

Gesunde Auszeit in Niedersachsen



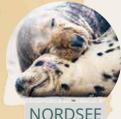
Willkommen in Niedersachsen Hier sind Sie genau richtig



OSTFRIESISCHE
INSELN



OSTFRIESLAND



NORDSEE



REGION
NORDSEE-ELBE-WESER



ELBE UND
WENDLAND



EMSLAND



OLDENBURGER
MÜNSTERLAND



MITTELWESER



LÜNEBURGER
HEIDE



GRAFSCHAFT
BENTHEIM



OSNABRÜCKER
LAND



URLAUBSREGION
HANNOVER



BRAUNSCHWEIGER
LAND



WESERBERGLAND



HARZ



Inhalt

2

Herzlich willkommen
Hier sind Sie genau richtig

4

Einleitung
Aktiv entspannen und genießen

6

Raus in die Natur
Erholung für Körper und Geist

12

Erfahrungsbericht
Achtsam unterwegs auf Moor-
pfaden

16

Gesundheit
von den Bergen bis ans Meer

28

Erfahrungsbericht
Thalasso-Momente in Cuxhaven

32

Wellness
Körper und Seele verwöhnen

36

Superfood
Gesund und lecker

38

Weitere Informationen
Impressum und Bildnachweis



QR-Codes in dieser Broschüre

Um Ihnen den Zugang zu weiterführenden Informationen noch einfacher zu machen, haben wir an verschiedenen Stellen in der Broschüre QR-Codes mit entsprechenden Webseiten-Links hinterlegt.

Scannen Sie die QR-Codes einfach mit dem Smartphone.





Aktiv entspannen und genießen

Ankommen und sich wohlfühlen – eine gesunde Auszeit in Niedersachsen zu nehmen, ist ganz leicht. Genießen Sie die Berge beim Heilklimawandern im Harz oder atmen Sie die aerosolhaltige Luft bei der Thalassotherapie am Wattenmeer. Kommen Sie zur Ruhe beim Waldbaden oder beim Yoga, machen Sie intensive Sinneserfahrungen auf dem Barfußpfad oder entspannen Sie sich während eines Spaziergangs mit Alpakas. Erleben Sie, wie natürliches Moor und reine Sole Ihre Gesundheit fördern und für Wohlbefinden sorgen, oder gönnen Sie sich eine Pause in exklusiven Wellnesshotels, Thermen und Spas.

Egal, wie Ihre persönliche gesunde Auszeit aussieht – Niedersachsen tut Körper und Seele gut!



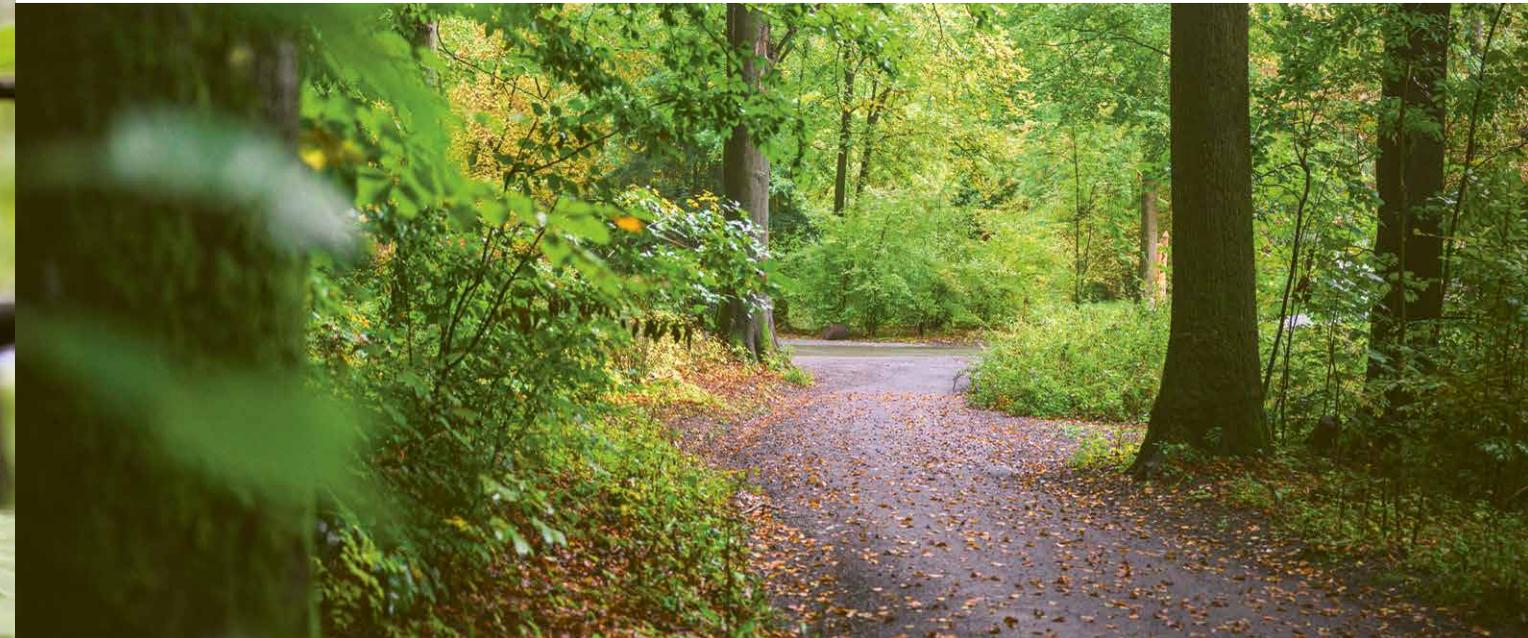
Lust auf mehr gesunde Auszeiten in Niedersachsen?
Einfach den QR-Code scannen
und Inspiration im Video entdecken

Erholung für Körper und Geist

Niedersachsens Natur ist Balsam für die Seele. Die Atmosphäre des Waldes lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Tauchen Sie ein ins Grün beim Waldbaden, auf dem Baumwipfelpfad oder im Barfußpark! Auch Nordic Walking, Heilklimawandern, Stand Up Paddling, Yoga oder Qigong in der Natur versprechen Gesundheit und Entspannung. Also raus in den Wald, ins Moor, in die Heide oder an die Nordsee und genießen!

Waldbaden Eintauchen ins Grün

Augen zu. Tief durchatmen, hinhören und eintauchen in den Wald. Vogelzwitschern untermalt das Blattgeflüster, die Luft ist angenehm kühl – wer mit allen Sinnen im Wald „badet“, entspannt sofort. Und Shinrin Yoku, wie das Wohlfühl-Naturerlebnis im Ursprungsland Japan heißt, tut nicht nur der Seele gut. Auch der Körper reagiert auf regelmäßiges Wandeln zwischen Eichen, Buchen oder Kiefern: Blutdruck und Blutzucker sinken, Stresshormone werden abgebaut, das Immunsystem gestärkt. Und das ganz ohne Anstrengung. Einfach das sanfte Licht unter dem Blätterdach wahrnehmen, dem Wind oder einem Bachplätschern lauschen.



Waldmeister, Moos und Pilze erschnuppern, Sauerklee und wilde Himbeeren schmecken. Oder ganz achtsam Rinde und Steine spüren, barfuß und zwischen den Fingern. Die besondere Waldatmosphäre bietet Niedersachsen an vielen Stellen, besonders schön etwa im Osnabrücker Land rund um Bad Iburg, wo zudem ein Baumwipfelpfad zwischen die Kronen entführt. Auch angeleitete Touren samt Yoga, Qigong oder Gedichten finden sich hier viele, zum Beispiel bei Bad Laer oder rund um Bad Essen – Naturtherapie zwischen Bäumen für die Harmonie von Körper und Geist.





Barfußwandern Mit allen Sinnen

Über Stock und Stein, über Tannennadel-Boden und quer durch den Matsch – aber komplett ohne Schuhe und Strümpfe! Der Barfußpark Lüneburger Heide lockt mit einem rund drei Kilometer langen Pfad über Wiesen und Felder und durch Wälder. Den Anfang macht ein Kneippbecken mit eiskaltem Quellwasser, anschließend fordern unterschiedlichste Böden die Füße zu neuen Erfahrungen heraus. Tannenzapfen und Bucheckern pieksen, geschliffene Glasscherben sind verblüffend weich – und welche Sohle spürt den Unterschied zwischen Moor, Lehm, Watt und Torf?

Auch auf dem Barfußpfad im Botanischen Garten in Wilhelmshaven kribbeln die Füße angenehm, wenn sie ganz verschiedene Bodenbeläge ertasten. Und im Park der Sinne in Laatzen sind in direkter Nähe zu Niedersachsens Landeshauptstadt Hannover die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde spürbar. Sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen an 30 Erlebnisstationen machen den Spaziergang im Grünen zum sinnlichen Erlebnis für Groß und Klein.

Heilklimawandern Heilsame Bewegung

Wandern und Spaziergehen tun Körper und Seele gut, vor allem in schöner und abwechslungsreicher Umgebung. Niedersachsen überrascht mit einer Vielzahl unterschiedlicher Landschaften, von weitläufigen Buchenwäldern im Süden des Landes und den Bergen im Harz über die Lüneburger Heide bis zur flachen Nordseeküste mit ihren üppig grünen Marschen.

Und überall finden sich passende Wege, um mit Nordic Walking den Kreislauf in Schwung zu bringen oder beim Heilklimawandern den wohltuenden Effekt von therapeutisch wirksamem Klima auf den Körper zu spüren. Vor allem Menschen mit Herzleiden oder Rheuma, Diabetes oder Bluthochdruck profitieren von Bewegung auf den ausgewiesenen Heilklimawanderwegen, etwa rund um Goslar oder Altenau im Harz. Gesunde Salzlufte lässt sich übrigens auch fern der Nordsee schnuppern, etwa beim größten Gradierwerk Westeuropas in Bad Rothenfelde. Wer mag, nimmt einen tierischen Begleiter mit auf die Tour, denn Lamas, Alpakas und Esel bringen nicht nur Abwechslung ins Wandern, sondern auch Ruhe und Gelassenheit.

Yoga Sonnengruß am Strand

Tief einatmen und die Arme zum Himmel strecken. Ruhig ausatmen und dabei vorbeugen, bis die Hände den Boden berühren. Rhythmisch bricht sich Welle für Welle am Strand, während die Yoga-Gruppe den Sonnengruß übt, eine sanfte Brise weht und in der Ferne schreien Möwen. Die Geräusche der Natur verschmelzen mehr und mehr zu einem Hintergrundrauschen, Körper und Geist kommen schon nach wenigen Übungen spürbar zur Ruhe. Weich fühlt sich der Sand unter den nackten Füßen an, die Luft duftet nach Salz und Algen und die Morgensonne wärmt wohlrig die Haut.

Die sanften und gleichzeitig kraftvollen Yoga-Asanas stärken Muskulatur und Gleichgewichtssinn, Atemübungen und Meditation vor dem weiten Horizont sind eine Wohltat auch für die mentale Gesundheit. Yoga ist ideal für Stressbewältigung, mehr Gelassenheit und Energie. Auf den sieben Ostfriesischen Inseln bieten erfahrene Kursleiter Körperübungen und spirituelle Praxis nicht nur drinnen, sondern auch direkt am Meer an. Besonders vielfältig ist das Angebot auf Juist und Wangerooge, hier übt man Yoga am Strand, im Park oder auf der Strandpromenade. Für eine gelassene Reise fern des Alltags zu sich selbst.



Alpaka- und Lama-Wanderungen Unterwegs mit Kuschelfaktor

Ist das weich! Flauschig und soft wie Daunen fühlt sich das beige-braune und weiße Fell der Lamas an. Man möchte die Tiere am liebsten pausenlos kraulen. Doch es ist vor allem das Wandern mit den Tieren, das dem Menschen besonders guttut: Von den einfühlsamen Vierbeinern geht eine große Ruhe aus, beim Gehen löst sich der Stress des Alltags in Luft auf. Lama-Trekking ist wie Meditation in Bewegung. Dabei sind die ursprünglich aus Südamerika stammenden Kleinkamele keine Kuscheltiere. Obwohl gutmütig und immer aufmerksam, haben sie ihren eigenen Kopf.

In der Lüneburger Heide kann man bei Uelzen auf geführte Touren mit den freundlichen Tieren gehen. Und lernt dabei nicht nur viel über die feinfühligsten Begleiter, sondern vor allem über sich selbst. Auch für Kinder gibt es die passenden Wanderfreunde: Durch den Kurpark in Bad Bevensen können sie Huacaya-Alpakas führen. Die sind kleiner als Lamas, aber genauso sanftmütig und kuschelig. Mit den Alpakas Lukas, Cesar, Taro und Anton geht es auch unweit von Hannover am Steinhuder Meer ganz gemütlich durch die Landschaft – und die Ruhe und Gelassenheit der Tiere überträgt sich schon nach kurzer Zeit auf die Menschen, die sie begleiten.

Tanja Klindworth Achtsam unterwegs auf Moorpfaden

Bauernmoor & Burgenwald: Wenn Moorpedden auf Waldbaden trifft

Zwischen Hamburg, Bremen und Hannover – die Ausläufer der Lüneburger Heide auf der einen Seite und das Alte Land auf der anderen – liegt ein Fleckchen Erde, das Natur-Idylle und Entspannung pur bietet. Das Tister Bauernmoor, eingerahmt von einer üppigen Weidelandschaft und dem Burgenwald der Burg Sittensen, ist ein ganz besonderes Naherholungsgebiet. Als Ensemble aus Moorlandschaft, Naturschutzgebiet, üppigen Laubbäumen und altem Jagdschloss verströmt es sogar einen fast märchenhaften Zauber. Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung lautet hier das Motto.

Tister Bauernmoor: Schritt für Schritt Entschleunigung auf Moorpfaden

Aus guten Gründen zählt dieses Kleinod zu meinen absoluten Lieblingsplätzen im Norden von Niedersachsen. Zu jeder Jahreszeit strahlt die Moorlandschaft eine ganz eigene Atmosphäre aus: zum Ende des Frühlings die leuchtend weiße Wollgrasblüte, im Sommer die schimmernd grünen Moosflechten und lila blühende Heide. Und im Winter, wenn das Moor mystisch und verzaubert wirkt und an frostigen Tagen mit kleinen Eiskristallen überzogen ist, scheint es fast, als wäre die Zeit stehen geblieben. Im Herbst, zur Zeit des Vogelzugs, rasten Kraniche zu tausenden auf den großen Wasserflächen des Tister Bauernmoors. Die Einheimischen nennen es deswegen auch „Vogelmoor“. Vom Aussichtsturm aus lassen sich die Vögel des Glücks wunderbar bestaunen.

Gut zu wissen

Was ist eigentlich Moorpedden? Schuhe aus und rein ins matschige Moor – beim Moortreten entfalten sich die Inhaltsstoffe des Torfes. Sie wirken durchblutungsfördernd und haben einen muskelaufbauenden Effekt.



Eine Abenteuer-tour für die ganze Familie bietet der rund zwei Kilometer lange Moor-Erlebnis- und Lernpfad. Er begleitet die Landschaft mit Informationstafeln und spannenden Stationen am Wegesrand, von der Schwinggras-Brücke bis zum Balance-Pfad. Ein unvergleichliches Wellness-Erlebnis ist das „Moorpedden“. Schuhe und Socken aus, Hose hochkrepeln und los geht es Schritt für Schritt durch den matschigen Torf. Das ist gut für die Füße, baut Muskeln auf und fördert vor allen Dingen die Durchblutung. Viele kostet es ein wenig Überwindung, in den Matsch zu treten. Wer traut sich?

„Eine Fahrt mit der urigen Moorbahn Burgsittensen, immer ein launiges Vergnügen, ist jetzt zum Sonnenuntergang ein besonderes Highlight.“

Achtsamer Spaziergang zum Klostergut Burgsittensen

Entspannend und gemütlich ist auch ein Spaziergang durch den Wald von Burgsittensen über das malerische Klostergut. Auf fünf Kilometern heißt es, alle Sinne bewusst zu öffnen, um viel Schönes zu entdecken: von den Statuen im Gutspark über Wildblumen am Feldrain bis zu einer Waschbärenfamilie in den Bäumen entlang der Lindenallee. Besonders lohnt sich ein Abstecher zum Obelisk mit Rastplatz an der Erbbegräbnisstätte. Ab hier führt der Rückweg vorbei am emsig plätschernden Burgsittenser Bach über einen verwunschenen kleinen Pfad wieder auf den breiten Kirchweg. Der Geruch des Waldes liegt darüber, je nach Jahres- oder Tageszeit auch der Duft gemähter Felder zur Ernte. Ein Erlebnis ist außerdem die Frische der Luft nach einem Sommerregen, der morgendliche Tau in den Gräsern oder der Pilzduft, der sich im Herbst ausbreitet. Zurück geht es schließlich in Richtung Klostergut über die malerische, von Linden gesäumte Kopfsteinpflasterallee und auf dem letzten Stück der Ausschilderung des Nordpfades bis zum Ausgangspunkt, dem Tister Bauernmoor.



Die ausführliche Version dieses Reiseberichts finden Sie auf reiseland-niedersachsen.de



Wanderweg Nordpfad Börde Sittensen: flach, weit, einzigartig

Wem das 570 Hektar große Tister Bauernmoor zu wenig Schritte bietet, der erweitert seine Wanderung kurzerhand um den Rundwanderweg Nordpfad Börde Sittensen. Dieser idyllische flache Pfad startet direkt am Bauernmoor und führt auf rund 17 Kilometern durch den Burgsittenser Wald, über Forst- und Wiesenwege mit Blick über die hier typische Feldmark. Über den kleinen Ort Sittensen mit alter Wassermühle, Heimathaus, Mühlenteich und geschichtsträchtiger Kirche geht es entlang der Oste und den ehemaligen Kirchenweg wieder zurück in den Wald von Burgsittensen.



Das Klostergut Burgsittensen mit seinem Jagdschloss, dem Wassergraben und der Erbbegräbnisstätte der Adelsfamilie Schulte von der Lüh wirkt heute als Ort der Begegnung und der besonderen Erlebnisse. Bauernhofpädagogik, Burg-Escape, Yoga im Burggarten, Events wie Picknickkonzerte oder Burgleuchten sind im Angebot. Und Mietbeete für alle, die unter fachlicher Anleitung in alter Tradition gärtnern wollen.



Über die Autorin

Tanja kommt aus dem Norden Niedersachsens. Sie liebt es, hier unterwegs zu sein – am liebsten zusammen mit Mann und Sohn. Tanja entdeckt gern ganz entspannt Niedersachsens verschiedene Naturlandschaften. Ihre Erlebnisse und Tipps rund um das Thema Entschleunigung und Balance beim Reisen teilt die Bloggerin seit 2009 auf spaness.de



Gesundheit von den Bergen bis ans Meer

Wenn nur noch ein Zeh aus dem Schlick guckt oder salzige Luft sanft die Lunge füllt, wenn der ganze Körper im Moor badet oder der Becher einen Hauch von Schwefel verströmt – dann heißt es oft „Kurlaub“ in Niedersachsen. In Deutschlands Norden wirken gesunde Kräfte der Natur auch ganz ohne eigene Anstrengung: Der mineralreiche Schlick der Nordseeküste entfaltet sich in der Thalassotherapie ebenso heilsam auf der Haut wie die Moorpackungen, die in mehreren Kurorten Anwendung finden. Und mit Kneipp-Behandlungen ebenso wie mit Trink- und Bade-Kuren rund um Schwefel- und Solequellen fördern Niedersachsens Bäder und Spas schon seit Jahrhunderten die Gesundheit. Altbewährt und neu erforscht – hier hilft die Natur heilen.



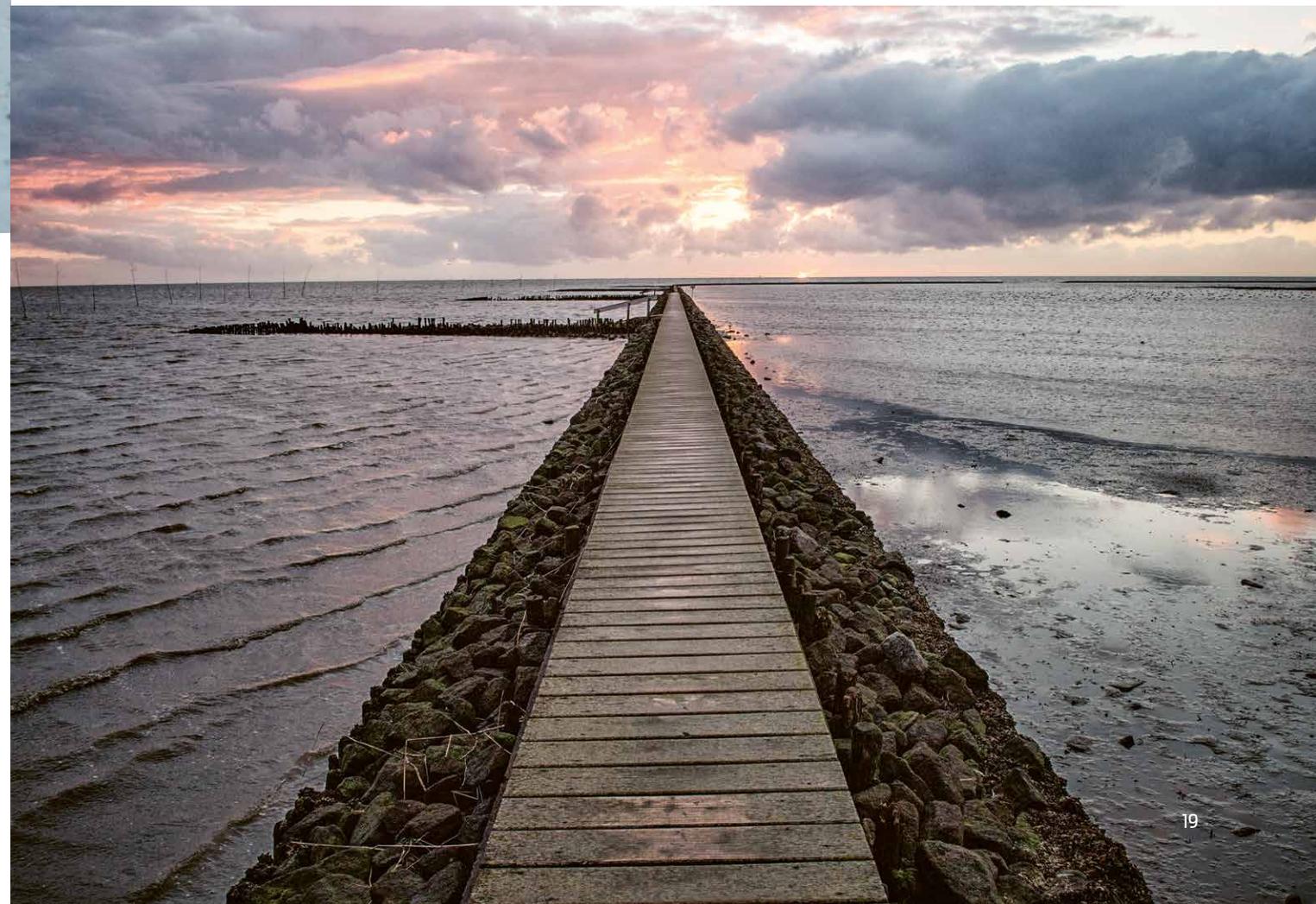


Thalasso Gesund und schön durchs Meer

Schon im antiken Griechenland wusste man um die Heilkraft des Meeres: Thálassa, altgriechisch für Wasser, beeinflusst nämlich nachweislich Stoffwechsel, Immunsystem und Hormonhaushalt. Atemwegserkrankungen, Rheuma und chronische Hautkrankheiten bessern sich, Erschöpfung lässt nach. Und sogar der Schlaf wird erholsamer. Die Thalassotherapie an der niedersächsischen Nordseeküste nutzt neben Licht und Luft nur natürliche Stoffe, reich an Mineralien und Spurenelementen. Dazu gehören warmes oder kaltes Meerwasser, Nordseeschlick, Algen und Meersalz. In Bädern, mit Massagen und Packungen und durch Inhalation unterstützen diese den Heilungsprozess.

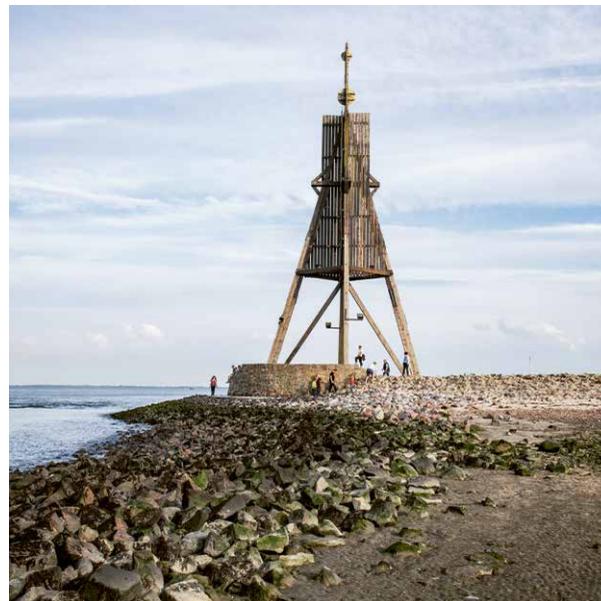
Perfekte Auszeit vom Alltag

Thalasso ist aber weit mehr als nur medizinische Therapie. Es ist die perfekte Auszeit vom Alltag. An Niedersachsens Küste und auf den Ostfriesischen Inseln nutzt man zunehmend auch für Wellness und Kosmetik die wohltuende Wirkung des Meeres: Sanfte Aquagymnastik, entspannende Massagen und Packungen mit Algen oder Schlick sorgen für Wohlbefinden und schöne Haut. Tief durchatmen lässt es sich bei Aerosol-Inhalationen oder unter Meerwasser-Duschen. Und danach lockt wohlige Wärme im Dampfbad oder in der Sauna und anschließend eine lange Pause auf der Ruheliege mit Blick aufs Meer. Die ganze Region ist einfach ein Fest für die Sinne und eine Wohltat für Körper und Seele.



Entlang der Nordseeküste

Wo die Nordseewellen an den Strand branden, da ist Thalasso-Land. Mehr noch: Niedersachsens ganze Nordseeküste samt Inselkette wurde zur ersten zertifizierten Thalasso-Region Europas überhaupt ernannt. Damit verweist das Europäische Prüfinstitut für Wellness und Spa nicht nur auf die Qualität der verwendeten Naturstoffe, sondern auch auf das gehobene Fachwissen in den Gesundheitszentren. Deshalb dürfen sich entlang der Küste zahlreiche Orte nicht nur Seebad nennen wie schon vor 200 Jahren, als das Meeresklima viele Kurgäste und Urlauber lockte; heute bieten sie als Nordseeheilbäder auch modernste Thalasso-Therapien. Westlich des Jadebusens sind das etwa Dornumersiel mit seinem Therapie- und Wohlfühlzentrum, Bensorsiel mit dem Therapiezentrum Nordseetherme und Horumersiel mit seiner Friesland-Therme. Östlich der Bucht glänzt Cuxhaven als Deutschlands größtes Nordseeheilbad mit seinem Thalassozentrum ahoi!. Und Neuharlingersiels ganz besonderer Schatz ist der einzigartige Naturschlick aus einer 400 Jahre alten Schlickblase im Boden.



Grüner Tipp

Umweltbewusst reisen leicht gemacht: Niedersachsens Nordseeküste ist gut an das Schienennetz der Deutschen Bahn und an die Fernbusse angeschlossen; viele Vermieter und Hotels auf den überwiegend autofreien Inseln bieten einen Abholservice an und fast überall sind Fahrräder zu leihen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf reiseland-niedersachsen.de/gruen-reisen

Auf den Ostfriesischen Inseln

Wie Perlen liegen die sieben Ostfriesischen Inseln im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Und so, wie jede Insel ihren ganz eigenen Charakter hat, setzt jedes örtliche Thalasso-Zentrum seinen eigenen Schwerpunkt in Angebot und Therapie: Auf Borkum heißt es Gezeitenland und bietet auch einen Vital-Parcours und Fußreflexzonenpfad, Juists erste Thalassoabteilung nennt sich TöwerVital. Norderney bietet mit dem bade:haus das größte Thalassohaus Europas mit Schlamm- und Salzbad, auf Baltrum spricht man noch ganz klassisch vom Kur- und Heilmittelzentrum, auf Langeoog vom Kur- und Wellness-Center. Auf Spiekeroog heißt das Thalassozentrum InselBad & DünenSpa mit Dünen-, Salz- und Strand-Sauna und auf Wangerooge schließlich geht man in die Oase. Oder in eines der zertifizierten Partner-Hotels auf den sieben Inseln mit jeweils eigenen Thalasso-Anwendungen.



Klima & Luft Ganz tief durchatmen

Wonach riecht eigentlich saubere Luft? Genau genommen ja einfach nach nichts. Kein Staub, keine Abgase, kein Asphaltgeruch. Die Orte in Niedersachsen mit besonders frischer Brise liegen vor allem im Harz, an der Nordsee und in den Mittelgebirgen. Luftkurorte und heilklimatische Kurorte tun mit reiner Luft und ihrem besonderen Heilklima Körper, Geist und Seele gut. Am besten wirkt die Therapie kombiniert mit dem richtigen Maß an Bewegung, etwa beim Heilklimawandern. Es dient der Prävention und Rehabilitation und vereint Bewegung und Ruhe auf Touren, die die individuelle Leistungsfähigkeit steigern. Würzige Waldluft, wenig Schadstoffe: Im Harz mit seinem reizarmen und milden Klima sorgen die Wälder für besonders sauerstoffreiche Luft – gut fürs Herz-

kreislaufsystem und die Atemwege. Fast staubfrei ist die Luft im heilklimatischen Ort Altenau im Oberharz. In der alten Bergbaustadt sorgen Physiotherapien, Massagepraxen und eine Saunatherme fürs Wohlergehen. Ganz anders das Klima an der Nordsee, hier zerstäubt der Wind das Meerwasser zu Aerosolen mit Salz, Jod und Magnesium. Für Allergiker, Asthmatiker oder Lungenkranke ist ein Aufenthalt in Orten mit dem Prädikat „Nordseeheilbad“ oder „Nordseebad“ eine nachhaltige Wohltat. Und in Niedersachsens größtem Staatsbad Bad Pyrmont – einem der schönsten Europas, idyllisch gelegen zwischen den Hügeln des Weserberglandes – sorgen neben der guten Luft sieben Mineralquellen und Moor, Sole und Kohlendioxid-Quellgas für Heilung und Gesundheit.

Kneipp Wassertreten und Wechselbäder

Schuhe aus, Hosen hochkrepeln und los: Beim „Kneippen“ denken die meisten Menschen an Wassertreten in eisigem Nass. Oder an kalt-warme Wechselbäder. Doch das ganzheitlich naturheilkundliche Konzept des katholischen Pfarrers aus Bayern umfasst weit mehr als die Wassertherapie. Der Hydrotherapeut hat schon vor rund 150 Jahren insgesamt fünf Therapien entwickelt, die auf den Säulen Bewegung, Ordnung, Ernährung, Pflanzen und Wasser basieren. Sie sollen Geist, Körper und Seele in Harmonie bringen und die Selbstheilungskräfte fördern.

Die Wasseranwendungen, Pflanzenwirkstoffe und Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen werden

bis heute zur Behandlung zahlreicher Krankheiten und Beschwerden, aber auch vorbeugend eingesetzt. Nur eigens dafür ausgebildete Kneipp-Bademeister dürfen Anwendungen wie die Kaltwassertherapie durchführen. Etwa in Bad Lauterberg: Norddeutschlands ältestes Kneipp-Heilbad bietet mit rauschenden Flüssen, stillen Bergseen und frischer Harzer Gebirgsluft die idealen Bedingungen für Kuren nach Sebastian Kneipp. Die Anlagen in gepflegten Parks laden zugleich ein auf eine Zeitreise in die historische Bäderkultur. Seit dem Jahr 2015 ist das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre des Gesundheits-Pfarrers“ übrigens sogar Teil des immateriellen Kulturerbes der UNESCO.



Moor Schwarzes Gold

Dunkelbraun und matschig, dabei dieser leicht süßliche, erdige Geruch – appetitlich ist der Torfbrei wirklich nicht. Dafür aber umso wohltuender. Mineralienreiche Moorbäder und -packungen sind nicht nur gut für die Haut, sie beeinflussen auch das Herzkreislauf- und das Immunsystem positiv. Vor allem aber lindert Moor, erwärmt, Muskel- und Gelenkschmerzen. Auch Rheuma und Arthrose beeinflusst der schwarze Modder mit seinem durchblutungsfördernden Effekt positiv. Eine Moor-Trinkkur hingegen entfaltet ihre Heilkraft dank der Pflanzenwirkstoffe im Körper. Versetzt mit Kräuterauszügen, schmeckt der dunkle Trunk dann vor allem nach Birke, Löwenzahn oder Brennnessel. Und das Moorkneten oder -treten in großen Bottichen stärkt gelenkschonend Hände und Beine. In Bad Salzdettfurth, Bad Nenndorf, Bad Pyrmont und Bad Bederkesa kuriert man in Niedersachsen mit dem schwarzen Heilmittel; auch in Bad Zwischenahn widmet man sich damit rheumatischen und anderen Erkrankungen. Gelegen an der „Perle des Ammerlandes“, dem Bad Zwischenahner Meer, ist der Kurort auch für seine kulinarischen Besonderheiten bekannt, geräucherter Smoortaal und der Ammerländer Löffeltrunk: Dabei wird Hochprozentiges aus dem Zinnlöffel geschlürft.



Grüner Tipp

Moore sind nicht nur spannende und empfindliche Lebensräume, auf die hoch spezialisierte Tiere und Pflanzen wie das Birkhuhn oder der Sonnentau angewiesen sind. Als Kohlenstoffspeicher spielt Moor auch eine wichtige Rolle beim Klimaschutz. Auf mehreren Mooreerlebnispfaden lässt sich der Lebensraum entdecken.



Sole Heilkraft aus dem Urmeer

Salzwasser gibt es nur im Meer? Nein! Auch tief unter der Erdoberfläche lagert Sole, also konzentriert salzhaltiges Wasser. Mindestens 15 Gramm Salz müssen es in einem Liter sein. Und Sole enthält neben Kochsalz noch weitere Mineralsalze und Jod, Schwefel oder Kohlensäure. Die aus dem Urmeer stammende Flüssigkeit findet in mehreren niedersächsischen Kurorten in Sole-Therapien Anwendung, etwa beim warmen Bad: Die hohe Auftriebskraft des Salzwassers lässt den Körper fast schwerelos schweben und entlastet so die Gelenke.

Natursole wirkt aber auch von innen, etwa bei Allergien, Nieren- oder Blasenenerkrankungen. Sie stärkt außerdem Kreislauf und Abwehrkräfte; bei Erkrankungen der Atemwege lindert die Inhalation salzhaltiger Luft schon nach kurzer Zeit die Beschwerden. Schwefel in kleinen Mengen ist ebenfalls für seine heilenden Eigenschaften bekannt. Schwefeliges Gas aus natürlichen Quellen riecht zwar nicht gut, hilft aber bei Hautproblemen, Rheuma und Erkrankungen des Bewegungsapparats. Spezielle Sole-Kurorte wie Bad Essen im Osnabrücker Land nutzen die Heilkraft von Sole und von Schwefel gemeinsam. Aus 800 Metern

Tiefe kommt hier die 220 Millionen Jahre alte Urmeersole ans Tageslicht und hat eine rekordverdächtig hohe Mineralisierung von 31,8 Prozent, ein Salzgehalt höher als im Toten Meer! Der Haut tut sie in der Sole-Phototherapie gut, den Bronchien eingeatmet im Gradierwerk SoleArena – gesund wie ein Tag an der Nordsee.





Kurorte & Heilbäder Gesund werden, gesund bleiben

Nordsee oder Sole, Mineralien oder Moor im Heilbad? Kneipp, Heilquelle oder Heilstollen als Kur? In Niedersachsens fast 50 Heilbädern, Seebädern und Kurorten von der Küste bis zum Harz bleiben oder werden Sie auf vielerlei Weise gesund. Vorsorge- und Rehabilitationskuren nutzen die natürlichen Schätze in Wasser, Boden und Luft. Hier trifft medizinisches Können auf Gesundheitsorientierung. Denn Heilbad oder Kurort darf sich ein Ort nur nennen, wenn medizinische Kompetenz und Infrastruktur streng geprüft sind.

Heilklima, Heilstollen und Kneipp-Anwendungen

In Altenau, Bad Grund, Goslars Stadtteil Hahnenklee und in Bad Sachsa tut die gute Luft dem ganzen Körper gut: am besten bei Bewegung auf ausgewiesenen Heilklimawanderwegen rund um die vier

heilklimatischen Kurorte im Harz. Bad Grund ist gleichzeitig Niedersachsens einziger Ort mit Heilstollen-Betrieb. Warm in Decken eingemummelt atmet man hier im Eisensteinstollen die kühle Luft, komplett ohne Feinstaub und Pollen entlastet sie spürbar Lunge und Bronchen. Andere Orte widmen sich zertifizierten Kneipp-Anwendungen: In den drei Kneipp-Kurorten Bad Bodenteich in der Lüneburger Heide, Hitzacker im Landkreis Lüchow-Dannenberg und Bad Iburg im Osnabrücker Land tanken Sie mit Bewegung, gesunder Ernährung und Wasseranwendungen neue Energie; Bad Lauterberg im Harz ist sogar das älteste Kneipp-Heilbad Norddeutschlands.



Heilbäder und Kurbetrieb mit Mineralien, Sole und Moor

Im Thermalsole- und Schwefelheilbad in Bad Bentheim hilft hingegen angenehm warmes Wasser beim Gesundwerden und -bleiben, es ist eines der drei niedersächsischen Mineralheilbäder. Während Sie dort im gesunden Nass baden, dienen die vier Heilquellen in Bad Münster mit Sole, Schwefel, Bitterwasser und Eisen auch innerlich als Trinkkur. Die Kraft uralter Torfmoose nutzen vier Moorheilbäder und ein Ort mit Moor-Kurbetrieb, etwa als warmes Moorbad, Moorpackung oder Moortrunk. Und unter anderem verwenden Bad Laer im Osnabrücker Land und Bad Salzdettfurth bei Hildesheim als Soleheilbäder das salzige Nass aus der Tiefe für die Gesundheit; drei weitere Orte bieten Sole-Kurbetrieb.

Heil- und Seebäder an der Nordsee

Und dann ist da noch die Nordsee mit ihren zwölf Nordseeheilbädern und sieben Nordseebädern. Die sieben Ostfriesischen Inseln von Borkum bis Wangerooge dürfen sich dank der Nutzung des Seeklimas für Anwendungen Nordseeheilbad nen-



nen, genauso wie Cuxhavens Ortsteile Duhnen, Döse und Grimershörn und weitere Orte am Festland. Dazu kommen Nordseebäder wie die Halbinsel Butjadingen oder Otterndorf, die die Badekultur und das Seeklima für Kurmaßnahmen nutzen. Was tut Ihnen gut? Die niedersächsischen Kurorte und Heilbäder warten mit einer Fülle an Ideen, Angeboten und maßgeschneiderten Programmen auf Sie.

Weitere Informationen zu Niedersachsens Kurorten und Heilbädern finden Sie online auf reiseland-niedersachsen.de



Celine Machens Thalasso-Momente in Cuxhaven



Thalasso in Cuxhaven Die wohltuende Kraft des Meeres spüren

In Cuxhaven ankommen und das Meer mit allen Sinnen spüren: den salzigen Duft, das beruhigende Rauschen, die klare Luft, die unendliche Weite ...

Im Herbst und Winter, fernab vom Hochsommertourismus, bietet Cuxhaven-Duhnen Ruhe und Erholung. Ich unternehme dick eingepackt lange Spaziergänge am Strand, fühle den Puls der Gezeiten und bin ganz nah bei mir selbst. Es ist Ebbe. Ich ziehe meine Schuhe aus und muss aufgrund der Kälte kurz die Zähne zusammenbeißen. Aber danach ist es einfach herrlich, den Sand zwischen den Zehen zu spüren. Ich genieße die Stille der endlos erscheinenden Wattlandschaft von Cuxhaven.

Gegen Mittag bekomme ich Hunger. Ein Fischbrötchen auf die Hand oder doch vielleicht eine Krabbensuppe im Bistro? Viele kleine Lokale laden an der Promenade von Cuxhaven zum Verweilen ein. Trotz des winterlichen Wetters treffe ich hier andere Gäste. Man kommt ins Gespräch. Über dies und das und nicht selten über die angenehme Ruhe an den fast leeren Stränden zur Herbstzeit. Doch was kann man bei Regen in Cuxhaven tun? Mir wird das Thalasso-Zentrum empfohlen. Das klingt ganz nach der Entspannung, die ich suche.

Warmes Meerwasser im Thalasso-Zentrum

Im tiefsten Winter in der Nordsee baden? Das klingt im ersten Moment so gar nicht nach Tiefenentspannung und Wellness. Doch das Thalassobad ahoi! in Cuxhaven-Duhnen holt das Meer ins Warme. Über einen Brunnen mitten im Watt wird das Meerwasser der Nordsee direkt in die Pool- und Spabereiche gepumpt. So können Menschen, die sich auch bei kaltem Wetter nach Meer und dem Gefühl von Salz auf der Haut sehnen, bei angenehm warmen Temperaturen so richtig entspannen. Ich bin begeistert. Auf Nachfrage erhalte ich vom Technik-Leiter eine kleine Führung ins Herz des Bades. Unter dem gesamten Gebäude befinden sich unzählige Rohre und viel Technik, die das Nordseewasser aufbereitet. Es ist laut, warm und stickig, aber beeindruckend. In einem großen Becken unter dem Gebäude, wird das Wasser zunächst „gelagert“. So können sich die Sedimente absetzen. Eine wichtige Voraussetzung, um das Wasser für den Schwimmbereich und die unterschiedlichen Wellness-Anwendungen aufzubereiten. „Manchmal verirren sich sogar kleine Krebse in das Becken“, berichtet der Leiter der Technik.

Oben im Pool- und Wellnessbereich hört und spürt man von der Arbeit im Untergrund nichts. Aber der ganze Aufwand lohnt sich. Denn das Nordseewasser mit all seinen positiven Eigenschaften und Heilkräften macht das ahoi!-Bad zu einem Thalasso- und Wellnessparadies.



Die Thalasso-Therapie bedient sich an den natürlichen Heilkräften des Meeres. Mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Algen, Kreide, Schlick und Sand können Erkrankungen wie Rheuma und verschiedenste Hautkrankheiten gelindert oder sogar geheilt werden.

Wertvolles Meerwasser

Die wertvollste Zutat bei einer Thalasso-Kur ist das Meerwasser. Zudem wird dem Schlick des Wattenmeers eine heilende und entspannende Wirkung zugeschrieben. Bei der Behandlung wird dieser entweder nur auf bestimmte Körperteile oder auf den gesamten Körper verteilt. Ich entscheide mich für eine Anwendung auf dem Rücken. Der Schlick hat eine angenehme Schwere und fühlt sich gut auf der Haut an.

„Warm in Tücher und Decken eingepackt, lausche ich dem Meeresrauschen. Hier lässt es sich träumen ...!“

Durch den Schlick, der die Körperwärme speichert, werden die Muskeln locker und der Körper entspannt sich. Mit Hilfe einer anschließenden Massage können so verspannte Bereiche im Körper viel besser erkannt und behandelt werden. Nach der Behandlung fühle ich mich glücklich und auch etwas erschöpft – ein bisschen wie neugeboren. Darüber hinaus bietet das Thalassozentrum Cuxhaven verschiedene Behandlungen mit Meersalz an, wie beispielsweise ein Ganzkörperpeeling.

Frische Nordseeluft auf der Dachterrasse

Danach geht es raus auf die Dachterrasse des Thalassobades. Dank des Holzbodens kann ich barfuß gehen, ohne dass es zu kalt wird. Auf einer Liege genieße ich die frische Nordseeluft.

Salz, Luft, Schlick, Meerwasser – das ist Thalasso! Entschleunigung, zu seinem inneren Rhythmus zurückfinden, Selbstheilung von Körper und Geist durch die natürlichen Kräfte der Nordsee. Glücklich und entspannt, wie man es nur nach einem Tag am Meer sein kann, kehre ich am Abend in meinen Alltag zurück. Aber mir ist jetzt schon klar: Ich komme wieder, Cuxhaven!



Die ausführliche Version dieses Reiseberichts finden Sie auf reiseland-niedersachsen.de



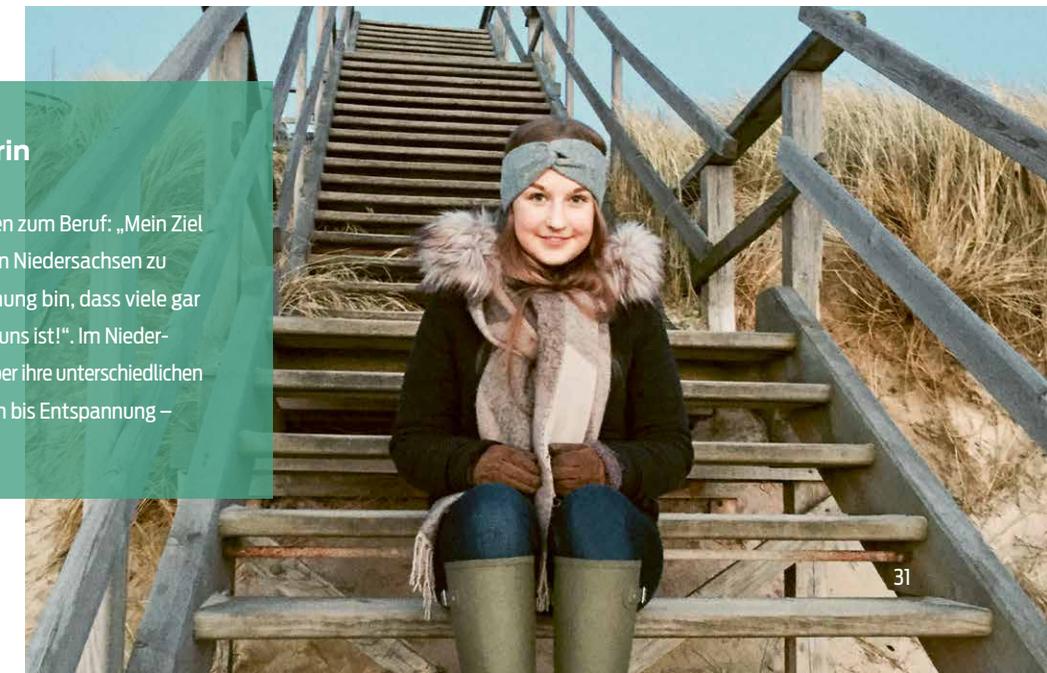
Mein Tipp für Cuxhaven

Den Kreislauf bei einem gemütlichen Winterspaziergang in Schwung bringen und die kühle Meeresbrise genießen. Am allerbesten mit einem leckeren Fischbrötchen auf die Hand. Mein Tipp? Starten Sie am Strand entlang Richtung Sahlenburg. Nach 500 Metern endet der Strand und der Weg führt Sie entlang weitläufiger Salzwiesen zur Besucherplattform Duhner Heide.

Dort beobachten Sie, wie die untergehende Sonne die Heidelandschaft in ein ganz besonderes Licht taucht. Wenn auf dem Rückweg die Müdigkeit überkommt, lässt sich, während der Saison, ein Stückchen von der Jan-Cux-Strandbahn mitnehmen.

Über die Autorin

Celine machte ihr Hobby Reisen zum Beruf: „Mein Ziel ist es, Menschen vom Urlaub in Niedersachsen zu überzeugen, weil ich der Meinung bin, dass viele gar nicht wissen, wie schön es bei uns ist!“. Im Niedersachsen-Blog schreibt Celine über ihre unterschiedlichen Urlaubserlebnisse – von Action bis Entspannung – von den Bergen bis ans Meer.



Körper und Seele verwöhnen

Sich eine Auszeit nehmen, entschleunigen, zur Ruhe kommen – wo ginge das besser als in Niedersachsens Wellnesshotels, Thermen und Spas? Ob Sie sich im Fitnessraum auspowern oder die sanften Übungen des Yoga bevorzugen, ob Sie eine Massage oder exklusive Beauty-Anwendungen genießen möchten oder am liebsten mit Thalsassootherapie und Solebad entspannen: Niedersachsen tut gut.

Wellnesshotels Für die Auszeit vom Alltag

Sie haben Lust auf eine Auszeit mit Freunden vom Alltag oder planen ein romantisches Verwöhn-Wochenende zu zweit? Aktiv sein oder entschleunigen – Niedersachsens Wellnesshotels bieten Power-Yoga und Pilates genauso wie Meditation und Massage. Für die Schönheit sorgen Beauty- und Anti-Aging-Anwendungen mit natürlichen Heilmitteln wie Thermalwasser, Thalasso, Sole und Moor. Und in den hauseigenen Spas lässt es sich in Dampfbad und Sauna herrlich entspannen. Ob umgeben von weiten Wald- und Heideflächen in der Lüneburger Heide, an der Nordseeküste mit Thalasso oder im Heilklima der Harzer Berge – in Niedersachsen findet jeder seinen Lieblingsort zum Wohlfühlen.

Geprüfte Wellnesshotels bieten alles, was das Herz begehrt. In allen Reiseregionen Niedersachsens lassen Sie den Alltag bei einem Peeling oder einer Massage hinter sich oder entspannen am knisternden Kamin. Ob mitten in der Stadt oder idyllisch und ruhig auf dem Land gelegen – in Niedersachsen finden Sie zahlreiche Adressen für Wellness in höchster Qualität. So wird die Auszeit vom Alltag zum genussvollen Kurzurlaub mit allen Sinnen.



Thermen und Spas Wasser und Wärme

Die Augen schließen. Abschalten. Sich einfach treiben lassen. Warmes Wasser ist Balsam für die Seele und Niedersachsens Mineral- und Solethermen sowie Spas sind einzigartige Wohlfühl- und Erlebnis-oasen. In den Heilbädern spüren Sie die wohltuende Kraft des Wassers und genießen entspannende Wärme. Kelo-, Hamam- oder Banja-Saunen in liebevoll gestalteten Themen-Saunalandschaften sorgen für Gesundheit und Entspannung auf höchstem Niveau. Lassen Sie sich mit einer Ganzkörper- oder Gesichtsmassage verwöhnen oder erleben Sie Schwerelosigkeit: Bis über die Ohren eingetaucht in warmem Salzwasser und dabei ganz sanft von kundigen Therapeuten bewegt, stellt sich beim Floating schon nach kurzer Zeit eine tiefe Ruhe ein. Lieber am Meer oder im Wald – welche Umgebung bevorzugen Sie für Ihre Auszeit? Im bade:haus norderney erleben Sie Wasser in seiner ganzen Vielfalt, als rauschenden Wasserfall und tröpfelndes Rinnsal, als warmen Meerwasserdampf oder behagliches Salzbad. Genießen Sie ein Peeling mit Norderneyer Schlick oder die heißen Steine, deren Wärme sich erst auf der Haut und dann im ganzen Körper ausbreitet. Am Teutoburger Wald sorgt die Carpesol SPA Therme Bad Rothenfelde mit sechs Thermal- und Solebecken für eine wohlige Wasser-Auszeit. Im fast körperwarmen Thermalbecken oder im Strömungskreisel treibend genießen Sie im Sole-Heilbad die natürliche Bad Rothenfelder Sole, Unterwassersprudel-Massageliegen sorgen für tiefe Entspannung.

Mehr zu Wellness und Entspannung in Niedersachsen
lesen Sie auf der Website reiseland-niedersachsen.de



Superfood Gesund und lecker

In Niedersachsen kann man sich Gesundheit schmecken lassen: Superfoods wie Grünkohl und Spargel sorgen für Gesundheit mit Genuss und die leuchtenden Beeren des Sanddorns enthalten wie Hagebutten viel Vitamin C – und haben obendrein einen Anti-Aging-Effekt.

Regionales Superfood Kraftpakete aus dem Norden

Wahre Schönheit kommt von innen, heißt es – und wahre Gesundheit auch. Denn es sind das Essen und seine Nährstoffe, die neben Bewegung und Entspannung den Körper und das Hirn fit erhalten. Besonders viel Gutes für Leib und Immunsystem liefern sogenannte Superfoods: Vitamine und Mineralstoffe, Antioxidantien und wichtige Aminosäuren, dicht gepackt und leicht verdaulich. Doch braucht es dafür keine exotischen Früchte mit langen Transportwegen. Auch in Niedersachsen wächst Superfood. Zu den regionalen Stars gehören Sanddorn, Blaubeeren, Grünkohl, Spargel, Heidekartoffeln und Äpfel. Und auch andere Vitaminbomben und Gesundheits-Booster wie Johannisbeeren, Kirschen, Pflaumen oder Erdbeeren bekommen Sie hier im Norden frisch vom Erzeuger. In Niedersachsens Natur wachsen Hagebutten mit zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen – oder die Brennnessel, die in Suppe oder Smoothie die Gesundheit stärkt.

Niedersachsens kulinarische Superstars

Äpfel als Superfood? Klar, sie sind eine Vitamin- und Mineralbombe erster Klasse. Besonders nahrhaft und gut verträglich sind die historischen der rund 7500 Sorten; im Norden wachsen Äpfel vor allem im Alten Land am Elbstrom. Die kleinen, orangefarbenen Beeren des Sanddorns hingegen sind ein echtes Vitamin-C- und -E-Schwergewicht, der stachelige Strauch gedeiht in großen Mengen entlang der Küste. Und die meisten deutschen Blaubeeren kommen aus dem „Bickbeerenland“ im Südwesten Niedersachsens. Der nährstoffdichte Grünkohl ist fast schon Kulturgut im Oldenburger Land – er wird heute auch als Knusperchips und im Smoothie geschätzt. Spargel, gut für Nervensystem und Blutdruck, bekommen Sie frisch gestochen entlang der hiesigen Spargelstraße; die Heidekartoffel wächst rund um Lüneburg als besonders gesunde Knolle. Und Buchweizen, die uralte Alternative zu Getreide, gehört zum Emsland traditionell als Pfannkuchen. Total gesund und super lecker!



Grüner Tipp

Kaufen Sie auch im Urlaub möglichst regional und saisonal ein. Denn regional bedeutet: kurze Wege, kürzerer Transport und meist weniger Plastik und Verpackung. Damit schützen Sie nicht nur das Klima, sondern unterstützen auch die Erzeuger vor Ort. Und frisch und lecker ist es obendrein: Niedersachsen hat tolle regionale Spezialitäten und Hofläden.





Reiselektüre Lesen, Träumen, Planen

Haben Sie Interesse an Inspiration zu weiteren Themen?
Auf dem Reiseland-Portal können Sie kostenlos Broschüren
und Karten bestellen oder direkt online durchblättern:
reiseland-niedersachsen.de/prospektbestellung

Und wenn Sie schon im Netz sind, abonnieren Sie doch
gleich noch kostenlos den Newsletter und lassen Sie
sich monatlich von interessanten Reise-News inspirieren!
reiseland-niedersachsen.de/newsletter

 Hier gelangen Sie direkt
zur Prospektbestellung:



Hier gelangen Sie direkt
zum Newsletter:



Reiseland Niedersachsen Zu schön, um nicht zu teilen

Auf den Social-Media-Kanälen vom Reiseland Niedersachsen fühlen Sie sich jeden Tag ein
bisschen wie im Urlaub. Sie finden hier tolle Bilder, Inspiration & Insider-Tipps, regionale
Rezepte und Gewinnspiele. Schauen Sie gerne einmal vorbei.

 Reiseland Niedersachsen



 reiseland_niedersachsen



Bildnachweis

Die Urheber- und/oder Nutzungsrechte an den Bildern
liegen bei den folgenden Personen/Einrichtungen:

Titel: Henning Scheffen; S. 2, S. 23, S. 31 o., r. u.: **Huber Images**;
S. 4: **Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH**; S. 6: **Bad
Laer Touristik GmbH / Nina Strickmann**; S. 7, S. 20, S. 22 u.,
S. 23 r. o., S. 24, S. 26–29, S. 36: **Alexander Kaßner**; S. 8 l. o.: **Bar-
fußpark / Karsten Eichhorn**; S. 9 m. o.: **Lüneburger Heide
GmbH**; S. 9 r. o.: **German Roamers / Johannes Becker**; S. 9 r. u.,
S. 10, S. 30, S. 31: **Getty Images**; S. 12–15: **Tanja Klindworth**;
S. 16/17: **Janis Meyer**; S. 18: **Kurverwaltung Wangerooze /
Kees van Surksum**; S. 19, S. 20 o.: **Florian Trykowski**; S. 21:
noun; S. 25 o.: **Dieter Schinner**; S. 25 u.: **Hans-Peter Fröbel**; S. 30:
Francesco Carovillano; S. 31: **Stadtmarketing Bad Lauter-
berg im Harz / n'Rico Kreim**; S. 34: **Bad Zwischenahner Touristik
GmbH**; S. 35: **Staatsbad Norderney GmbH / Nicolas Chibac**;
S. 38, S. 39: **Markus Tiemann**; S. 39: **HAHNENKLEE tourismus
marketing gmbh**

Impressum

Herausgeber

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

Gestaltung

STROBINSKI Werbeagentur GmbH,
Hamburg

Produktion

Linden-Druck Verlagsgesellschaft mbH,
Hannover

1. Auflage, September 2021





NIEDERSACHSEN
F Ü H L D I E W E I T E

TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH

Essener Str. 1, 30173 Hannover

T +49 (0)511 270488-40

info@tourismusniedersachsen.de
reiseland-niedersachsen.de