

# Tief durchatmen an Nord- und Ostsee

Urlaub an Nord- oder Ostsee ist derzeit beliebt wie nie. Dass sich diese Regionen ganz besonders auch für einen Kuraufenthalt eignen, liegt am Reizklima. Meer, Wind und Sonne trainieren unsere Abwehrkräfte und die salzhaltige Luft lässt uns tief durchatmen.

Den ganzen Tag durch die Dünen und am Strand entlanglaufen mit einer frischen Brise um die Nase und Sonne im Gesicht. Zwischendurch einen heißen Tee, abends eine Portion Fisch mit Bratkartoffeln und ein kühles Bier, dann müde und zufrieden ins Bett fallen und tief bis zum nächsten Morgen durchschlafen. So sehen gelungene Tage an der See aus.

## Reizklima an der Nordsee – gehen Sie es langsam an

Wer noch keine Erfahrungen mit Urlaub an der Nordsee hat, wird sich vielleicht wundern, wie anstrengend so ein gelungener Tag sein kann. Das liegt nicht nur daran, dass man in einer so schönen Landschaft und im Urlaub mehr in Bewegung ist als zu Hause, sondern es hat auch mit dem Klima zu tun. So gesund es ist – an Reizklima muss sich der Körper erst einmal gewöhnen. Früher riet man Besuchern, die ersten drei Tage an der Nordsee nicht an den Strand zu gehen, da der Körper Zeit braucht, um sich an die veränderten klimatischen Bedingungen anzupassen. So streng sieht man das heute nicht mehr. Dennoch sollten es gerade ältere Menschen und alle, die nicht ganz gesund sind, erst

einmal langsam angehen lassen und auch immer wieder Tage fern vom Strand einlegen.

Bei manchen Menschen mit gesundheitlichen Problemen kann Reizklima zunächst sogar zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führen. Deshalb mutet man sich anfangs besser nicht zu viel zu und steigert das Tagesprogramm erst nach und nach. Zudem sollte man, um von den positiven Effekten des Reizklimas profitieren zu können, genug Zeit mitbringen und den Aufenthalt nicht zu kurz planen. Ideal sind mindestens drei, besser vier Wochen oder sogar länger. Nach einem längeren Kururlaub an der Nordsee werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit den nächsten Winter mit weniger Erkältungskrankheiten überstehen. Denn Reizklima härtet ab.

## Wind, Salz und Sonne

Aber was heißt Reizklima überhaupt? Wie wirkt es? Das Klima an der See setzt sich aus Wind, Salz, einer hohen Luftfeuchtigkeit und UV-Strahlung zusammen. Diese Kombination ist für den Körper erst mal eine Herausforderung. Die kontinuierliche Brise zwingt den Körper, sich aufzuwärmen, damit er nicht auskühlt. Der Organismus muss hier eine permanente Anpassung an die Temperatur leisten. Auf der anderen Seite reflektieren das Meer und heller Sand die Sonnenstrahlen und erhitzen den Körper. Ein Aufenthalt an der windigen Nordsee ist sozusagen ein permanentes „Luftbad der Temperaturen“.

## Spaziergang am Strand für Körper und Seele

Mit bloßen Füßen im Wasser zu waten, ist ein Vergnügen – auch wenn es im Herbst vielleicht etwas Überwindung kostet, die Schuhe ausziehen. Aber selbst wenn Sie beim Spaziergang entlang der Wasserkante die Schuhe lieber anbehalten, tun Sie Ihrem Körper und Ihren Ab-

### Reizklima – an der See und im Hochgebirge

Reizklima regt den Stoffwechsel und die Gesamtaktivität des Körpers an und stellt damit einen wichtigen Heilfaktor für verschiedene Krankheiten dar.

Verantwortlich für das Reizklima sind Wind, dadurch entstehende Kältegefühle auf der Haut, Temperaturschwankungen und intensive Sonnenstrahlung. Diese Faktoren findet man in Deutschland vor allem an Nord- und Ostsee, wo zusätzlich noch die salzhaltige Luft ins Spiel kommt.

Reizklima mit Wind und Sonne gibt es aber nicht nur dort, sondern auch im Hochgebirge. Hier zwingt der niedrige Sauerstoffgehalt den Körper dazu, mit weniger auszukommen. Das trainiert ihn.

wehkräften Gutes. Durch das Gehen verbraucht der Körper Energie und erzeugt Wärme. Und je mehr Sie sich bewegen, umso schneller gewöhnen Sie sich an die veränderten klimatischen Bedingungen.

Doch die Bewegung in der Seeluft bewirkt noch mehr. Das Salz in der Luft fungiert wie eine Dauerinhalation und löst den Schleim aus den Atemwegen. Chronische Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Asthma oder Mukoviszidose – die feuchte, salzhaltige Luft lindert die Beschwerden. Auch Menschen mit Hauterkrankungen wie z. B. Schuppenflechte oder Neurodermitis profitieren von Aufhalten am Meer. Das Salz in der Luft setzt sich auf der Haut ab und wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Aus gutem Grund befinden sich viele Reha-Einrichtungen für Menschen mit Atemwegsproblemen und Hauterkrankungen an der Nordsee.

Wenn Sie ein paar sonnige Tage am Meer genießen können, sammeln Sie weitere Pluspunkte für Ihre Gesundheit. Die Sonne scheint am Strand ungehindert und das Wasser reflektiert die Strahlen. Das sorgt dafür, dass Sie bei Ihren Spaziergängen viel Vitamin D tanken können.



## Maritime Aerosole direkt an der Waterkant

Am intensivsten ist ein Spaziergang am Strand, wenn der Wind von der Seeseite kommt und Sie direkt an der Wasserkante entlanglaufen. In der Nähe der Brandung befinden sich jede Menge Salzwassertröpfchen, die sogenannten maritimen Aerosole, in der Luft. Diese Partikel gelangen in Nase, Rachen und die Lungen und sorgen dafür, dass Sie wieder tief durchatmen können. Schon wenige Meter weg von der Wasserkante, sinkt die Konzentration der Aerosole.

Die positiven Effekte der salzhaltigen Luft sind in den Wintermonaten übrigens besonders stark. Dann nämlich bläst der Wind stärker als im Sommer und treibt die salzhaltige Luft besonders gut in unsere Lungen.



Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit und starke Abwehrkräfte.

## Reizklima „light“ an der Ostsee

Wem das Klima an der wilden Nordsee zu heftig ist, der ist womöglich an der ruhigeren Ostsee besser aufgehoben. Das betrifft insbesondere Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen, z. B. mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD). Für sie ist das Klima an der Nordsee oft zu belastend. An der Ostsee sind nicht nur die Wellen sanfter, sondern auch das Reizklima. Die Ostsee enthält als Binnenmeer deutlich weniger Salz. Und am Timmendorfer Strand und auf Rügen bläst auch der Wind meist nicht so stark wie in St. Peter-Ording und auf Sylt.

## Oder doch lieber Schonklima?

Ausgeglichene Temperaturen und ausgeglichene Luftfeuchtigkeit – das sind die Kennzeichen für Schonklima. Die thermischen Reize durch das Klima sind folglich sehr gering. Kurorte mit Schonklima zeichnen sich zudem durch fehlende Industrie, Waldreichtum und infolgedessen durch hohe Luftqualität aus. Weil die Tempera-

turen nur wenig schwanken, muss der Körper die Körperwärme deutlich weniger regulieren als bei Reizklima, zudem wird heftiger Wind durch den Wald abgeschwächt. Auch die Feuchtigkeit ist relativ konstant, so dass die Schleimhäute weniger Anpassungsarbeit zu leisten haben.

Gerade bei körperlich schwachen Menschen kann sich der Körper im Schonklima mehr auf die Erholung fokussieren. Ein Spaziergang durch die Wälder tut den Lungen gut und die ätherischen Öle der Nadelbäume stimulieren das Immunsystem. Gegenden mit Schonklima liegen hauptsächlich neben dem Mittelgebirge auch in den Tallagen der Alpen zwischen 200 und 600 Höhenmetern.

### Welches Klima für wen?

**Reizklima:** zur Stimulierung des Immunsystems, geeignet bei Allergien, Krankheiten der Atemwege und Hautkrankheiten. Ideal zur Abhärtung und Vorbeugung von Krankheiten.

**Schonklima:** geeignet für Menschen mit akuten Krankheiten und für alle, die nicht so belastbar sind, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt. In Gebieten mit Schonklima können alle Krankheitsbilder behandelt werden.