwischen Kalt und Warm kombiniert mit dem Meersalz ist das perfekte Kurmittel.

Fettige Haut

Die Natur hat unsere Haut mit einem natürlichen Schutzfilm ausgestattet. Einer der Bestandteile ist das Fett, dass uns vor Kälte schützt, und - da es zusammen mit dem Schweiss aus den Poren tritt – auch einen Säurefilm auf der Haut bildet und damit Bakterien abwehrt. Die falsche Pflege und gar die Misshandlung der Haut, zusammen mit deren Stoffwechselstörungen, führen zu einer Talgüberproduktion und verursacht eine fettige Haut.

Abhilfe:

Die Seeluft und das Meerwasser, reich an den Mineralien, die unseren Talgdrüsen fehlen, sind ein hervorragendes Kurmittel. Ausserdem hilft die Sonne, zusammen mit dem Schweiss, das unerwünschte Fett aus der Haut zu entfernen und, damit wir sie widerstandsfähiger.

Es ist dabei wichtig, dass wir während der Tage am Strand unsere Gewohnheiten in Bezug auf Hygiene radikal ändern, wir benutzen nicht mehr die Seife, auch nicht das Leitungswasser, dessen Chlorgehalt von einige Hauttypen schlecht vertragen wird.

Während des Aufenthaltes am Strand werden wir nur Meerwasser an unsere Haut lassen, wir kommen nur mit ihm aus, um unsere Hygieneverrichtungen zu vollziehen. Unsere Talgdrüsen werden sich wieder auf spektakuläre Weise normalisieren.

Das emsige Bürsten der Kopfhaut und das Abreiben der gesamten Haut verbessern das Ergebnis der Kur, und wir bekommen eine schönere Haut.

Was Machen wir bei Akne?

Es handelt sich um eine Veränderung der Haut durch das Verstopfen der Talgdrüsen. In den Poren bilden sich Talgpfropfen, die sich entzünden und mit Bakterien infizieren und dabei die typischen Pusteln bilden.

Abhilfe:

Es ist ein typisches Problem der Jugend, aber es gibt gute Abhilfe. Die Jugendlichen und speziell deren Mütter, die auf solche Probleme mehr achten, als ihre Kinder selbst, wissen aus Erfahrung, dass während der Sommerferien am Strand sich die Akne zurückbildet, sogar fast verschwindet. Das Geheimnis, ist schon wieder im Meerwasser zu suchen, unterstützt von der Sonne.

Der erste Effekt dieser Strandkur ist, dass wir der Haut ermöglichen, sich gründlich zu reinigen, wobei die überschüssigen Fettmengen und die Schlacken aus der Haut entfernt werden.

Die Haut speichert Mineralsalzen aus dem Meer und erreicht dabei einen besseren Schutz gegen die Bildung von Pusteln, und sie entledigt sich der überschüssigen Hormone.

In Hinblick auf die guten Ergebnisse am Strand, sind es immer mehr Jugendliche, die diese so wirksame Meerwasser-Therapie zu hause weiter anwenden. Ausserdem muss auf die Diät (im Sommer etwas leichter) geachtet werden, die ihren Teil bei der Entwicklung der Akne beiträgt.

Schlechter Mundgeruch

Es ist ein Hinweis, dass etwas im Verdauungsapparat oder in den Atemwegen nicht stimmt. Die Aufnahme von schädlichen Substanzen (Tabak, Alkohol, Nahrungsmittel im schlechten Zustand), die den allgemein guten Zustand der Organe beeinträchtigen, eine schlechte Verdauung, Karies, eine Infektion im Kehlkopfbereich, dies sind alles Ursachen für schlechten Mundgeruch.

Abhilfe:

Wenn beim schlechten Mundgeruch die Ursache auf eine Störung im Inneren des Körpers zurückzuführen ist, wie zum Beispiel, eine Magenverstimmung, dann helfen auch Mundspülungen nicht weiter. Befindet sich die Ursache des schlechten Mundgeruchs direkt in der Mundhöhle (wie Zahnkaries, Mundfäule, Zahnfleischentzündung,), dann ist vor allem die Mundhygiene das Mittel der Wahl.

Meerwasser ist das beste natürliche Zahnpflegemittel. Es hat eine ausserordentlich keimtötende Wirkung, reguliert wirksam den pH-Wert und ist zudem das beste Wundheilmittel. Deshalb wird empfohlen, den Aufenthalt am Strand für eine ausgiebige und gründliche Mundhygiene mit Meerwasser zu nutzen. Man muss sich darüber im Klaren sein, der Kehlkopf verhindert beim Schwimmen, dass Meerwasser verschluckt wird. Deshalb überlassen wir es dem Wasser, unseren Mund auf natürlich Weise zu pflegen. Wir lassen das Meerwasser beim Schwimmen in den Mund eintreten und wieder herauslaufen.

Diese Mundpflege muss durch häufiges Gurgeln vervollständigt werden, damit das Wasser bis in den Rachen und den Kehlkopf vordringt. Das Massieren des Gaumens, der Zähne und des Zahnfleisches mit Meerwasser ist dermassen wirksam, dass der schlechte Mundgeruch verschwindet ohne Spuren zu hinterlassen.

Kopfschmerzen am Strand?

Strand und Kopfschmerzen scheinen Gegensätze zu sein; und gewisser Weise sind sie es auch. Das angenehme Klima und die Entspannung, die man am Strand genießt, begünstigen einen wohltuenden Kreislauf der Körpersäfte und beeinflussen den Gemütszustand positiv, das heisst, wir bekommen trotzdem gute Laune.

Abhilfe am Strand:

Wenn Sie Kopfschmerzen genau jetzt am Strand bekommen, verfügen Sie über die besten Mittel, diese vor Ort wieder loszuwerden. Zuerst kommt da die Entspannung, wenn man sich in die Sonne legt (natürlich nicht übertreiben) und einfach nichts tut: das „dolce far niente“, dass süsse Nichtstun, wie es die Italiener zu sagen pflegen. Das wirkt tatsächlich. Die einzige Bedingung, damit das Mittel sich nicht ins Gegenteil verkehrt, ist, den Kopf vor der Sonne schützen. Bedenken Sie, eines der Anzeichen des Sonnenstichs sind eben Kopfschmerzen.

Es ist genau so wichtig, sich so nah wie möglich an das Wasser zu setzen und tief durchzuatmen. Dabei ist darauf zu achten, möglichst viel der verbrauchten Luft auszuatmen, um über die Lungen dem Blutkreislauf viel Sauerstoff mit der reinen Meeresluft zuzuführen. Für die Qualität der Luft garantiert das Meer.

Wenn die Entspannung und das tiefe Durchatmen noch nicht geholfen haben, erhöhen wir die Dosis der Medizin, die wir einatmen, damit sie uns besser durchdringt. Eine gute Weile Gymnastik am Strand und im Wasser, dann wird es wieder.

Anfällig für Schnupfen?

Der Schnupfen ist im Winter eine echte Plage, die wir dennoch eindämmen können, wenn wir die Mittel einsetzen, die uns die Natur bietet.

Abhilfe:

Bei unserer täglichen Hygiene führt die Nase ein Stiefmütterchendasein. Wenn wir der Nase, wie bei der Mundpflege, die gleiche Aufmerksamkeit widmen würden, wäre der Schnupfen für uns der Ausnahmefall.

Der Aufenthalt am Strand ist der ideale Moment uns in die Nasenhygiene einzuführen, bei der wir nicht auf die Taschentücher aus Papier oder Stoff zurückgreifen, sondern nur Wasser benutzen. Unsere Nasenhöhlen brauchen für ihre Reinigung und Belebung das Wasser und keine Taschentücher. Es ist der richtige Moment für die Reinigung der Nase von den Taschentüchern zum Wasser zu wechseln.

Wir müssen, mindestens ein paar Mal am Tag, das Wasser mit der Nase so aufziehen, dass es in die Mundhöhle gelangt und wieder aus dem Mund ausfließt. Das ist die minimale Hygiene für unsere Nasenhöhlen. Als Ergänzung kann man noch gurgeln, damit ist der Prozess geschlossen.

Der Strand bietet uns noch einen Vorteil in Bezug auf die Wiederbelebung der Schleimhäute, denn das Meerwasser ist die beste physiologische Lösung, die jemals entwickelt wurde. Mit dieser Behandlung wird der Schnupfen wirklich zur Ausnahme.

Niedergeschlagenheit und Erschöpfung

Es ist ein gefährlicher Zustand, der unsere Abwehrkräfte vermindert und uns dem Angriff von den Krankheiten aussetzt, die immer auf eine Gelegenheit warten, geschwächte Körper anzugreifen. Selbst in diesem geschwächten Zustand bedeutet die Körperbewegung Leben und Gesundheit, das Gegenteil, das Nichtstun, ist die Gefährtin der Krankheit.

Abhilfe:

Wir müssen aus dieser Situation so schnell wie möglich befreien. Zum Glück ist der Umstand, dass wir am Strand sind, schon ein Anzeichen unseres Willens, aus diesem Stimmungstief zu entinnen. Das ist jedoch noch nicht genug.

Es ist nicht ratsam, in dieser physischen Verfassung und diesem Gemütszustand sich darauf zu beschränken, passiv in der prallen Sonne zu herumzuliegen. Dieser Katzenjammer entmutigt uns noch mehr. Das beste Kurmittel ist, sich aktiv inner- und ausserhalb des Wassers zu bewegen und damit die anfängliche Müdigkeit zu verscheuchen. Ideal wäre es, an Sportveranstaltungen am Strand und im Wasser mit anderen teilzunehmen, um vom zusätzlichen Ansporn gesellschaftlicher Art und des Wettkampfes zu profitieren.

Die grossen Mengen Mineralstoffe, die wir aufnehmen, wenn wir Stunden um Stunden am Strand aktiv sind und ionisierte Luft einatmen, ermöglicht dem Körper der verbesserten Stimmung zu folgen. Mit unserem Körper im Licht (wichtig, wenn wir in einem Stimmungstief sind) und in der Wärme der Sonne, erlangen wir wieder die Kraft und Gesundheit, die uns fehlte.

Kurzatmigkeit

Unsere sitzende Lebensweise und geringe Körperbewegung führen zu einer immer flacheren Atmung, sodass wir am Ende nur einen Teil, manchmal einen sehr kleinen Teil, unserer Lungenkapazität wirklich nutzen. Wir merken das beim Treppensteigen.

Abhilfe am Meer:

Tauchen ist die beste Methode, unsere Lungenkapazität auf die Probe zu stellen. Wenn wir beim Tauchen die Zeit stoppen, stellen wir fest, wie schwerwiegend unsere Situation ist.

Wir brauchen sehr viel Übung und Bewegung, um unsere Lungen zu zwingen, besser zu arbeiten. Wir sollten das am Strand tun. Am Strand ist die Luft rein und mit Spurenelementen angereichert und das leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit unseres Atmungsapparates.

Aber, das reicht dennoch noch nicht aus, wir müssen am Strand – stehend – Atemübungen machen, tief und langsam atmen, drei mal zehn Minuten über den Tag verteilt.

Mit der Stoppuhr in der Hand, müssen wir so viel Luft wie möglich einatmen und ganz langsam ausatmen, und versuchen, dass jeder Beatmungszyklus mindestens eine Sekunde länger dauert als der vorangegangene.

Die Faustregel der Yoga-Meister ist: das Ausatmen soll mindestens doppelt so lange dauern, wie das Einatmen und es muss mit dem Zwerchfell durchgeführt werden, weil es so sehr viel tiefer ist.

Den Blutkreislauf anregen

Wenn es aussen kalt ist, hat das Blut die Aufgabe, die Wärme aus dem Inneren des Organismus zur Haut zu transportieren. Das Ganze umgekehrt, wenn es aussen warm ist. Wenn also der Körper einen Wärmeüberschuss hat, weiten sich die Blutgefäße begleitet von Schweissabsonderung, und wenn Wärme fehlt, ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Es ist ein physikalisches Prinzip: Wärme dehnt aus und Kälte zieht zusammen.

Wie funktioniert das?

Wenn die Temperatur steigt, hat das Blut sozusagen die Aufgabe „zu belüften“. In diesem Fall fließt Blut nach aussen und weitet die Blutgefäße der Haut. Zusammen mit der Feuchtigkeitsabgabe der Haut ist es ein Vorgang der Abkühlung. Im Gegensatz, wenn das Blut die Wärme konservieren soll, fließt nur ein geringer Anteil nach aussen, so wenig wie möglich. Deshalb ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, wenn wir uns ins kalte Wasser begeben, und das Blut flieht nach innen, wo sich die Adern ausweiten, um das Blut aufnehmen zu können: unsere Haut nimmt das wahr.

Nicht einmal die kräftigsten Massagen können den Blutkreislauf derart anregen, wie dieser plötzliche Temperaturwechsel. So wird das Blut beim Baden aus seiner Routine gerissen.

Die langsame Anpassung der Haut an die neue Temperatur bedeutet, dass sich das anfängliche Zusammenziehen der Blutgefäße abgeschwächt hat. Es ist an der Zeit das Wasser zu verlassen, um die Übung später zu wiederholen.

Dauerstress

Jedes Tier, jeder Mensch, und in ihm, jedes Organ und darin wiederum jede Zelle, verbringt Momente höchster Anspannung: für den Kampf, um Widerstand zu leisten, um zu fliehen, Diese maximale Spannung nennen wir Stress. Aber, was passiert, wenn wir unserem Organismus abverlangen, eine längere Zeit diese Höchstspannung durchzuhalten? Die Maschinerie verschleisst und im schlimmsten Fall, ist sie reif für den Schrotthaufen.

Abhilfe:

Die vom Stress verursachten Schäden können so schwerwiegend sein, dass man deshalb besser vorsorgen sollte. Ein angespannter Muskel zerspleisst, wenn er über seine Belastbarkeitsgrenze hinaus dedehnt wird, das gleiche passiert mit jedem anderm System bei Daueranspannung.

In jedem Fall ist der Strand das beste Kurmittel für den Gestressten. Die Trägheit und Schläfrigkeit, die die Sonne verursacht, führen zu einer tiefen Entspannung, der erste Schlüssel zur Erholung vom Stress.

Sich so lang wie möglich auf dem Wasser treiben zu lassen, ist sehr entspannend. Dass Wasser und, besonders das Meerwasser, ist die perfekte Ergänzung zum Sand als Entspannungsliege.

Schritt für Schritt kann mit der Hilfe der Meersalze das am schlimmsten in Mitleidenschaft gezogene Zentralnervensystem und dessen Tonus beruhigt und seine Funktionen normalisiert werden. Jetzt ist es an der Zeit am Strand und im Meer wieder aktiv zu werden und – wenn möglich – mit Gleichgesinnten etwas zu unternehmen oder Sport zu treiben.

Schwitzen Ihre Hände?

Es handelt sich um ein krankhaftes Verhalten der Schweissdrüsen der Handfläche. Man nennt dies Schweiss Hände und in schwerwiegenden krankhaften Fällen Hyperhidrose. Die Hyperhidrose zeigt sich auch an anderen Hautstellen, jedoch vor allem, an den Händen und an den Fusssohlen. Wenn die freie Luftzufuhr verwehrt wird, zum Beispiel durch Kleidung oder Schuhe, werden die Probleme noch grösser.

Abhilfe?

Das zentrale Nervensystem hat grossen Einfluss auf den Stoffwechsel der Schweissdrüsen. Deshalb muss der Tonus des Nervensystems beruhigt und normalisiert werden. Um das zu erreichen, ist nicht nur die Atmosphäre am Strand besonders geeignet, sondern auch die Substanzen, die im Meer und in der Seeluft enthalten sind.

In der traditionellen Medizin werden in diesen Fällen Brom- und Jod-Präparate verschrieben, Spurenelemente, die im Meerwasser reichlich vorhanden sind.

Gut sind äusserliche Anwendungen, aber nicht ausreichend. Man muss sich die Haut einreiben und der Blutkreislauf bringt die beruhigenden Substanzen zu den Schweissdrüsen und normalisieren deren Funktion und Tonus. Für die äusserliche Anwendung reicht es, nach den Bewegungsübungen, wenn die Poren weit geöffnet sind, ins Wasser zu gehen und, für die Aufnahme von Spurenelementen, ist es günstig nahe den Wellen zu atmen.

Um die Kur zu vervollständigen ist die Entschlackung optimal. Dafür muss man richtig dick Schweiß absondern und die betroffenen Stellen mit Sand abreiben, um den Stoffkreislauf der Schweissdrüsen anzuregen.

Bindehautentzündung und Gerstenkörner

Die Tränenflüssigkeit hat die Aufgabe, die Augen gesund zu halten. Aber manchmal kommt es vor, dass Staub und Mikroben diese Sperre durchbrechen. Die Bindehautentzündung ist die Entzündung der Schleimhaut der Augenhöhle, beziehungsweise der dem Auge zugewandten Fläche der Augenlider. Beim Gerstenkorn liegt eine Entzündung einer Talgdrüse der Wimpern vor. Es sind keine schlimmen, aber um so lästige Beschwerden.

Abhilfe:

Am Strand ist die Augenpflege natürlicher Art und unwillkürlich. Tatsächlich ist das Meerwasser das beste Vorbeugemittel und es ist unwahrscheinlich, dass sich irgendeine Augenentzündung ausbildet, wenn man sich häufig im Meer badet.

In jedem Fall, sollte eine derartige Entzündung am Strand entstehen, reicht es öfters den Kopf in das Wasser zu tauchen und dabei die Augenlider zu öffnen und zu schliessen, um die infizierte Stelle gründlich zu reinigen.

Es versteht sich von selbst, dass man diese Therapie nicht im trüben Wasser anwenden darf, sei es, weil das Wasser zu flach ist, zuviele Badende den Grund mit den Füßen aufwühlen oder die Wellen Sand mitreissen.

Wichtig ist, jegliches Reiben der Augen vermeiden, weil dies die Schleimhäute reizt und die Infektion noch verschlimmert. Mit dieser Kur reichen ein paar Tage am Strand und die Augen werden wieder gesund.

Schadet ein Schluck Meerwasser den Nieren?

Wenn Sie eine Blasenentzündung haben oder eine Nierenentzündung des verschiedensten Schweregrades, brauchen Sie sich nicht zu sorgen, wenn Sie Meerwasser verschluckt haben. Richtig ist, wenn Sie davon einen ordentlichen Schluck von einem halben Liter trinken, nehmen Sie gerade einmal 18 Gramm Minerale zu sich.

Warum schadet es nicht?

Das Meerwasser, ganz gleich wie es aufgenommen wird – über die Haut, durch die Atmung oder durch Schlucken –, ist für den Organismus überhaupt kein Problem in Bezug auf die Ausscheidung der Salze (die Nieren sind sehr ausgereifte Filter). Verglichen mit anderen Wässern, weist das Meerwasser den höchsten Gehalt an gelösten Stoffen auf, (es hat das grösste Lösungsvermögen in der Natur).

Das halbe Gramm gelöster Stoffe pro Liter Mineralwasser wird eher Probleme in den Nieren verursachen, als die 36 Gramm in einem Liter Meerwasser.

Das ist so, weil die Wasser aus dem Boden oft grössere Mineralstoffaggregate mitreissen, die sogar in normalen Filtern hängen bleiben, während die Substanzen im Meerwasser in einer echten Lösung sind, die kein normaler Filter zurückhalten kann. Diese Substanzen sind von der Natur dazu bestimmt, Membranen und Zellwände zu durchdringen. Wenn wir von der schädlichen Wirkung des Salzes sprechen, beziehen wir uns immer auf das raffinierte Kochsalz, dem alle diejenigen Elemente fehlen, die den negativen Einfluss der Natriumüberschusses aufheben.

Linderung und Anhilfe bei Ohrenentzündung

Die häufig im Kindesalter auftretenden Ohrenschmerzen werden in der Mehrzahl der Fälle durch eine Entzündung und Eiterherde im Bereich des Trommelfells verursacht. Normalerweise geht das Krankheitsbild mit Grippe, Mandelentzündungen und Schnupfen einher.

Abhilfe:

Es ist immer ratsam einen Arzt auszusuchen, damit die genauen Ursachen der Schmerzen festgestellt werden. Zwischenzeitlich und, so früh wie möglich, sollte man der Natur die Möglichkeit geben zu wirken und zu helfen. Achtung, nicht bei Fieber!

Der Strand bietet die einzigartige Gelegenheit es ganz vorsichtig und schonend zu versuchen. Beim Baden müssen wir erreichen, dass Wasser in das betroffene Ohr eindringt.

Dafür sollten wir den Kopf so halten, damit das Wasser in das äussere Ohr eindringt und dort einwirken kann.

Um das Ergebnis abzusichern, müssen wir mit den Fingern das Ohr läppchen leicht und pulsierend auf das Wasser im Gehörgang drücken.

Diese schonende Massage hilft nicht nur, dass das heilende Meerwasser antiseptisch einwirkt, sondern damit auch der Eiter abläuft.

Sitzbäder

Es gibt eine Reihe von Infektionen innerhalb des Verdauungsapparates, der ableitenden Harnleiter und des Genitalbereichs, die schliesslich deren Hohlräume und Leiter und deren äusseren Organe, das heisst, ihre natürlichen Ausgänge, befallen. Das beste Mittel zur Schmerzlinderung dieser Probleme, und manchmal auch Heilmittel, sind Sitzbäder, und, wenn möglich, in mineralmedizinischen Wässern.

Abhilfe am Strand?

Das Meerwasser ist ohne Zweifel ein mineralmedizinisches Wasser. Wenn Sie also die Gelegenheit haben, einige Tage am Strand zu verbringen und an einem dieser Probleme leiden, dann setzen Sie sich für längere Zeit ans Ufer, dort wo sich die Wellen brechen. In schon einer Woche werden Sie grosse Linderung verspüren. Ziehen Sie sich einen nicht zu engen Badeanzug an, damit das Wasser darin zirkulieren kann.

Die Sonne muss die Arbeit vervollständigen. Es ist anzuraten, die vom Stoff bedeckten Stellen ebenfalls der Sonne und der Luft auszusetzen. Wenn Sie nicht an einen Frei-Körper-Kultur-Strand gehen können, nutzen Sie diskret den Balkon Ihres Zimmers, das wird völlig für diesen Zweck ausreichen.

Diese Bäder haben keine Gegenanzeigen, wenn man nicht darauf besteht, den ganzen Tag lang im Nassen zu verbringen. Die ebenfalls sehr gesunden Luftbäder können ohne Zeitbegrenzung genossen werden. In Bezug auf Sonnenbäder, sollten anfangs zwei mal 15 Minuten pro Tag ausreichen, die je nach Hauttyp schrittweise verlängert werden können.

Pilze und Parasiten

Das Wirkungsprinzip des Meerwassers gegen diese Plagegeister ist: der Salzgehalt des Meeres beträgt 36 Gramm pro Liter, während der Salzgehalt jedwelchem Lebewesens beträgt 9 Gramm pro Liter. Wenn wir irgendeinen von diesen Plagegeistern während längerer Zeit immer wieder ins Meerwasser tauchen, werden diese mittels Osmose abgetötet.

Vorgangsweise:

Wer zum Beispiel Fusspilze hat und einen Strandaufenthalt plant, braucht sich wirklich nicht zu sorgen, wie er sie loswerden kann. Ganz einfach, nach ein paar Tagen, oder spätestens am Ende seines Strandaufenthaltes, wird er feststellen, dass sie spurlos verschwunden sind.

Deshalb sollte jeder, der weiss oder den Verdacht hat, dass Pilze oder Parasiten für das Brennen, Jucken, Schürfwunden usw. verantwortlich sind, braucht nichts anderes zu tun, als an den Strand zu gehen und so lange er kann, im Wasser zu baden.

Wenn er ausserdem seine Haut der Sonne und der Luft aussetzt, unternimmt er das Beste, um sein Problem loszuwerden.

Obwohl es am Strand auszuschliessen ist, sich zu infizieren, weil das Meerwasser antiseptisch, das heisst, keimabtötend wirkt, sollte man sich nicht mit den Fingernägeln kratzen. Andererseits ist es angebracht, die betroffenen Stellen im Wasser mit den Fingerkuppen zu massieren.

Nur allzu häufig: Halsentzündung

Besonders im Winter versuchen die Leute sich vor einer Hals- oder Mandelentzündung zu schützen. Die dann meist von einem Rachenkatarrh oder Schnupfen, oder beides zusammen, begleitet oder gefolgt wird. Die Aufgabe der Mandeln ist, eine Barriere gegen die Bakterien am Eingang zum Schlund zu bilden. Aber manchmal unterliegen die Mandeln den massiven Angriffen der Bakterien.

Abhilfe:

Diese entgiftenden Organe müssen natürlich selbst entgiftet sein. Deshalb trägt der bloße Aufenthalt am Strand, möglichst begleitet von Bewegungsübungen, dazu bei, die Mandeln zu stärken und von innen her widerstandsfähiger zu machen. Es ist ein typisches Heilverfahren der Klimatherapie.

Es reicht aber nicht nur Meeresluft einzuatmen. Wenn Sie zu Mandelentzündungen neigen, ist es anzuraten, diese Zone direkt mit Meerwasser zu behandeln. Während Ihres Aufenthaltes am Strand sollten Sie mindestens 10 mal am Tag mit Meerwasser gurgeln, und jedes Bad dafür nutzen, auch wenn es noch so kurz ist.

Leute, die Probleme mit ihren Mandeln haben, sollten es sich zum Ritual machen, jedesmal zu gurgeln, wenn sie ins Wasser hineingehen und nocheinmal, wenn sie herauskommen. Damit erlangen diese Organe eine enorme Widerstandskraft, die bis in den Winter vorhält. Wer diese vorbeugende Massnahme länger durchführen will, sollte Meerwasser mit nach Hause nehmen und dort mit dem Gurgeln fortfahren.

Hygienewert des Meerwassers

Die Grundkomponenten der Hygiene ist das Wasser (ohne Seife) und das begleitende Reiben oder Massieren. Eine Steigerung ist die Kombination mit dem Meerwasser, bedingt durch dessen enorm keimabtötende Wirkung.

Wie geht das?

Bei jedem religiösen Reinigungsritus wird Salz dem Wasser zugegeben, um die Reinigungskraft zu verstärken. Manchmal wird direkt Meerwasser für die Reinigungsriten verwendet. Genauso wird Fleisch gepökelt um die Fäulnis zu verhindern. Es ist das Salz – an dem das Meerwasser so reich ist –, dass die Gesundheit garantiert.

Deshalb ist es für unseren Körper nützlich, ihn einmal im Jahr für ein paar Tage mit Meerwasser zu reinigen. Dank der Wirkung des Meerwassers und der Sonne werden mehrere Hautschichten gründlich gereinigt und erneuert.

In der Tat wäre diese Reinigung nicht vollständig ohne die Wärme der Sonne. Mittels starkem Schwitzen werden die Lymphdrüsen entschlackt. Dieser Reinigungsprozess, die kombinierte Wirkung aus Meerwasser plus Sonne, erfordert eine grosse Hingabe, – das, was die Strandgäste am meisten beschäftigt: in der Sonne liegen.

Diese tiefgehende Hautpflege wird vervollständigt mit dem notwendigen Abreiben mit nassem Sand und die damit einhergehende Aufnahme von Feuchtigkeit und Meersalze durch die Haut.

Barfuss laufen

Welch Überraschung, die Fusssohle ist die empfindlichste Zone unserer Haut, trotz des Gewichtes, das auf ihr lastet, und dem Verschleiss, dem sie ausgesetzt wird. Das Kitzeln der Fusssohlen ist deshalb so unerträglich, weil die höchste Anzahl Nervenenden von allen Gliedern und Organen hier zusammenkommen.

Anwendung am Strand:

Gemäss der Reflexzonenlehre, werden durch die Reflexzonenmassage, das heisst, die Reizung von verschiedenen Zonen auf der Fusssohle, die den entsprechenden zugeschriebenen Glieder und Organe stimuliert. Beim barfuss Gehen über den Strand wird eine komplette Stimulierung der Fusssohle durch die vielfachen mechanischen Reize ausgelöst. Vielleicht ist dies der Grund, warum sich unsere allgemeine Gesundheit am Strand verbessert: ein Geschenk des naturgemässen Lebensstils.

Um die Wohltaten der Reflexzonenmassage an den Füßen voll auszuschöpfen, sollten wir barfuss alle möglichen Fussmärsche in trockenem Sand, in nassem Sand und im Wasser durchführen.

Die absolute Super-Reflexzonenmassage für die Füße ist das Laufen auf Kieselsteinen oder Klippen, so werden Fusssohlen gezwungen, sich an den schwierigsten Untergrund anzupassen. Eine zusätzliche gute Entspannungsmassage nach dem Marsch wäre das Sahnehäubchen auf den „I“.

Handtuchdampfbad

Eine der grössten Erfindungen für die Gesundheit ist das Dampfbad. Dort wird die alte Oberhaut aufgeweicht und beseitigt und die Glätte der Haut dank besserer Durchblutung verbessert. Das Dampfbad provoziert ein starkes Schwitzen. Alles wird auf eine harte Widerstansprobe gestellt, Giftstoffe und Schlacken werden ausgeschwemmt, alle Funktionen der Organe werden stimuliert und gestärkt.

Wie wird das Dampfbad gebaut?

Ein grosses Badetuch ist der Schlüsselbestandteil. Die einfachste Formel für den Bau ist, dieses Badetuch mit Meerwasser triefend nass zu machen und locker auf uns zu decken, das eine Ende über die Füsse schlagen und das andere so weit wie möglich hochzuziehen, die Arme liegen auf dem Sand und die Hände liegen auf der Brust. Es geht darum, mit dem Badetuch eine luftige Kammer um uns zu bilden, aus der die feuchte Hitze nicht entweichen kann.

Mit der Zeit sickert das Wasser in den Raum zwischen Badetuch und unserer Haut, die Sonne heizt das Ganze auf und bildet eine Schicht aus Meerwasserdampf, der in die Poren dringt und uns zum Schwitzen zwingt. Man muss so lange aushalten, wie man kann.

Wenn wir mehr Dampf haben wollen, müssen wir eine Kuhle in den Sand graben, um mehr Luftraum zu schaffen. Sie benötigen jemanden, der ganz langsam zusätzliches Wasser auf das Badetuch träufelt, damit mehr Dampf entsteht. Wenn man es nicht mehr aushält, ist es Zeit die Hitze des Dampfbades zu verlassen und sich ins kühle Meer zu stürzen. Der Kontrast ist äusserst gesund.

Offene Krampfadern

Mit der fortschreitenden Entwicklung der Krampfadern wird eine besondere Pflege erforderlich, dafür gibt es keinen besseren Ort, als den Strand. Die Krampfadern sollten möglichst vor der Sonne geschützt werden. Während der Pflege bedecken wir sie mit einem nassen Handtuch, so werden sie auch noch zusätzlich vor unerwünschten Blicken versteckt.

Kur erster Klasse:

Unbegrenzte Anwendung von Meerwasser, aber die Anwendung der Sonne mit Vorsicht, das sind die besten Kurmittel, die wir unseren von den Krampfadern geplagten Beinen anbieten können.

Die unbestreitbar keimabtötende und vernarbende Wirkung des Meerwassers, macht, dass die beste Medizin auch gleichzeitig am meisten Spass macht.

Handelt es sich um teilweise offene Krampfadern oder verschorfter Haut, dann müssen extreme Massnahmen zum Schutz vor Staub und Sand vorgesehen werden.

Jegliche Art von Körperbewegung, die gemacht werden, um den Strand zu geniessen, sind selbst für die bösartigsten Krampfadern ein Labsal. Laufen, Springen, Schwimmen, sich von den Wellen einladen lassen, bringt den Krampfadern den grössten Heilnutzen.

Wenn Sie sich am Strand entspannen, ist es ratsam, sich vor der Sonne zu schützen, aber nicht vor der Wärme. Mit im Meer nassgemachten Badetüchern spielen wir das Wechseln, mal kalt (im Meer), mal warm (am Strand).

Trockensauna am Strand

Wir haben im Sommer eine gnadenlose Sonne zur Verfügung, mit der wir uns eine richtige Trockensauna bauen können, und wie die Kinder spielen, eine tolle Zeit verbringen und ausserdem nebenbei Gesundheit „generieren“.

Wie wird die Sauna gebaut?

Zuerst müssen wir uns eine genügend grosse Mulde in den Sand graben, wo wir auf dem Rücken liegend bequem Platz haben. Wenn wir das Loch graben, können wir bereits das Badetuch auf einer Seite mit Sand befestigen, sodass nur noch die andere Seite geschlossen werden muss, nachdem wir uns in die Kuhle gelegt haben.

Es wird ein sehr grosses Badetuch benötigt, damit es nicht zu eng wird. Wir lassen die Sonne den Boden trocknen und erwärmen, damit die Saunahitze um so grösser wird. Es muss zur Stunde der grössten Sonneneinstrahlung sein. Man soll nichts überstürzen und sich alle notwendige Zeit nehmen.

Wenn es soweit ist, legen wir uns hinein, bedecken uns mit dem Badetuch und befestigen die freie Seite. Zunächst bleiben wir mit dem Kopf draussen, später stecken wir ihn zeitweise in die Sauna. Wir müssen genug Platz lassen, um die Arme und den Körper bewegen zu können. Nach dem ausgiebigen Schwitzen ist das Beste, sich kopfüber ins kühle Wasser zu stürzen. Wir werden massenweise Gesundheit ernten.

Massagen mit Sonnenkreme



44

Leider verfügen wir nicht immer über die Zeit, die uns erlaubt das Leben in der Natur zu verbringen. Wenn wir dann mit unserer nackten Haut in die Natur zurückkehren, können wir dies nicht ohne weiteres tun, weil sie schon so geschwächt ist, dass sie nicht ohne den entsprechenden Schutzkremes der Sonne ausgesetzt werden kann. Die Alternative ist, genügend Tage zur Verfügung zu haben, um das Leben langsam zu leben. Es sind aber nur wenige Bevorzugte, die sich dies leisten können.

Einkremen und massieren:

Wenn wir schon unsere gesamte Haut vor der Sonne mit Kremen schützen müssen, warum sollen wir diese Gelegenheit nicht ausnutzen, um Massagen anzuwenden, auch wenn wir uns dabei nur wie ein Anfänger anstellen.

Die zwei am Strand verfügbaren Massage-Techniken sind Abreiben und Kneten, die erste ist die Leichtere.

Es geht nicht darum, den Fachmann zu mimen, sondern die Gelegenheit auszunutzen. Auch wenn wir nur eine gute Abreibung des gesamten Körpers zu erreichen, ist das Ergebnis akzeptabel.

Wenn wir ausserdem die Muskelmassen so gut wie möglich durchkneten, haben wir das „mit Kreme einmassieren“ zu einer guten Therapie umfunktioniert. Und wenn wir jemand haben, der uns massiert, was wollen wir mehr?

Lichtbäder

Die Sonne gibt uns nicht nur Wärme, sie gibt uns vor allem Licht. Licht, nicht nur zum Sehen, sondern für den ganzen Körper, es dringt sogar bis ins Knochenmark vor. Ohne Licht, kein Leben! Alles Belebte, das bedeutet auch jede einzelne unserer Körperzellen, braucht ihre tägliche Dosis Licht. Die bekommen sie sie auch, nochmal auf mehr oder weniger langen Umwegen.

Wie bekommen wir unsere Lichtdosis?

Wir sind uns über die Vorteile der Sonnenbäder im Klaren, deshalb legen wir uns auf den Sand und genießen die Wärme der Sonne. Tatsächlich nutzen wir vom Wellenlängenspektrum der Sonne bewusst nur die Wärmestrahlen. Die Sonne bietet uns aber ausserdem eine reiche Palette an Lichtstrahlen, die reichen vom Rot bis zum Infrarot, vom Violett bis zum Ultraviolett, jede mit ihren spezifischen Funktionen für das Leben. Wir sind uns dessen nicht gegenwärtig, am Strand zumindestens kümmern wir uns nicht darum.

Die beste Zeit für die Nutzung dieser Lichtstrahlung sind nicht die Stunden der stärksten Sonne, sondern eher die Morgen- oder Abendstunden. Es ist nicht die Zeit sich in die Sonne zu legen, sie wärmt nicht, aber zum spazierengehen oder Sport treiben mit so wenig Kleidung an, wie möglich, reicht es allemal. Der gesundheitliche Nutzen ist immens.

So können wir den Aufenthalt am Strand viel intensiver nutzen. Am Strand die Sonne aufgehen zu sehen, ist ein Luxus, den wir so selten genießen. Zu dieser Stunde sollten wir schon dasein und das Licht auf unseren Körper scheinen lassen. Der sehnt sich danach. Licht, dass bis in die Seele vordringt, füllt uns mit Lebenskraft. Das ist die andere Art Strand.

Die Temperatur unserer Füße

Unsere tägliche Erfahrung erinnert uns daran, dass die Füße der Temperaturregler unseres Körpers sind, sei es, weil sie in den Schuhen kochen oder weil sie eiskalt sind. Sie sagen uns, dass die Wärme im Körper nicht gut umgewälzt wird. Der Strand ist guter Platz den Temperaturregler gründlich zu überholen.

Was tun?

Abgesehen von der unerlässlichen „mechanischen“ Bewegung der Füße, sollten ihre Wärmeregulierung mit speziellen Übungen fein abgestimmt werden.

Erstens: der Kopf warm, die Füße kühl. Die Arbeit zwingt uns lange Stunden bewegungsarm zu verharren, das führt dazu, dass das Blut – und damit die Wärme – nicht im ausreichendem Masse bis zu den Füßen vordringt. Deshalb ist es ratsam den Blutkreislauf in den Füßen anzuregen, indem wir sie ab und zu abkühlen.

Man sollte im Sand über einen Sitz verfügen oder bauen und davor ein Loch graben, tief genug, um die Füße darin kühl und feucht zu halten. Einmal die Füße im Loch eingegraben, wird der Sand in ungefähr 15 Minuten feucht.

Zweitens: die Füße warm, der Kopf kühl. Die Füße für ein paar Minuten in richtig heissem Sand einschlagen und anschliessend ins Meerwasser eintauchen.

Diese beiden Übungen regen den Blutkreislauf der Füße gewaltig stark an.

Das Schwimmen

Es gibt nicht viele Arten des Gehens oder Laufens, aber es gibt sehr wohl mehrere Arten des Schwimmens. Mit Recht wird deshalb gesagt, dass das Schwimmen die vollständigste aller Leibesübungen ist.

Nutzen des Schwimmens.

Beim Schwimmen, regelmässig durchgeführt, werden eine Reihe von physischen Fähigkeiten entwickelt, die helfen, die Gesundheit zu festigen: die Muskulatur wird gestärkt, das Atemvolumen vergrössert, die Koordination der Bewegungen weiter entwickelt, die Gelenke werden trainiert und man wird gezwungen rhythmisch zu atmen.

Das Schwimmen hat eine sofortige und heilsame Wirkung: es wird als die beste natürliche Therapie zur Behandlung bei Veränderungen des Rückgrats empfohlen, der Herzrhythmus wird verbessert, rheumatische Beschwerden gelindert, beziehungsweise ihnen vorgebeugt. Jedwelche Aktivität im Wasser, bedingt durch die erheblichen Verringerung unseres Gewichtes durch den Auftrieb, verbessert die gesamte Funktion der Organe: das Rückgrad erholt sich vom Druck unseres Gewichtes, die Gelenke können sich leichter bewegen, die Muskulatur arbeitet mit weniger Kraftaufwand.

Hier muss noch hinzugefügt werden: der thermische Reiz (die Reaktion auf die Kälte), der mechanische Reiz (höherer Wasserdruck durch den Salzgehalt) und die mannigfaltigen chemischen Reize, die durch die enorme Zahl der Elemente im Meerwasser verursacht werden. Zu erwähnen sind noch die organischen Stoffe in Meer, die denen zugute kommen, die sich darin baden.

COSTA DE LA LUZ ROTA

municipio turístico de calidad



Municipio pionero
en desarrollo sostenible y
gestión de calidad



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ROTA

www.aytorota.es www.turismorota.com

Rota, Municipio Turístico, un destino único, atractivo y de calidad

Heisse Umschläge

Es gibt auch keinen vernünftigen Grund nicht „Thalasso-Therapie“, das heisst: keine Meerwasser-Kuren am Strand durchzuführen. Im Gegenteil, er ist der ideale Ort, die für uns fälligen Kuren anzuwenden. Wenn Sie eine Erkältung oder Bronchitis mit sich herumschleppen und eine zuverlässige und systematische Kur brauchen, jetzt ist der Moment dafür gekommen.

Was muss getan werden?

Heisse Umschläge ist eine uralte Erfindung der Menschheit: die Feuchtigkeit und die Wärme, die Elemente Wasser und Feuer, zusammen wirken zu lassen, ist die beste Art den Schmerz zu besiegen, die Nerven zu beruhigen, sich gründlich zu reinigen und zu entschlacken.

Um beispielsweise eine hartnäckige Erkältung zu besiegen, müssen Sie sich ein Handtuch besorgen oder irgend ein Stück Stoff, vorzugsweise Wolle, Baumwolle oder Leinen, so gross, dass Sie damit ihren Hals bequem bedecken können.

Der Stoff wird mit Meerwasser durchtränkt und auf die zu behandelnde Stelle gelegt. Der Stoff sollte nicht zu gross sein, damit die Sonne mit ihrer Wärme und ihrem Licht helfen kann. Mit kaltem Wasser anfangen, mit Hilfe der Sonne steigt die Temperatur von selbst. Eine sehr gute Therapie.

Es gibt zwei klassische Formen der Anwendung der „heissen Umschläge“, der oben beschriebene und von der Sonne aufgewärmte, der gewechselt wird, wenn er kalt oder trocken wird, und der Wickel (zum Beispiel mit einem nassen Handtuch), der ausserdem noch die vom Körper abgestrahlte Wärme aufnimmt.

Nur nicht kaltwerden!

Wenn das Wetter nicht mitspielt, wenn sich der Himmel bezieht oder der Wind aufkommt, braucht man nicht unbedingt auf den Strand verzichten. Natürlich ist es notwendig, sich an diese andere Situation anpassen, die aber eine Menge beachtliche therapeutische Möglichkeiten bietet.

Wie vorgehen?

Wenn die Sonne nicht scheint, können wir trotzdem baden, aber statt im Sand zu liegen, müssen wir uns vor und nach dem Bad mit Leibesübungen aufwärmen. Die Wärme, die uns die Sonne vorenthält, müssen wir selbst herstellen.

Also hüten wir uns davor, ins Wasser zu springen, ohne uns vorher mit Gymnastik aufgewärmt zu haben. Wenn in uns die Hitze aufsteigt und wir zu schwitzen anfangen, ist der Moment gekommen ins Wasser zu gehen.

Einmal im Wasser, müssen wir darauf achten, von der Kälte keine blauen Lippen zu bekommen. Auf dieses Zeichen müssen wir besonders achten, wenn wir Kinder dabei haben.

Wenn wir aus dem Wasser kommen, dürfen wir nicht innehalten, wir müssen uns schnell abtrocknen und kräftige Gymnastikübungen durchführen, damit uns nicht die Kälte überkommt.

Auf diese Weise haben wir die Möglichkeit am Strand eine Art Übungen durchzuführen, die sonst die Hitze an sonnigen Tagen nicht zulässt.

Therapeutische Gymnastik im Wasser

Wenn Sie Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat haben, vielleicht auch rheumatischer Art, dann ergibt sich für Sie eine nicht zu verachtende Gelegenheit, im Wasser Bewegungsübungen aller Art zu praktizieren. Für diejenigen, die alle Schwimmstilarten zu beherrschen in der Lage sind, ist es möglich, diese Probleme zu überwinden. Aber für die, die dazu nicht fähig sind, ist es besser auf Gymnastik im Wasser zu setzen. Im Wasser können sie die Gymnastik ohne grossen Kraftaufwand praktizieren.

Abhilfe:

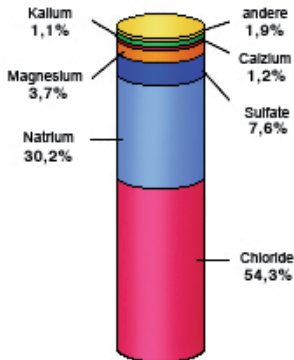
Wenn der Traumatologe und der Rheumatologe Ihnen bereits eine Liste mit den Gymnastikübungen für Ihre Leiden verschrieben haben, können Sie diese im Wasser ausüben. Sie werden feststellen, dass Sie im Wasser weniger Schwierigkeiten haben, diese Übungen auszuführen und deshalb weniger ermüden, gleichzeitig schonen Sie Ihre angegriffenen Gelenke. Denken Sie einmal daran, was es bedeutet, die Beweglichkeit dieser Glieder mit der notwendigen Gymnastik zu erhalten, (fast) ohne diese dabei schmerzhaft zu belasten.

Es ist klar, dass Sie für jede Art der Übungen eine andere Wassertiefe auswählen müssen, ausgehend vom Ufer selbst, wo die Übungen im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden, bis zu der Stelle, wo Ihnen das Wasser bis an die Schultern reicht. Es gibt sogar Übungen, wo Sie schwimmen oder auf dem Wasser treiben können. Schreiten Sie im Wasser, ganz als ob Sie in hohem Schnee laufen, je höher das Knie, um so besser. Ab hier können alle mögliche Variationen ausprobiert werden, um die Übungen abwechslungsreicher zu gestalten.

Wissenschaftlicher Anhang



Gehalt der wichtigsten Elemente in Prozent in der Trockenmasse



Das Salz im Meer

All dieser immense Reichtum des Meerwassers äussert sich bei unserem Geschmackssinn mit einer Empfindung: das Meer ist sehr salzig, übertrieben salzig. Und: ist das jetzt gut oder schlecht? Nun, „oh, Geheimnis der menschlichen Torheit“, es wurde uns beigebracht zu sagen, dass es ist nicht nur schlecht

ist, sondern übertrieben schlecht, ekelhaft, unbedingt tödlich ist. Vom Meerwassertrinken kann man sterben! (Na toll! – und auch vom Trinken von Milch, von Olivenöl, vom Cognac - und vom Schnaps, - und vomusw.). Daraus kann gefolgert werden, dass wenn einer lernt, das Meerwasser zu trinken, langsam und bewusst, kostend, wie man einen Cognac oder einen Whisky genießt, wird man entdecken, dass die Kühe oder Ziegen – die Salz freiwillig aufnehmen – die selbe biologische Weisheit besitzen wie wir.

Das Salz ist gut und unerlässlich, um unsere Ernährung zu vervollständigen. Das Salz setzt selbst Grenzen seines Vorteils, weil bei zu hohem Salzgebrauch der Geschmack regelrecht widerlich und abstossend wirkt. Deshalb schmeckt uns ein Mundvoll Meerwasser so schlecht, mindestens so schlecht, wie ein grosser Schluck Öl. Denn beide Substanzen werden zum Verfeinern von Speisen verwendet und sind nicht zum Fressen in grossen Mengen geeignet.

Den selben Wohlgeschmack für unseren Gaumen, in entsprechenden Mengen genossen, verschafft uns Meerwasser, wenn wir es verkosten, statt es herunterzuschlucken oder zu saufen. Gleiches gilt für unseren Organismus, in kleinen Mengen dosiert, hat das Meerwasser eine exquisite Wirkung auf den gesamten Organismus und lässt ihn auf höchstem Niveau funktionieren. Der Cocktail der Salze des Meerwassers hat eine ausserordentliche (elektrische) Leitfähigkeit, die die Körperzellen für ihre Funktion benötigen.

Dieser Gehalt an Meerwassersalzen ist verantwortlich für die (elektrische) Leitfähigkeit und dessen lebensspendende Kraft. Und gerade diese Salze braucht unser Organismus, Zelle für Zelle, um korrekt zu funktionieren. Die selben Salze, die wir normalerweise mit unserer Nahrung oder der Luft aufnehmen,

liegen manchmal in Verbindungen oder in so kleinen Mengen vor, dass sie unser Organismus nicht aufnehmen kann. Deshalb ist dieser Ersatz des „Meerwassers“ in unserer Nahrung der Ursprung von so manchen Mangelerscheinungen, die jeder Art der Behandlung trotzen.

Durch seine Beharrlichkeit neigt das Meer, den gesamten Planeten zu durchtränken, und auf ihm alles, was lebt. Seine Elemente verbreiten sich mit Hilfe der Atmosphäre über die gesamte Welt, über alles Lebende, und - abgesehen von schweren Abweichungen der Umwelt und der belebten Welt - sind die Salze verfügbar in der Luft, die wir einatmen, im Wasser, das wir trinken und worin wir baden und in den Lebensmitteln, die wir konsumieren.

Nachdem die Schädigungen und Regelabweichungen der Umwelt, wie auch unseres Organismus, immer häufiger werden, bleibt nichts anderes übrig, als Sicherzugehen und das Meer aufzusuchen, um uns mit dessen Salz zu versorgen. Wir müssen es so einrichten, dass in unserer täglichen Diät das Meerwasser als flüssiges Salz und in unseren Getränken als isotonisches Zusatz verwenden, oder wir trinken es direkt, wenn es angezeigt ist. Zur Zeit wird im Markt abgefülltes Meerwasser angeboten. Und hoffentlich macht es die Nachfrage immer mehr erschwinglich für jeden.

Der Grund für diesen aussergewöhnlichen Wert des Meerwassers, sei es für das Bad, zum Inhalieren und in der Ernährung ist, schlussendlich, weil wir, und unsere Vorfahren aus dem Meer entstiegen sind. Es sind nicht nur das dutzend Elemente, welche in der nachstehenden „Tabelle der wichtigsten Elemente für das Leben“ aufgeführt sind, die wir mit dem Meer teilen. In uns sind alle Elemente des Meeres.



Mengenverhältnis der Elemente im Meerwasser und im Menschlichen Körper



Meerwasser (mg/L)

> 1000

10 - 1000

0,1 - 10

0,001 - 0,1

< 0,001

Spur

Menschlichen Körper (%)

65

10 - 20

0,1 - 10

0,1 - 1

< 0,1

Lanthanoids

Actinoids

58	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu
90	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr
	Thorium	Protactinium	Uranium	Neptunium	Plutonium	Americium	Curium	Berkelium	Californium	Einsteinium	Fermium	Mendelevium	Nobelium	Lavrencium