

PRESSE-INFO

Fit werden zwischen Inseln und Harz

Niedersachsens Gesundheitstourismus punktet mit hoher Qualität

Hannover, im März 2025. In Milch und Heidehonig baden, Moor mit Händen kneten, Solekuren oder ein Salzpeeling auf der Haut genießen – Niedersachsens Gesundheitsangebote sind ausgezeichnet. Mehr als 100 Orte sind staatlich geprüft, ob als Heilbad oder Kurort. Im Fokus der vorhandenen Angebote liegt immer das örtliche, natürliche Heilmittel.

Allen voran beim Thema Thalasso, denn die niedersächsische Nordsee ist die erste zertifizierte Thalasso-Region Europas; das bade:haus Norderney ist übrigens das größte Zentrum für diese Anwendungsart in Deutschland. Die Kombination aus Meerwasser, Schlick- und Algenanwendungen sowie dem salzreichen Heilklima ist besonders für Patienten mit Atemwegs- oder Hautproblemen interessant, auf Norderney und an der gesamten niedersächsischen Nordseeküste. Besonders hervorzuheben ist auch der 400 Jahre alte Neuharlingersieler Naturschlick, der aus einer vom Meer abgetrennten unterirdischen Schlickblase gewonnen und ausschließlich im BadeWerk Neuharlingersiel eingesetzt wird. Im Harz wiederum trifft Wanderlust auf Kurfreude – die heilklimatischen Wege sind zudem noch zertifiziert. Wandern ist auch eine Form des Wohlfühlurlaubs, ebenso wie Pilgern oder Lama-Trekking. Oder Touren mit Huskys und Renttieren durch den Naturpark Solling Vogler, die Besucher auf der Wildnisfarm Silberborn erleben können.

Heilstollen, Gradierwerk und Inselluft

Allergiker können in der jodhaltigen und pollenarmen Luft der Ostfriesischen Inseln aufatmen. So wurde Borkum als erste allergikerfreundliche Insel Europas bereits mehrfach mit dem ECARF-Siegel ausgezeichnet. Mit Langeoog, Bad Harzburg und Bad Zwischenahn befinden sich im deutschlandweiten Ranking der Top-Kurorte immer wieder niedersächsische Ziele unter den Top Ten. Denn auch jenseits der Küste gibt es gesunde, salzige Luft. An Niedersachsens Gradierwerken, wie etwa in Bad Rothenfelde, wirken die kleinen Soletröpfchen wohltuend auf Bronchien und Lunge. Diese Wirkung findet man auch im Heilstollen. Der Eisensteinstollen in Bad Grund mit seiner reinen Luft und der einzigartigen Stille ist der ideale Platz, um die Akkus wieder aufzuladen.

Exotisches und Traditionelles

In der Lüneburger Heide lädt der Barfußpark zu schuhfreiem Entdecken ein – samt abendlicher Pediküre im Fisch-Spa. Qi Gong und Bogenschießen bringen Körper und Geist wieder in Einklang, genau wie indianische Schwitzhütten oder ayurvedische Behandlungen. Exotisches wie hawaiianische Lomi-Lomi-Massagen ergänzen Traditionelles wie Kneipp-Kuren oder

Kräuterwanderungen und -kochkurse. Die Lüneburger Heide lädt auf dem Stimbekhof zur „Seelen-Wellness“ ein. Es ist ein Ort für Ruhesuchende und Naturliebhaber, wo sich auf die tatsächlichen Bedürfnisse konzentriert wird. Die Besucher haben einen Ort der Muße, Entspannung und Entschleunigung geschaffen und so herrscht hier bewusste Reduktion – die Besinnung auf einzelne gute Dinge.

Nicht nur Wanderwege, auch Rad- und Reitwege umgeben viele niedersächsische Kurorte. Ebenso wie Buchenwälder, die zum Entspannen einladen, wie beispielsweise rund um Bad Iburg im Osnabrücker Land. Das in Japan traditionelle „Shinrin Yoku“, das Waldbaden, ist längst auch in Niedersachsen eine beliebte und weit verbreitete Methode, um Stress abzubauen. Bei ausdauernden Waldaufenthalten und -spaziergängen werden Blutdruck und Blutzuckerwerte gesenkt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig geht es um Achtsamkeit gegenüber der Natur sowie dem eigenen Körper und Geist. Also darum, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Das ist beste Burnout-Prävention.

Daneben wartet Niedersachsen mit weiteren natürlichen Gesundmachern auf, wie etwa dem Heilmittel Moor in Bad Zwischenahn oder Bad Bevensen. Die uralte Masse eignet sich nicht nur als Packung, man kann sie auch trinken. Die Algen der Nordsee werden von hochqualifizierten Betrieben ebenfalls nicht nur zur äußeren Anwendung genutzt, sondern auch zum Verfeinern von Suppen und Salat. Krafttanken, ob in der Reha, bei einem Wohlfühlwochenende oder in der Kur, bedeutet eben auch, gesund zu essen.

Weitere Informationen: www.reiseland-niedersachsen.de

Bildmaterial: www.niedersachsen-bilder.de

Tagesaktuelle Nachrichten aus dem niedersächsischen Tourismus:

www.presse-niedersachsen.de

WEITERE INFORMATIONEN

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Renate Rebmann

Essener Str. 1 | 30173 Hannover

T 0511 | 270 488 16

presse@tourismusedersachsen.de