

## Borkum – Die Vitalitätsinsel

Hochseeklima, Thalasso-Therapien und Wasservergnügen im Gezeitenland

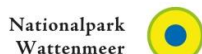
**Atmen. Richtig atmen. Wie oft hört man diese Aufforderung, wenn man zur Ruhe kommen soll. Denn wer seinen Körper mit genug Sauerstoff versorgt, bringt ihn ins Gleichgewicht, bleibt vital und schafft somit die Herausforderungen des Alltags. Gut, wenn man reine, gesunde Luft atmen kann. So wie auf der Nordseeinsel Borkum. Hier herrschen die Hochseewinde und bringen ein natürliches Reizklima. Die allergenarme Luft, durchwirbelt mit feinen Meerwassertröpfchen, wirkt beruhigend auf die Schleimhäute und befreit die Atemwege. Durchatmen. Freiheit atmen. Das bietet Borkum.**

### Allergikerfreundlich mit Auszeichnung

Borkum ist mit rund 31 Quadratkilometern die größte Ostfriesische Insel. Sie gehört zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, wird aber, im Gegensatz zu den anderen Inseln vom Meerwasser umgeben und hat keine Wattverbindung zum Festland. Diese besondere Insellage, 20 Kilometer vom Festland entfernt, bestimmt das besondere Hochseeklima von Borkum. Sonne, Wind und Meer in ihrem Zusammenspiel stärken das Immunsystem und bringen das körperliche und seelische Wohlbefinden in Balance. Aerosole, feinste Meerwassertröpfchen, die in der Brandungszone in die Luft gewirbelt werden, dringen beim Spaziergang am Meer tief in die Bronchien und wirken dort stark schleimlösend. Borkum gilt als sonnenreichste Insel Deutschlands, mit rund 2000 Sonnenstunden im Jahr, und wurde wiederholt von der gemeinnützigen Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) als allergikerfreundliche Insel ausgezeichnet.



Partner



**Pressekontakt:**  
**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,**  
**T: +49 (0) 49 22 – 933 147, [dennis.moeller@borkum.de](mailto:dennis.moeller@borkum.de), [www.borkum.de](http://www.borkum.de)**

Urlauber können sich also darauf verlassen, dass sich zahlreiche Gastgeber und Geschäfte auf Allergiker eingestellt haben und zusätzlich zur Borkumer Seeluft für unbeschwerte Ferien sorgen.

### **Eine Insel – drei Klimazonen**

Zur gesunden Hochseeluft der Nordsee kommt auf Borkum noch die beeindruckende Naturlandschaft hinzu. Auf sorgfältig ausgeschilderten Therapie-Wegstrecken können daher spezielle Formen der Bewegungstherapie angeboten werden, die sich durch Landschaftserleben, Freiluftaufenthalt und angepasster körperlicher Belastung auszeichnen. Diese sogenannten klimatischen Terrainkuren werden durch die drei unterschiedliche Klimazonen auf Borkum begünstigt. Im Inneren der Insel ist man durch Bebauung, Wald und Dünen vor Wind geschützt. Borkums Wald wurde übrigens erst vor rund 85 Jahren angepflanzt und hat sich zu einem regelrechten Ur-Wald entwickelt. Die Möglichkeit, auf einer deutschen Hochseeinsel auch Waldluft einatmen zu können, bietet nur Borkum. Im äußeren Bereich dominieren starke Kühlreize und die intensive Sonneneinstrahlung. Zum Beispiel wird bei einer Heliotherapie die natürliche Sonneneinstrahlung genutzt, um Hautkrankheiten, Vitamin D-Mangel und depressiven Zuständen vorzubeugen. Zudem unterstützt die Klimatherapie die Stärkung des Immunsystems. Vor Ort beraten niedergelassene Kurärzte über die klimatischen Terrainkuren. Zur Auswahl stehen zehn unterschiedliche Kurtouren.

[www.borkum.de/blog/klimakur-auf-borkum](http://www.borkum.de/blog/klimakur-auf-borkum)

### **Sand satt und Watt als Heilerde**

Natürlich gehören auf Borkum auch Wanderungen am Strand und durch das Watt zum Vitalitätsprogramm. Wer zwischen Wellen und Sand spazieren will, hat dazu auf 26 Kilometer die Möglichkeit. So viel Strand bietet keine andere Nordseeinsel. Wer so barfuß der Nordsee begegnet entspannt, entschleunigt und spürt die Natur hautnah.

#### **Pressekontakt:**

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,**  
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, [dennis.moeller@borkum.de](mailto:dennis.moeller@borkum.de), [www.borkum.de](http://www.borkum.de)



Partner

Nationalpark  
Wattenmeer



Beim Laufen auf Sand muss sich der Fuß dem unebenen Boden anpassen, jeder einzelne Fußmuskel wird dabei trainiert. Zusätzlich massiert der Sand die Fußsohlen bei jedem Schritt.

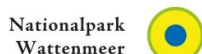
Das gilt auch beim Wandern im Watt. Wenn die Gezeiten den Meeresboden freigeben, sollte man zu einer kleinen Schlickkur aufbrechen. Der Schlick gilt als „Heilerde der Nordsee“. Er enthält essenzielle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Schwefel und Phosphor und fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, wirkt entzündungshemmend und entschlackend. Dadurch wird das Hautbild verbessert und das Bindegewebe gestärkt. Wattwanderungen sollte man allerdings nicht allein unternehmen. Wattführer kennen Ebbe und Flut und informieren über die einzigartige Natur: Rund 10.000 Arten von einzelligen Organismen, Pilzen, Pflanzen und Tieren wie Würmer und Muscheln, Fische, Vögel und Säugetiere leben hier.

### **Thalasso-Therapie: Mitten im Meer mit dem Meer heilen**

Das Meer ist ein natürlicher Verbündeter des Menschen und seines körperlichen wie seelischen Wohlbefindens. Es ist eine traditionelle Erkenntnis, dass die Ingredienzien des Meeres für die Gesundheit des Menschen eine unschätzbare Qualität besitzen. Mit Algen, Salzwasser und frischem Nordsee-Schlick werden Wohlbefinden und Entspannung gesteigert. Zudem wirken die Ingredienzien entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Die Thalasso-Therapie (griechisch: thalassa = Meer) entstand aus altem Wissen und ist eine faszinierende moderne Praxis geworden, die kosmetische und medizinische Aspekte auf das Wohltuendste miteinander kombiniert. Meerwasser-Bäder, Schlickpackungen und Meersalz-Peelings sind heilende, vorsorgende, Gewebe straffende, vitalisierende und wohltuende Anwendungsformen. Nicht zu unterschätzen ist auch der kosmetische Effekt von Thalasso.



Partner



#### **Pressekontakt:**

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,**  
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, [dennis.moeller@borkum.de](mailto:dennis.moeller@borkum.de), [www.borkum.de](http://www.borkum.de)

Aufbauende, durchfeuchtende und entschlackende Wirkstoffe sorgen für eine gute Durchblutung der Haut, kurbeln den Zellstoffwechsel an, glätten Linien und Fältchen und verhelfen gestresster Haut wieder zu neuer Spannkraft. Auf Borkum werden im Gezeitenland und in vielen Partnerhotels unterschiedliche Thalasso-Therapien angeboten. Erst 2021 wurde das Nordseeheilbad nach einer mehrtägigen Überprüfung als Thalasso-Region rezertifiziert.

### **Das Gezeitenland: Erlebnisreich und Fitness-Spaß**

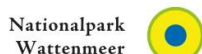
Das gesunde, aber glitschige Watt ist nicht jedermanns Sache. Und es soll vorkommen, dass es auch auf Borkum einmal kurz regnet. Was tun, wenn man trotzdem mit Hilfe der Nordsee gesund und fit bleiben möchte? Auf ins Gezeitenland. Das Gezeitenland auf Borkum steht für eine Vielzahl an Freizeit- und Wohlfühlangeboten für Jung und Alt. Wasservergnügen im Erlebnisdeck, Entspannung und Wohlbefinden im Saunabereich und im Rahmen der Thalasso-Therapie.

Neben Kurs-, Sport- und Erlebnisbecken, besitzt die Wellness- und Freizeitanlage einen großzügigen Außenbereich und zwei spektakuläre Wasserattraktionen: den FlowRider, eine festinstallierte Surfanlage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie die 75 Meter lange Riesenrutsche für Groß und Klein. Die Durchschnittstemperatur der Becken beträgt 29 Grad. Vier verschiedene Saunaytpen stehen zudem in der Wellnessoase zur Auswahl: Eine Aufgusssauna mit Rundumblick, eine Aromasauna mit Farbwechsel-Sternenhimmel, ein Dampfbad sowie die Panoramasauna mit großer Fensterfront und fabelhaften Ausblick auf die Nordsee. Auf der 500 Quadratmeter großen Dachterrasse mit Liegestühlen und Sonnenschirme lässt es sich wunderbar entspannen mit einem traumhaften Meerblick.

Aber nicht nur Erlebnis und Entspannung stehen im vielfältigen Angebot des Schwimmbads im Vordergrund, sondern auch körperliche und geistige Vitalität.



Partner



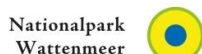
**Pressekontakt:**

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,**  
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, [dennis.moeller@borkum.de](mailto:dennis.moeller@borkum.de), [www.borkum.de](http://www.borkum.de)

Der „Via Sensus“, der „Weg der Sinne“, ist ein 20 Meter lange Fußreflexzonenpfad, der aus 1.400 hergestellten unterschiedlich geformten Keramiksteinen besteht. Es ist bewiesen, dass ein Spaziergang auf diesem Bewegungsparcours die Reizintensität und Reizeinwirkung im Magen- und Darmbereich sowie im gesamten Organismus fördert. Im ruhigen Ambiente werden auch im Wellnessbereich Bäder, Massagen, Packungen sowie Kosmetikanwendungen angeboten. Dabei reicht die Bandbreite von klassischen Massagen bis zu fernöstlichen Erlebnissen, beispielsweise der Pantai Luar Ganzkörpermassage, Shiatsu- oder Thai-Massage. Komplettiert wird die Erlebnis- und Wellnessoase Gezeitenland durch ihren vielseitigen Fitnessbereich auf einer Gesamtfläche von 400 Quadratmetern. Ob ein gesundheitsorientiertes Training in einem Gerätepark oder Kraftaufbau im Freihantelbereich – mit Laufbändern, Stepper, Ergometer, Gleichgewichtstrainer und Gewichten, hier werden die unterschiedlichsten Trainingsansprüche erfüllt. Zudem werden Sportkurse zu Wasser und zu Land angeboten, darunter Aqua-Jogging, Pilates und Yoga. Verschiedene Check-ups, sind Teile eines persönlich zusammengestellten Trainingsprogramms.



— **Partner** —



**Pressekontakt:**

**Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,**  
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, [dennis.moeller@borkum.de](mailto:dennis.moeller@borkum.de), [www.borkum.de](http://www.borkum.de)

**Über Borkum**

Die Nordseeinsel Borkum (5.300 Einwohner) ist die größte der Ostfriesischen Inseln und beherbergt jährlich ca. 290.000 Übernachtungsgäste mit rd. 2,4 Mio. Übernachtungen. Borkum liegt im Weltnaturerbe Wattenmeer, ist ein anerkanntes Nordseeheilbad mit Thalasso-Zertifikat und trägt das Prädikat Allergikerfreundliche Insel (ECARF-Siegel).

**Über die Nordseeheilbad Borkum GmbH**

Die Nordseeheilbad Borkum GmbH ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft der Stadt Borkum. In dem Unternehmen sind alle kommunalen wirtschaftlichen Aktivitäten gebündelt: Betrieb der öffentlichen touristischen Einrichtungen (Tourist-Information, Gezeitenland ~ Wasser & Wellness, Nordsee Aquarium, Veranstaltungshaus „Kulturinsel“, die „Spielinsel“ für die Kleinen), Bewirtschaftung des gesamten Strandes sowie der strandnahen Infrastrukturen (Promenade, Kurhalle am Meer, Pavillon mit Kurmusik „Musik & Meer“), Vermarktung der Insel, Versorgung der Insel mit Strom, Wasser und Wärme, Betrieb der Windkraft Nordseeheilbad Borkum GmbH sowie des Inselflugplatzes. Mit rund 150 Mitarbeitern ist die Nordseeheilbad Borkum GmbH der größte Arbeitgeber auf der Insel. Die strategische inseltouristische Ausrichtung zielt auf die Schwerpunkte Hochseeklima und Vitalität, Sport und Bewegung, Natur und Strand sowie Kultur.



---

**Partner**

---

Nationalpark  
Wattenmeer**Pressekontakt:****Nordseeheilbad Borkum GmbH, Dennis Möller, Marketing/PR,**  
T: +49 (0) 49 22 – 933 147, [dennis.moeller@borkum.de](mailto:dennis.moeller@borkum.de), [www.borkum.de](http://www.borkum.de)