



DÜNNEN- THERME

Gesundheits- & Wellness-Zentrum



Ihr Wohlbefinden ist unser Thema

Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen, seit der erste Feriengast nach St. Peter-Ording kam. Das war immerhin schon 1838 der Fall. Viel Zeit stand bisher also zur Verfügung, um immer bessere Bedingungen für Ihr Wohlbefinden zu schaffen. Dass uns dies zu Ihrer Zufriedenheit gelungen ist, bestätigen Sie mit Ihrer erkennbaren Sympathie für unser Nordseeheil- und Schwefelbad: Jahr für Jahr begrüßen wir mehr als 200.000 Urlauber in St. Peter-Ording.

Auf dem Weg ins 21. Jahrhundert wollen wir die gut ausgestattete touristische Landschaft unseres Ortes für Sie noch attraktiver machen: mit einem Kostenvolumen im zweistelligen Millionenbereich investieren wir konsequent in den Erholungswert von St. Peter-Ording. Dabei ist es unser erklärtes Ziel, für Sie das gesamte Wellness-, Fitness- und Gesundheitsangebot noch interessanter und reichhaltiger zu gestalten. In diesem Sinn entstanden in St. Peter-Ording der erste deutsche Nordsee-Fitness-Park sowie ein modernes Wellness-Zentrum auf höchstem Qualitätsniveau.

Ergänzend sollen der Seebrückenneubau und die aufwändige Neugestaltung der Promenade zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen anschaulich machen, mit welcher Kompetenz und Vielfalt wir uns um Ihr Wohlbefinden kümmern. Viel Freude bei der Lektüre – und bei Ihrem nächsten Wellness- und Gesundheitsaufenthalt in St. Peter-Ording!

St. Peter-Ording ...

... ist als Nordseeheil- und Schwefelbad einer der bekanntesten und traditionsreichsten Urlaubsorte an der deutschen Westküste. Seine herausragenden Merkmale sind:

- die ideale Lage am äußersten Rand der Halbinsel Eiderstedt; damit ist der Ort an drei Seiten von der Nordsee umschlossen, weist aber dennoch ein schönes, abwechslungsreiches Hinterland auf
- der unvergleichlich weite, feine Sandstrand; rund 12 Kilometer lang und bis zu zwei Kilometer breit,

empfiehlt er sich für weite Spaziergänge und ungestörte Erholung genauso wie für geselliges Strandleben

- das große, für die Nordseeregion einzigartige Waldgebiet; auf einer Fläche von rund 400 ha eröffnet es zahllose Spaziermöglichkeiten und schonende Erholung
 - die intakte Landschaft des Wattenmeeres und der Salzwiesen; die Begegnung mit der Natur ist Entspannung pur
 - die vier kontrastreichen Ortsteile Ording, St. Peter-Bad, St. Peter-Dorf und Böhl; jedes „Viertel“ hat seinen ganz eigenen Charakter und Charme, so dass jeder Gast ohne Mühe sein persönliches Wunschquartier findet
- St. Peter-Ording hat bei einer Zahl von knapp 5000 Einwohnern ein Quartierangebot, das rund 20.000 Betten umfasst. Außerdem sind sieben Campingplätze direkt am Ort.



Wellness ist Genuss ...

Wellness

... auf der ganzen Linie



Sie spielen mit dem Gedanken, Wellness zum Ziel Ihres nächsten Urlaubs zu machen? Damit befinden Sie sich in großer, guter Gesellschaft. Umfragen belegen, dass zwei Drittel der Deutschen sich in absehbarer Zeit einen Wellness-, Fitness- oder Kur-Urlaub gönnen möchten.

Womit erklärt sich der großräumige Schwung der neuen Wellness-Welle?

Die Antwort liefert wiederum die Statistik: Gesundheit ist den Deutschen mehr wert als jedes andere Gut. Zugleich notieren Fachleute, dass das Gesundheitsverständnis neuerdings kräftig in Bewegung gekommen ist. Früher beschränkte man sich schematisch und karg darauf, einen Menschen immer dann als gesund zu bezeichnen, wenn er nicht offenkundig krank war. Heute ist die Sicht viel persönlicher und zugleich umfassender. Gesundheit gilt, knapp gesagt, als Zustand größtmöglichen Wohlbefindens auf allen Lebensebenen – körperlich, seelisch und geistig; beruflich, familiär und gesellschaftlich ...

Es liegt auf der Hand, dass der beschriebene Idealfall am wirkungsvollsten durch vorausschauende Sorgsamkeit in eigener Sache herzustellen ist. Und hier kommt der Wellness-Gedanke ins Spiel. Die Grundaussage: Krankheiten lassen sich vielfach vermeiden, wenn man sich beizeiten zu einer ganzheitlich positiven Lebensführung entschließt. Der „Deutsche Wellness Verband“ hat die Idee auf eine einfache Formel gebracht: Wellness ist die schöne Strategie, „genussvoll gesund zu leben“.

Wellness ist genau genommen ein Komplett-Programm, das an die Fitness-Philosophie anschließt, den Radius der Wirksamkeit aber viel weiter zieht. Zur körperlichen Belebung und Kräftigung fügen sich die Entspannung, Harmonisierung und Erfrischung von Seele und Geist. Dass die drei Bereiche für das gesundheitliche Befinden gleichrangige Bedeutung haben, wissen die Menschen schon lange. Alle großen Kulturen haben den harmonischen Zusammenklang von Körper, Seele und Geist als Basis für ein glückliches und damit gesundes Leben verstanden.

Der moderne Mensch gestaltete seine Lebensführung vergleichsweise einseitig – mit der Folge, dass die Gesundheitskosten beständig stiegen. Erst in den 1970-er Jahren setzte in den USA die Kehrtwendung ein.

Unter dem Titel Wellness etablierte sich ein Gesundheitsmodell, das sich auf Vorbeugung, Eigenverantwortung, Wohlbefinden und Zufriedenheit konzentrierte. Die Menschen waren aufgefordert, ihr Leben in jeder Hinsicht sinn- und genussvoll zu gestalten und damit jeder Krankheit von vorneherein den „Stachel“ zu nehmen.

Längst macht die Überzeugung von der gesunden Lebensfreude namens Wellness auch in Deutschland die Runde. Zahllose Einrichtungen haben sich der ganzheitlich wirksamen Pflege von Körper, Geist und Seele verschrieben. Eines der modernsten und kompetentesten Wellness-Zentren befindet sich in der Dünen-Therme in St. Peter-Ording.

Gesund und produktiv

„Wir betrachten Wellness als aktive Gesundheitsstrategie, die den Einzelnen unterstützt, sein Leben durch wissenschaftlich gesicherte Maßnahmen gesund und produktiv zu gestalten und damit ein zufriedenes, von chronischen Krankheiten weitgehend freies Leben zu führen.“ (Deutscher Wellness Verband)

Wellness in St. Peter-Ording:

Die Kunst der Harmonie

Das neue Wellness-Zentrum in St. Peter-Ording dient der gesunden Harmonie, Entspannung und Erholung. Zugleich ist es aber auch ein Ort bewusst gewählter Kontraste.

Wie passt das zusammen?

Ganz einfach: das moderne Konzept vereint die wirkungsvollsten Komponenten unterschiedlicher Heilkünste und Behandlungen zu einem reichhaltigen, ganzheitlichen Wohlfühl-Programm. So lassen sich unter dem gemeinsamen Wellness-Dach klassische Kuranwendungen und orientalische Pflegezeremonien wohltuend kombinieren. Die vielfach bewährten örtlichen Heilmittel sind genauso präsent wie die Weisheit fernöstlicher Entspannungs- und Heilmethoden. Die Qualität römischer und osmanischer Badekultur geht eine genussvolle Verbindung mit technischem Komfort und moderner Raumgestaltung ein.

Kurz gesagt: Das neue Gesundheits- und Wellness-Zentrum ist ein variabel funktionierendes, großzügig angelegtes Wohlfühl-Ensemble. Im Sinne eines vielfältigen Baukasten-Systems können alle Angebote nach ganz persönlichem Bedarf genutzt werden. Denn erst durch die individuell passende Zusammenstellung der Anwendungen erfährt jeder Besucher die harmonisierende, ganzheitliche Wirkung, auf die der Wellness-Gedanke abzielt.

Die Nordsee gibt den Ton an

Als eines der ältesten Nordseeheilbäder weiß St. Peter-Ording die günstigen Einflüsse der maritimen Natur auf Wohlbefinden und Gesundheit besonders zu schätzen und zu nutzen. Darum ist die Nordsee auch erkennbar mit von der Partie, wenn St. Peter-Ording den modernen, vielgestaltigen Wellness-Angeboten Raum und Form gibt. Der Erweiterungsbau der „Dünen-Therme“ ist zwar in weiten Teilen den entspannenden und kräftigenden Behandlungsvarianten des nahen und fernen Ostens gewidmet. Die architektonischen Gestaltungselemente sind aber eine konsequente Liebeserklärung an die Landschaft der deutschen Westküste.

Die Farben und Baumaterialien reflektieren den frischen Charme der intakt gebliebenen Nordseelandschaft. Die Formen antworten auf die weich fließenden Linien des Flutsaumes, der Wellen und Dünen. Die großen Fensterflächen fangen das unvergleichliche Licht und die stetig wechselnden Bilder des Nordseehimmels ein. Das Gezeitenbecken vermittelt den ruhigen, kraftvollen Rhythmus von Ebbe und Flut.

So ist das Gesundheits- und Wellness-Zentrum in St. Peter-Ording ein Ort, der die Menschen behutsam und lebenswürdig in die harmonischen Naturzusammenhänge der Region einbindet.

Wellness in Variationen

Der belebende Einfluss der Nordsee auf das gesamte Befinden Erholung suchender Menschen ist Urlaubern und Medizinern seit Generationen bekannt. Darum gilt St. Peter-Ording mit Recht als ausgesucht günstiger Standort für ein ambitioniertes Wellness-Programm. Ganzheitlich wirkende Qualitäten bestimmen traditionell Kur und Urlaub in dem Nordseeheilbad. Im anbrechenden Wellness-Zeitalter sind sie folglich der perfekte Rahmen für das von Fachleuten empfohlene „genussvoll gesunde Leben“.

St. Peter-Ording hat mit seinem großzügigen Neubau jedem Wellness-Thema einen eigenen Raum gegeben:



Ayurveda



AYURVEDA – Die berühmte Gesundheitslehre aus Indien bestimmt das entspannend-aufbauende Geschehen im Ayurveda-Raum. Das zentrale Anliegen der traditionellen Behandlungen ist die aktive Vorsorge, die den Menschen so umfassend harmonisiert, dass Krankheiten nach Möglichkeit gar nicht erst entstehen. Die Kombination aus anregenden und entspannenden Anwendungen wirkt als ganzheitlicher Reinigungsprozess, der nicht zuletzt das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Wesentliche Komponenten sind Massagen, Öl- und Wärmebehandlungen. Dazu zählen die *Abhyanga*, eine sanfte Ganzkörpermassage mit individuell gewählten ayurvedischen Kräuterölen, die das Gewebe kräftigen und tiefe Entspannung ermöglichen; die *Garshan*, eine etwas kräftigere ayurvedische Seidenhandschuhmassage, die die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel anregt; die *Muk Abhyanga*, eine entspannende, regenerierende Gesichtsmassage, die die Energiepunkte und -bahnen wirkungsvoll einbezieht und bei Bedarf auch Peelings und Masken vorsieht; der *Shirodara*, ein sanfter Öl-Stirnguss, der besonders wohltuende, beruhigende und ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem hat.

Hamam



HAMAM – Die Reinigung von Körper und Geist vollzieht sich im Hamam-Raum. Als Vorbild dienen die Badehäuser, die einst am Hof der osmanischen Sultane üblich waren und im Islam ihre Bedeutung als Orte der Hygiene und der sozialen Kontakte bis heute bewahrt haben. Der Hamam-Raum lädt zum Dampfbad mit ergänzender Ruhephase und abschließender genussvoller Seifenmassage ein.

Serail



SERAIL – Orientalischen Hintergrund hat auch der Serail-Raum, der die Tradition des Rasul-Bades nachempfiehlt. Während der Reinigungszeremonie werden zunächst Heil- und Pflegeschlämme dünn auf den Körper aufgetragen. Beim anschließendem Aufenthalt im Kräuterdampfbad werden die Schlämme sanft einmassiert. Die Behandlung wirkt entspannend, entschlackend und reinigend. Zudem werden die Durchblutung der Haut und der Stoffwechsel angeregt.

Massagen



WELLNESSMASSAGEN – Als stimmungsaufhellend, entspannend und belebend werden Wellnessmassagen erlebt. Je nach persönlichem Befinden empfehlen sich die Ganzmassage, die vorrangig schmerzhafteste Muskelverspannungen und -verhärtungen löst und damit die gesamte Konstitution positiv beeinflusst; die Aromamassage, die mit individuell gewählten ätherischen Ölen entspannend oder anregend auf Körper und Seele einwirkt; die Bürstenmassage, die die Kreislauf- und Organfunktionen anregt und den Blutdruck reguliert. – Zur Vertiefung der Wirkung von Wellnessmassagen eignen sich alle Thalasso-Anwendungen.



Thalasso



THALASSO IM SOFTPACK – Perfekten Genuss ermöglicht das technisch hochrangige Softpack-System: die Thalassoanwendungen werden verabreicht, während der Gast bei gleichbleibend angenehmer Temperatur in einer Art Wasserbett ruht. Die behagliche Lage entlastet den Bewegungsapparat und entkrampft die Muskulatur. Zudem wirken die aufgetragenen Packungen besonders gründlich, da die Substanzen nicht – wie sonst oft üblich – durch ein Wannenbad verdünnt werden.

Das Wellnessprogramm stellt folgende Anwendungen zur Wahl:

- Salzöl
- Meeresalgenpackung
- Meeresalgenentschlackungspackung
- Meeresalgenkräuterpackung
- Schlickpeeling

und die Kombination mit Creme-Ölpackungen:

- Aloe Vera
- Nachtkerze
- St. Peteraner

Bernstein



BERNSTEINZIMMER – Ein bisher einmaliges Wellness-Angebot repräsentiert das edel ausgestattete Bernsteinzimmer. Der Gast ruht hier bei entspannender Musik auf einer besonders kostbaren Wärmeliege: zwei Reihen von Bernsteinen sind so geschickt in die Liege eingepasst, dass die Reflexzonen beiderseits der Wirbelsäule sanft stimuliert und mit der heilenden Energie des Bernsteins versorgt werden. Bernstein-Aromaöle ergänzen die positive Wirkung.

Spa-Suite



SPA-SUITE – Ein unvergleichliches, luxuriöses Glanzlicht im Wellness-Paradies ist die für Paare konzipierte SPA-Suite. Zur Ausstattung gehören eine komfortable Meerwasserwanne mit Whirlpool und Unterwasserlicht, zwei Wärmeliegen und eine Massagebank. Ein Solarium mit besonders schonendem UV-Licht und eine moderne Musikanlage mobilisieren das Wohlbefinden zusätzlich. Zum Service des zweieinhalbstündigen Aufenthaltes in der SPA-Suite gehören außerdem der stilvoll servierte Sekt sowie Wellnessmassagen durch die qualifizierten Mitarbeiter des Wellness-Zentrums.

Bewegungs- bad



BEWEGUNGSBAD – Eine nachhaltige Harmonisierung des gesamten Befindens kann der Aufenthalt im Bewegungsbad bewirken. Die moderne, formschöne Anlage bietet den Genuss fantasievoll eingesetzter Technik. Dazu gehören Unterwasserlicht und -musik. Eine Meditationsdecke verstärkt den entspannenden Effekt.

Wellness mit der Club-Card

Das neue Wellness-Zentrum gehört zum vielgestaltigen Freizeit-, Erlebnis- und Gesundheitsangebot der „Dünen-Therme“. Folglich kommen Besitzer der Club-Card, die dem Besucher der „Dünen-Therme“ zahlreiche Vergünstigungen offeriert, auch in den Genuss von Preisnachlässen im Wellness-Zentrum. Während im Erlebnisbad und in der Saunalandschaft die Vergünstigungen nach dem Wert der Club-Card gestaffelt sind, können Wellness-Gäste mit Club-Card grundsätzlich 5% Preisvorteil auf alle Behandlungen in Anspruch nehmen. –

Detail-Informationen zur Club-Card erhalten Sie bei der Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording.



Informationen



Für den Besuch der Dünen-Therme sind einige Regeln zu beherzigen, die den Aufenthalt vom ersten Moment an entspannt und übersichtlich gestalten. Im Wesentlichen sind drei Punkte zu bedenken:

Der zentrale Umkleidetrakt ist Ihr erstes Ziel in der Dünen-Therme. Hier legen Sie buchstäblich den Alltag ab und ziehen die für Ihr Anliegen passende legere Kleidung an.

Bademantel oder Trainingsanzug sind die Wahl der Stunde. Sollten Sie keinen Bademantel im Gepäck haben, können Sie den Leih-Service der Dünen-Therme nutzen. Die Tagesleihgebühr für einen Bademantel beträgt 5 Euro. Möchten Sie für die gesamte Dauer Ihres Aufenthaltes in St. Peter-Ording einen Bademantel ausleihen, zahlen Sie 10 Euro: bei Beginn der Ausleihe hinterlegen Sie 70 Euro als Pfand und erhalten am Ende 60 Euro zurück.

Badeschuhe oder Hallenturnschuhe sind im gesamten Gesundheits- und Wellnessbereich der Dünen-Therme hygienische Pflicht. Bei Bedarf können Sie in der Anlage Badeschuhe zum Preis von 1,50 Euro erwerben.



Die Dünen-Therme mit ihrem modernen, vielseitigen Gesundheits- und Wellness-Zentrum ist das kräftig pulsierende Herz einer jeden Kurmaßnahme. Damit Sie sich auf direktestem Weg dem wohltuenden Rückfluss von Wohlbefinden und Lebensenergie anvertrauen können, haben wir für Sie im Folgenden die wichtigsten Schritte von der Genehmigung bis zum Antritt einer Badekur aufgezeichnet:

Sinn und Ziel einer ambulanten Kur besprechen Sie am besten zunächst mit Ihrem Arzt.

Danach stellen Sie den erforderlichen Kurantrag bei Ihrer Krankenkasse.

Nach der Genehmigung durch die Krankenkasse haben Sie einen Spielraum von sechs Monaten, um die Kur anzutreten. In dieser Zeit müssen Sie sich darum kümmern, eine Unterkunft für die Zeit Ihrer Kur zu buchen.

Bereits von zu Hause aus sollten Sie den ersten Termin bei einem Badearzt Ihrer Wahl vereinbaren. Nach Möglichkeit sollte dies rund vier Wochen vor Kurantritt geschehen.

Bereits am Tag nach Ihrer Anreise sollte der Besuch bei Ihrem Badearzt möglich sein. Dieser verschreibt Ihnen die für Sie erforderlichen Anwendungen und Therapien.

Mit den Vorgaben des Badearztes begeben Sie sich direkt ins Gesundheits- und Wellness-Zentrum, damit Ihr Kurplan erstellt werden kann.

Weitere Informationen:
GESUNDHEITS- UND WELLNESSZENTRUM
Maleens Knoll 2 · 25826 St. Peter-Ording
Telefon: (04863) 9 99-124 · www.st.peter-ording.de

Kombinationen



Wellness

- Bernsteinzimmer mit anschließender Aroma-Ganzmassage mit Bernsteinöl



Beauty

- klassische Gesichtsbehandlung und anschließender Ganzkörperwickel



Haut

- Meerwasser- oder Schwefelsolewannenbäder, evtl. auch mit Ölzusatz
- Großmassage • Entspannungstraining nach Jacobsen
- bei Allergien Inhalation



Wirbelsäule

- Schlickpackung halb • Großmassage • Krankengymnastik Einzel
- Meerwasserbewegungsbad Gruppe • Rückenschule
- Cranio-Sakral-Therapie (keine Kassenleistung)

Das neue Gesundheits- und Wellness-Zentrum der Dünen-Therme eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, um Ihr Wohlbefinden zu steigern, Ihre Konstitution zu verbessern und gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken.

Auf dieser Seite finden Sie konkrete Vorschläge, wie Sie sich das attraktive, weite Feld der Wellness-Anwendungen erschließen können. Gerne planen wir Ihre Anwendungswünsche auch schon im voraus.

Bitte richten Sie diese schriftlich an:

GESUNDHEITS- UND WELLNESSZENTRUM
Maleens Knoll 2 · 25826 St. Peter-Ording
www.st.peter-ording.de

Die klassische Kur:

AKTUELL

WIE EH UND JE

Kuren nach eigenem Bedarf

Dank seiner solide gewachsenen Strukturen und seiner Attraktivität als Gesundheitsstandort kann St. Peter-Ording ein besonders umfangreiches kuratives Leistungsspektrum vorhalten. So bietet das Wellness- und Gesundheitszentrum in der Dünen-Therme alle Anwendungen und Therapien an, die eine klassische Kurmaßnahme an der Nordsee beinhalten sollte. Des Weiteren sind insgesamt neun Kliniken mit unterschiedlichen Behandlungsschwerpunkten und anerkannt kompetenter medizinischer Betreuung zur Verfügung. Ergänzend zeichnet St. Peter-Ording sich durch das gut organisierte Netzwerk der niedergelassenen Ärzte sowie der medizinischen und sozialen Dienstleister aus.

Für einen Kuraufenthalt in St. Peter-Ording bieten sich folgende Varianten an:

DIE AMBULANTE KUR hat den Vorteil, dass Sie den Termin, den Kurort und die Unterkunft frei wählen können. Den erforderlichen Antrag bei der Krankenkasse stellen Sie in Absprache mit Ihrem Arzt.

Ist die Genehmigung erfolgt, müssen Sie sich innerhalb von sechs Monaten zur Kur einfinden. Je nach Krankenkasse werden Unterkunft und Verpflegung mit bis zu 13 Euro pro Tag bezuschusst. Für den Badearzt zahlen Sie selbst nur die Praxisgebühr, für die therapeutischen Leistungen die Rezeptgebühr und die Eigenbeteiligung von 10 Prozent; die restlichen Kosten trägt die Krankenkasse.



DIE KOMPAKTKUR ist ebenfalls eine ambulante Maßnahme, die St. Peter-Ording als Vorsorge- oder Rehabilitationskur speziell für Patienten mit Asthma bronchiale aller Schweregrade entwickelt hat. Die „Nordsee-Atemkur“ dauert grundsätzlich 21 Tage; sie ergänzt die therapeutischen Anwendungen durch ärztliche Vorträge und Schulungen, die das Krankheitsbild erläutern und Möglichkeiten aufzeigen, die Beschwerden durch eigenes Zutun zu mindern und zu bewältigen.

Um Wohlbefinden und Gesundheit seiner Gäste kümmert St. Peter-Ording sich bekanntlich nicht erst, seit die Wellness-Idee wachsende Bedeutung gewinnt. Das heutige, vielfältige Know-how resultiert aus den Erfahrungen, die der Ort seit weit über hundert Jahren als Nordseeheilbad gesammelt hat. So zählt es traditionell zu den Stärken von St. Peter-Ording, Kur- oder Erholungsaufenthalte ganz individueller Prägung anzubieten. Diese heilkräftige Qualität wird selbst in Zeiten massiver Umbrüche im öffentlichen Gesundheitswesen nicht angetastet. Auch in Zukunft empfiehlt das Nordseeheilbad sich deshalb als unverändert kompetente Adresse für alle klassischen Kuren und Erholungsmaßnahmen, insbesondere bei folgenden Indikationen:

Heilanzeigen:

- Erkrankungen der Atemwege (Heuschnupfen, Bronchitis, Asthma)
- Erkrankungen der Haut (Schuppenflechte, Neurodermitis, Ekzeme)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (chronische Gelenkerkrankungen, Wirbelsäulenleiden, Rheuma)
- Allergische Erkrankungen
- Infektanfälligkeit bei Kindern
- Erschöpfungszustände
- Funktionelle Herz- und Kreislaufbeschwerden

Natur REICHTUM DER NATUR

DIE STATIONÄRE KUR kann in St. Peter-Ording mit den Schwerpunkten Vorsorge, Anschlussheilmaßnahme oder Rehabilitation durchgeführt werden. Den Kurantrag stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt. Kurtermin und Klinik werden Ihnen dann vom Versicherungsträger zugewiesen.
Ihr eigener Kostenaufwand beschränkt sich auf 10 Euro Eigenanteil pro Tag.

DIE KINDER-KUR kann in St. Peter-Ording stationär oder ambulant erfolgen. Die betreffenden Maßnahmen berücksichtigen immer das Wissen, dass Krankheiten die Entwicklung von Kindern sehr beeinträchtigen können. Sie haben also u.U. entscheidende Bedeutung für die gesamte Zukunft der kleinen Patienten. Kinderkuren sind zuzahlungsfrei; die Krankenkasse übernimmt alle Kosten. St. Peter-Ording bietet die Maßnahmen ganzjährig mit begleitendem Unterricht an.

DIE KIND-MUTTER/VATER-KUR versteht sich als „Rundum“-Gesundheitsprogramm. Individuell notwendige Kuranwendungen unter ärztlicher Begleitung sowie psychologische Beratung und Gruppengespräche sind wesentliche Bestandteile der Kur. Ein wichtiges Anliegen ist dabei eine gezielte Hilfestellung für den oft strapaziösen familiären Alltag.

Dank seiner idealen Lage ist St. Peter-Ording mit besonderem Reichtum gesegnet: ergänzend zum anerkannt heilkräftigen Klima verfügt das Nordseeheilbad über eine Reihe natürlicher Heilmittel von außergewöhnlicher Qualität. Meerwasser, Schlick und Schwefelsole werden im direkten Einzugesbereich des Ortes gefördert, in den Anlagen des Gesundheitszentrums aufbereitet und schließlich in Arzneimittelqualität zur wohltuenden Anwendung gebracht.

MEERWASSER ist in seiner Zusammensetzung dem menschlichen Blut sehr ähnlich und wird deshalb vom Körper besonders gut genutzt. Die im Meerwasser enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente bzw. die in der Luft zerstäubten maritimen Aerosole (Salzkristalle) wirken vor allem auf die Haut und die Atemwege reinigend und heilend. Meerwasser belebt, entspannt und stärkt die Abwehrkräfte. Es dient als Heilmittel bei Erkrankungen der Haut und des Bewegungssystems, bei Herz-, Kreislauf-, Gefäß-, Stoffwechsel- und Atemwegserkrankungen, bei Erschöpfungszuständen und Infektanfälligkeit.

SCHLICK ist ein therapeutischer Alleskönner. Er enthält wertvolle Mineralien und Spurenelemente, die über die Haut in den Körper abgegeben werden. Er speichert die vorgegebene Temperatur gut und dauerhaft. Schlick ist ein perfektes kosmetisches Mittel, er dient der Entspannung und der medizinischen Therapie u.a. bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma und Verschleißerkrankungen des Skeletts. Bei entzündlichen Erkrankungen wird er auch kalt angewendet. Der in St. Peter-Ording geförderte Schlick ist zudem von außergewöhnlicher Qualität: er wird nicht aus dem Meer geholt, sondern unter ehemaligem Grünland abgebaut. Dort lagert er seit Jahrhunderten und ist deshalb frei von Schadstoffen und unangenehmen Gerüchen.

SCHWEFELSOLE löst Verhornungen der Haut und wirkt entzündungshemmend. Ihre große Heilkraft entfaltet sie u.a. bei Akne, Schuppenflechte, Ekzemen, Neurodermitis, extrem fettiger Haut und bei rheumatischen Erkrankungen. Sie wird für Bäder verwendet, die angenehm durchblutungsfördernd wirken.

Schwefelsole-Quelle



Die Anwendungen

INHALATIONEN

Meerwasserinhalation, Meerwasserinhalation mit Zusatz, Aerosolzerstäuberammer

MINERALBÄDER

Schwefelsolewannenbad, Meerwasserwannenbad, Meerwasserperlsprudelbad, Med.
Meerwasserbewegungsbad (Einzel und in der Gruppe)

MASSAGEN UND GYMNASTIK

Krankengymnastik (einzel und Gruppe), Atemgymnastik (einzel und Gruppe), Ganz-, Groß-, Teilmassagen, Bürstenmassage, Bindegewebsmassage, Unterwasserdruckstrahlmassage, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Entspannungsmassage, Sportmassage

SCHLICKANWENDUNGEN

Schlickpackung, voll; Schlickpackung, halb

GESUNDHEITSFÖRDERUNG / PRÄVENTION

(80%-ige Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich) Rückenschule, Entspannungstraining, Bewegungsbad „Powerness“ (Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse)

WEITERES

Elektrotherapie, Heißluftbehandlung, Medikamentenzusatz für Wannenbäder, Lungenfunktionstest, Blutdruckmessung



Einzigartige Quelle

St. Peter-Ording besitzt die einzige Schwefelsole-Quelle in Schleswig-Holstein. Sie liegt 52 Meter tief direkt unter der Dünen-Therme. Dort wurde sie 1958 entdeckt und bescherte St. Peter-Ording das Prädikat „Nordseeheil- und Schwefelbad“.

Aufgrund der perfekten Lage der Quelle kann die heilkräftige Sole auf direktem Weg in das Wellness- und Gesundheitszentrum gelangen und dort ohne Qualitätseinbußen zum Einsatz kommen.

Die Sauna-Landschaft

FÜNFMAL

WELLNESS PUR



Wer seinem Körper im rechten Maß einheizt, „befeuert“ damit das gesamte Wohlbefinden. Die Haut wird gereinigt und verjüngt, die Organfunktion mobilisiert, die Abwehrkraft gestärkt, die Seele entspannt und die Stimmung beflügelt. Folglich gehört zu den Wellness- und Gesundheitseinrichtungen der Dünen-Therme auch eine Sauna-Landschaft von außergewöhnlicher Qualität und Vielfalt. Insgesamt fünf „Schwitzstuben“ bilden ein großzügig angelegtes Wellness-Ensemble, das jeder Konstitution und persönlichen Vorliebe das passende Angebot macht. Im direkten Zusammenklang mit der Architektur der Dünen-Therme spiegelt die Anlage den Charakter der Küstenregion. Saunen in der Form eines grasbewachsenen Blockhauses oder eines lichtdurchfluteten Pfahlbaus, Ruhezonen in der Art eines Dünengartens, Meerwasserfall und Meerwasserbecken sind die bestimmenden Komponenten. Sand und Kiesel, Strandhafer und Strandkörbe bilden die hochwertige Kulisse für das gesunde „Bad“ in heißer Luft und wohlriechendem Dampf. Im einzelnen stehen folgende Sauna-Typen zur Verfügung:

Die Blockhaussauna

In seiner handwerklichen und ästhetischen Perfektion ist das Kelo-Blockhaus weithin ohne Konkurrenz. Für den Bau der sechseckigen Sauna wurde ausschließlich Holz verwendet; kein einziger Nagel steckt in den unverwüstlichen Stämmen der Polarkiefer. 55 Saunagänger finden bei 90 bis 100°C bequem Platz – gruppiert um einen ausladenden, mit wertvollen Peridotitsteinen versehenen Ofen. Bei Gesteinstemperaturen von 500°C wird hier stündlich ein Eisaufguss zelebriert. Außerdem werden Salz- und Honigaufgüsse angeboten.

Die Pfahlbausauna

Die jüngste Kreation der Sauna-Landschaft ist ein Pfahlbau, der gut 30 Personen Platz bietet. Die großen Panoramafenster des Gebäudes eröffnen einen hinreißenden Blick über die Salzwiesen, den Strand und das Meer. Ätherische Öle machen den Duft der Nordseenatur lebendig. Und wer beim Sonnenuntergang erst richtig in Saunastimmung gekommen ist, kann danach beim Kaminfeuer im heiß temperierten Pfahlbau verweilen.

Die Birksauna

In einem Sudkessel über dem Saunaofen werden Birkenzweige so erhitzt, dass ihr Duft den Raum wohltuend und würzig durchströmt. Die Birksauna, die daher ihren Namen hat, empfiehlt sich besonders zur Eingewöhnung, da ihre Temperatur nur bei 80 bis 90°C liegt.

Das Dampfbad

Den Gepflogenheiten der Antike ist das Dampfbad nachempfunden. Damals wie heute ist es die feuchte Wärme, die als reinigendes und belebendes Element geschätzt wird. Die Temperatur ist mit 45 bis 48°C vergleichsweise niedrig, die Luftfeuchte mit 96 bis 100% sehr hoch. Ergänzend wird der Dampf mit natürlichen Aromaölen angereichert.

Das Sanarium

Sanfte, genussvolle Regeneration ist das Motto im Sanarium. Die Temperatur von 50 bis 60°C und die Luftfeuchte von 20% bewirken ein schonendes und zugleich anregendes Raumklima. Farbiges Licht, edle Düfte und verhaltene Musik verstärken den Prozess der Entspannung und Erholung.

Sauna-Spezialitäten

Zu den von Saunakennern besonders geschätzten Vorzügen der Kelo-Blockhaussauna gehören die regelmäßig zelebrierten Salz- und Honigaufgüsse. Für den Salzaufguss wird jodhaltiges Meeressalz mit pflegendem ätherischem Öl vermischt und dann auf der Haut verrieben. Der Peelingeffekt erneuert die bakteriellen Abwehrkräfte der Oberhaut und fördert die Durchblutung. Der Honigaufguss nutzt die anerkannt heilende, Keimabtötende und pflegende Wirkung von Bienenhonig. Er wird ebenfalls auf dem ganzen Körper verrieben und entfaltet dabei seine reinigende, Haut straffende, Stoffwechsel anregende Wirkung. – Als Highlight gilt Saunagängern übrigens „Die lange Saunanacht“, die an jedem letzten Freitag im Monat bis 1 Uhr genossen werden kann.

Ganzjähriger Badespaß

DAS WETTER BLEIBT DRAUSSEN

Das fröhliche Bad in der Nordsee ist immer auch ein Plus für die Gesundheit. Darum sind dem bewegten Vergnügen in St. Peter-Ording auch keinerlei Beschränkungen durch missliche Wetterlagen oder frostig windige Jahreszeiten auferlegt. Die moderne, abwechslungsreiche Architektur der Dünen-Therme gibt der Nordsee großzügig Raum – und dem Gast ganzjährig die Möglichkeit zum ungetrübten Badespaß. Über mehr als 1000 qm Wasserfläche erstrecken sich die vielfältigen Attraktionen des zur Dünen-Therme gehörenden Freizeitbades. Damit sind Aktivität, Vergnügen und Entspannung für jedes Alter und jeden Geschmack gewährleistet. Bei Wassertemperaturen von 28°C und 30°C kann der Gast es sich im Meerwasser-Brandungsbecken, -Erlebnisbecken und -Außenbecken gut gehen lassen. Hier gibt es u.a. Geysire, Wasserspeier, Massagedüsen und Luftsprudel-Liegen. Wer es noch wärmer mag, kann sich im Warmsprudelbecken niederlassen. Und die jüngsten Wasserratten finden an zentraler Stelle einen großen, abwechslungsreichen, mit Süßwasser gespeisten Wasserspielplatz.

Komfort und Nervenkitzel

Rund um die verschiedenen Wasservariationen hält die Dünen-Therme etliche weitere Annehmlichkeiten bereit. Im wahrsten Sinn herausragend ist die spiralförmige Black-Hole-Erlebnirsutsche: nach einem traumhaften Blick über die Nordsee folgt die rasante, 100 Meter lange Rutschpartie. Erholsame Nervenschonung versprechen dagegen die einladenden Ruhezone mit Strandkörben, Liegestühlen und Wärmebänken, die entspannen-



den Solarien und die eingegliederte Gastronomie mit Strandcafé, Dünen-Terrasse und Außencafé. Zum abwechslungsreichen Ambiente fügt die Dünen-Therme außerdem attraktive Freizeit- und Fitness-Angebote. Dazu zählen Kleinkindertreffs und Senioren-Nachmittage, Aqua-Jogging und Aqua-Fitness, Spiel- und Spaßnachmittage sowie FKK-Badezeiten. Auf Wunsch werden auch Schwimmunterricht und die Abnahme von Schwimmprüfungen angeboten. Selbst Geburtstags-Partys finden hier ihren „feucht-fröhlichen“ Rahmen.

Bargeldlos

Die moderne Elektronik sorgt in allen Bereichen der Dünen-Therme für zusätzliche Bequemlichkeit: ein elektronischer Schlüssel, der „Chip-Key“, ermöglicht es dem Besucher, sämtliche Angebote des Wellness- und Gesundheitszentrums bargeldlos zu nutzen. Alle in Anspruch genommenen Leistungen werden automatisch auf den „Chip-Key“ aufgebucht. Die Bezahlung kann bereits am Eingang oder auch erst beim Verlassen des Gebäudes erfolgen.

Wellness-Partner

Damit Sie für Ihr persönliches Wellness- und Gesundheitsprogramm möglichst viele attraktive Leistungen nutzen können, haben sich der Dünen-Therme auch selbstständige Institute und Unternehmen angegliedert. So finden sich unter dem Dach des Neubaus ein Fitness-Studio und ein Beauty-Studio, die die Idee ganzheitlich wirkender Aktivität und Behandlung in ihrem Spezialbereich sinnvoll aufgreifen. Ungewöhnlichen Komfort verspricht außerdem ein unmittelbar benachbarter Hotelkomplex (ab Sommer 2007). Der Neubau ist durch einen eigenen Zugang mit dem Wellness-Zentrum verbunden, so dass die Hotelgäste die Einrichtungen der Dünen-Therme auf direktem Weg aufsuchen können.



Nordsee-Klima

DAS GESUNDE LEBENSGEFÜHL

Das Klima zählt zu den kostbarsten und wirkungsvollsten Zutaten für einen Wellness-, Kur- oder Erholungsaufenthalt in St. Peter-Ording. Seit langem ist der günstige Einfluss der nordseetypischen Klimafaktoren auch wissenschaftlich anerkannt und vielfach belegt. Besonders bei Erkrankungen der Atemwege und der Haut erweisen sich „Wind und Wetter“, Wasser, Sonne und Luft als zuverlässige Heilmittel. Keine Frage, dass die wohltuende Qualität auch dem Wellness-Urlauber und Genussmenschen spürbare Freude macht. Die Auseinandersetzung mit den Klimareizen, das Erlebnis der besonderen Lichtverhältnisse, der klaren Luft und der gesunden Natur beeinflussen das gesamte Befinden. Seele und Geist erfahren Entspannung und Leichtigkeit. Die körperliche Konstitution wird herausgefordert und gekräftigt. Leistungsfähigkeit, Stress-Toleranz und Lebensgefühl werden nachhaltig harmonisiert und beflügelt.

Zwischen Wellen und Wald

Dank seiner exponierten Lage am westlichen Rand der Halbinsel Eiderstedt verfügt St. Peter-Ording über besonders günstige klimatische Gegebenheiten. Direkt an der Küste dominiert das viel gepriesene, intensiv wirkende Reizklima der Nordsee-Inseln. Menschen mit schwächerer Konstitution haben aber zugleich die Möglichkeit, die deutlich abgemilderte Klimawirkung des

Hinterlandes zu nutzen. Zudem wartet das Nordseeheilbad mit einer landschaftlichen Errungenschaft auf, die an der deutschen Westküste ihresgleichen sucht: der gesamte lang gezogene Ort wird von einem dichten Kiefernwald flankiert, so dass sich das heilkräftige Nordseeklima hier in einer ungewöhnlich schonenden Variante präsentiert. Der Erholungssuchende hat in St. Peter-Ording also die Möglichkeit, sein Wohlbefinden ganz individuell und sorgsam dosiert in Schwung zu bringen.

Dafür kann er zwischen drei Klimazonen wählen:

Wellness im Laufschrift

Zum vielgestaltigen Wellness- und Gesundheitsangebot in St. Peter-Ording gehört auch der Nordsee-Fitness-Park. Die weitläufige Anlage, die sich zwischen St. Peter-Bad und Ording erstreckt, ist ein individuell zu nutzender Lauf-Parcours durch die drei Klimazonen des Ortes. Fünf attraktive, ausgeschilderte Strecken führen auf einer Gesamtlänge von 15 Kilometer durch Wald und Dünen, über den Deich bis hin zur großen Sandbank entlang der Nordsee. Hier lassen sich alle Laufsportarten nach persönlichem Bedarf ausüben: Jogging, Walking, Nordic-Walking, Wandern oder Halbmarathon. Jeder Parcours ist als Rundwanderweg angelegt, so dass sich die persönliche Idealstrecke nach Belieben kombinieren lässt.



Klimazone 1

bezieht die gesamte Brandungszone im Bereich des weiten Strandes ein; hier wird der Organismus besonders stark gefordert



Klimazone 2

erstreckt sich über das abwechslungsreiche Dünengebiet; hier ist die intensive Wirkung des Meeres bereits gemildert, ohne dass die Intensität des UV-Lichtes beeinträchtigt wird



Klimazone 3

umfasst das große Waldgebiet; hier wirken die Reize des Meeres, des Windes und der Sonne am behutsamsten

Balance. Best of Spa:

WELLNESS

VOM FEINSTEN

Das Anliegen, dem Befinden beizeiten Gutes zu tun, um gesundheitlichen Krisen vorzubeugen, erfährt inzwischen auch auf gesundheitspolitischer Ebene Sympathie und Rückhalt. Die schleswig-holsteinische Landesregierung beispielsweise lobt ausdrücklich die Bemühungen der Touristikbranche, „sich den wandelnden Anforderungen insbesondere auf dem Wellness-Sektor zu stellen“. Einer Anregung des Landes entstammt auch die Initiative „Gesundheits- und Wellness-Tourismus in Urlaubsorten“, die mit dem neuen Qualitätssiegel „Balance. Best of Spa“ ihren bislang reichhaltigsten und überzeugendsten Ausdruck gefunden hat. Die zukunftsweisende Premiummarke steht für ein Wellness-Konzept, das vor allem zwei übergeordnete Kriterien erfüllen muss: „Balance. Best of Spa“ beinhaltet die gesamte Palette hochwertiger Thalasso-Anwendungen und -Therapien; das betreffende Wellness- und Gesundheitsprogramm zeichnet sich zudem durch höchste Qualität aus und grenzt sich damit gegen die Schwemme austauschbarer, zweitklassiger Wellness-Trends ab. Die neue Premiummarke wird anhand eines anspruchsvollen Kriterienkataloges vom Tourismusverband Schleswig-Holstein vergeben. Bisher gehören vier Nord- und Ostseebäder zum „Balance. Best of Spa“-Verbund, darunter auch St. Peter-Ording.



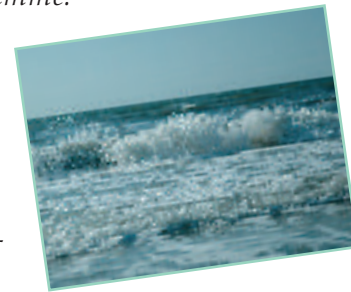
Gesund durch Wasser

Ein konsequent ganzheitliches Gesundheitsverständnis liegt dem Gütesiegel „Balance. Best of Spa“ zugrunde. Das Konzept zielt also nicht darauf ab, einzelne Symptome oder Befindlichkeiten zu korrigieren. Es will vielmehr durch eine geschickt auf den jeweiligen Menschen abgestimmte Summe von Maßnahmen das Befinden in eine gesunde Balance bringen. Der Begriff Spa verdeutlicht zugleich die Bedeutung des Meeres und der Thalassotherapie für die differenzierten Wellness-Angebote. Generell wird Spa nämlich als

Abkürzung der lateinischen Wortfolge „sanus per aquam“ (gesund durch Wasser) verstanden. Andere Interpretationen deuten auf den traditionsreichen belgischen Badeort Spa als Namensgeber. Egal welcher Worterklärung man selbst zuneigt: Spa bewirkt die Zufuhr von Energie, Lebensfreude und Genuss mit Hilfe der Wellness-Komponente Wasser. Zu den Einrichtungen gehören Saunalandschaften, Bäder, Entspannungs-, Fitness- und Beauty-Programme.

Wellness mit Thalasso

Die aufbauende und heilende Wirkung des Meeres war den Medizinern aller Kulturen sehr bewusst. Schon im alten China nutzten die Ärzte die wohltuenden Einflüsse des Meeres für verschiedenste Behandlungen. Auch in der späteren asiatischen, griechischen und römischen Heilkunst finden sich entsprechende Anwendungen. Noch heute erinnert der aus dem Griechischen stammende Begriff Thalasso daran (thalassa = Meer). Das erste moderne Thalasso-Zentrum entstand in den 1960-er Jahren in Frankreich. Damals wurden auch strenge Qualitätskriterien für die betreffenden Einrichtungen festgeschrieben; beispielsweise sollte ein Thalasso-Standort höchstens 500 Meter entfernt vom Meer liegen. Mittlerweile existieren weltweit zahllose Thalasso-Zentren, die alle Heilmittel des Meeres wie Wasser, Schlick und Algen, aber auch die Klimatherapie zur Anwendung bringen.



DÜNEN- THERME



Gesundheits- & Wellness-Zentrum



*Gesundheits- und Wellness-Zentrum
Maleens Knoll 2 · 25826 St. Peter-Ording
Telefon 04863/999124*

*Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording
Telefon: 04863/999-0 · Telefax 04863/999180
info@tz-spo.de
www.st.peter-ording.de*