



Meer-Wasser bitte!

Thalasso-Therapie: Fitness-Trend für Body & Soul

■ Stress, Umweltbelastungen, die Hektik des Alltags... Das alles geht nicht spurlos an Körper und Seele vorbei. Umso besser – und wichtiger – dass es mittlerweile viele Möglichkeiten gibt, neue Energien für Körper und Seele zu tanken in den zahlreichen Spas, die Teneriffa seinen Touristen und Anwohnern bietet

Der „Verbündete“ für diese Wellnessmethode liegt bei der Thalasso-Therapie auf Teneriffa quasi vor der Haustür: das Meer. Die Nähe zum Ozean ist übrigens eines der wichtigen Kriterien, die ein Institut erfüllen muss, dass Thalasso im Programm hat – außerdem muss die Behandlung mit echtem Meerwasser und durch geschultes Personal erfolgen.

Der Ozean schenkt jedoch nicht nur all das, was ein entsprechendes Spa für eine

alt: Ein Mediziner aus der Bretagne setzte damals das Wasser des Atlantik ein, um Gelenkschmerzen seiner Patienten zu kurieren – mit Erfolg. Mittlerweile ist jedoch klar: Meerwasser kann noch viel mehr: Die Minerale und Spurenelemente des Salzwassers, der Meersand und die nährstoffreichen Algen helfen bei einem geschwächten Immunsystem ebenso wie bei Hautunreinheiten, sie entschlacken den Organismus und sind eine wahre Wohltat bei

Methode für alle, die ihre Fitness auf Vordermann bringen wollen: Dieses Krafttraining im Meerwasserpool lässt bei regelmäßiger Anwendung nicht nur Fettpölsterchen schwinden, es strafft und stärkt zudem die Muskeln, ohne dass die Gelenke strapaziert werden und bringt jede Menge Kondition.

Aqua-Massage: Beim Bad in der Meerwasserwanne massieren mehr als 150 Düsen den gesamten Körper mit einem Gemisch aus warmem Meerwasser und Luft. Die Mineralstoffe und Vitamine aus dem Ozean können so besonders gut in die tieferen Hautschichten vordringen.

Jet-Strahl: Hier wird ein harter Massagestrahl mit Meerwasser ganz gezielt auf einzelne Körperpartien gerichtet: Unterschenkel, Oberschenkel und Arme, danach rechts und links an der Wirbelsäule entlang. Das macht wunderbar munter und lockert selbst schlimme Muskelverkrampfungen.

Algenpackungen: Algen sind besonders reich an wertvollen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Aminosäuren. Sie regulieren den Kreislauf, fördern die Verdauung sind außerdem Cholesterin-, Harnsäure- und Blutzucker-spiegel-senkend. Allerdings: Wegen ihres hohen Jodgehalts sind Algenpackungen nicht geeignet für Menschen mit Bluthochdruck und einer Überfunktion der Schilddrüse. Generell gilt bei der Thalasso-Therapie das Motto: „Lassen Sie es langsam angehen“.



wirksame Behandlung braucht, er hat der Therapie auch ihren Namen gegeben: Thalasso ist abgeleitet vom griechischen „Thalassa“ – das Meer. Kurz gesagt, versteht man unter dieser Therapie also die Behandlung mit Meerwasser aber auch mit Algen und Meersand.

Die Geschichte der Thalasso-Therapie ist mittlerweile mehr als hundert Jahre

Gelenk- und Gliederschmerzen. Toller Nebeneffekt bei sonnengestresster Haut: Durch die Thalasso-Therapie speichert sie wieder mehr Feuchtigkeit; der Teint wird klarer, frischer und glatter.

Die einzelnen Behandlungen

Aqua-Fitness: Die ideale

Wer jemals einen Tag am Strand verbracht hat, weiß auch warum: Meerwasser und Salzluft machen müde. Darum sind Ruhepausen in jeder Thalasso-Therapie ein wichtiger Bestandteil. Und

die kann man prima nutzen, um die Seele einmal so richtig baumeln zu lassen.

Das Resultat nach einer Thalasso-Therapie kann sich dementsprechend auch sehen lassen: Die Haut wirkt

glatt und rosig, der Körper straff, Verspannungen bis hin zum damit oft verbundenen Spannungskopfschmerz sind spurlos verschwunden, dafür hat man nach der Behandlung jede Menge neue Energie. ■

Thalasso auf Teneriffa

Unter anderem bieten folgende Spas und Hotels auf der Kanareninsel die Möglichkeit, eine Thalasso-Therapie zu genießen:

Aqua Club Thermal

C/ Galicia, s/n., Torviscas Alto. 38660 Adeje Tel.: 922- 71 65 55

Mare Nostrum Spa

im Hotel „Mare Nostrum Resort“, Pirámide de Arona, Avda. de las Américas, 38660 Arona Tel.: 922 -75 75 00

The Oriental Spa Garden

im Hotel „Botánico“, C/ Richard Yeoward, 1, 38400 Puerto de la Cruz, Tel.: 922- 38 14 00

Natural Thalasso & Wellness Spa

im Hotel „Siesta“, Avda. Rafael Puig, 21, 38660 Playa de las Américas Tel.: 922 -78 23 00

Drink Spanish!

We have the best cocktail for the Summer!

Spanish Code!
LANGUAGE SCHOOL

Avda. Suecia 36 • Los Cristianos
Tel. 922 788 824 • www.spanishcode.com

Fabulous Fires

A beautiful range of electric fires using optiflame, a unique natural flame effect. Wall mounted, free standing or complete fire surrounds - suitable for apartments, houses, villas or fincas.

Visit us now, at the entrance to Supermarket Hiperdino, Las Chafiras

Monday - Friday:
10.00am - 13.00pm
15.30pm - 18.30pm

Saturday:
10.00am - 14.00pm

Tel/Fax: 922 735 198
Mob: 636 526 918

C.C. Hiperdino, Las Chafiras, San Miguel de Abona

Ventanas Tenesur SL
Windows Company

We work with U-PVC • Aluminium • Wood • Wood & Aluminium

Moving to a new business premises
New & unique to Tenerife
The best German quality and price
Interior doors from Germany

Visit our Showroom for more information and to inspect our display models

Tel/Fax: 922 766 494
Cruz del Guanche, No 18 Edif. Alejandro, Local 4
Valle San Lorenzo

Mobile: 627 511 606

www.ventanas-tenesur.com • email: ventanas_tenesur@lycos.de