

ein Peeling mit Rapsöl und Honig. Danach ist der Body samtweich. Jetzt in ein normales Schwimmbad zu springen, wäre schade. Anders in die echten Meerwasserpools in Thalasso-Hotels wie dem „Maritim Seehotel“ in Timmendorfer oder dem „A-Rosa Resort“ in Travemünde. Sie werden durch eine eigene Pipeline aus der Ostsee direkt vor der Tür gespeist. Und darin tankt die Haut weiter auf. **Die im Salzwasser enthaltenen Stoffe** wie Natrium, Magnesium, Kalium, Jod, Brom, Mangan sind so ähnlich auch in unserem Blutplasma enthalten. Deshalb werden sie besonders gut von der Haut aufgenommen, verbessern die Mikrozirkulation und straffen. Wenn Sie das Meer ins Haus holen wollen, sind Salzbäder (z. B. von Biomaris, Jouvance) ideal. Für die optimale Wirkung darf eine Temperatur von 38 Grad nicht überschritten werden. 15 Minuten relaxen, dann eincremen nicht vergessen (z. B. mit „Meersalzcreme“ von La mer).

## Alleskönner: Rügener Kreide

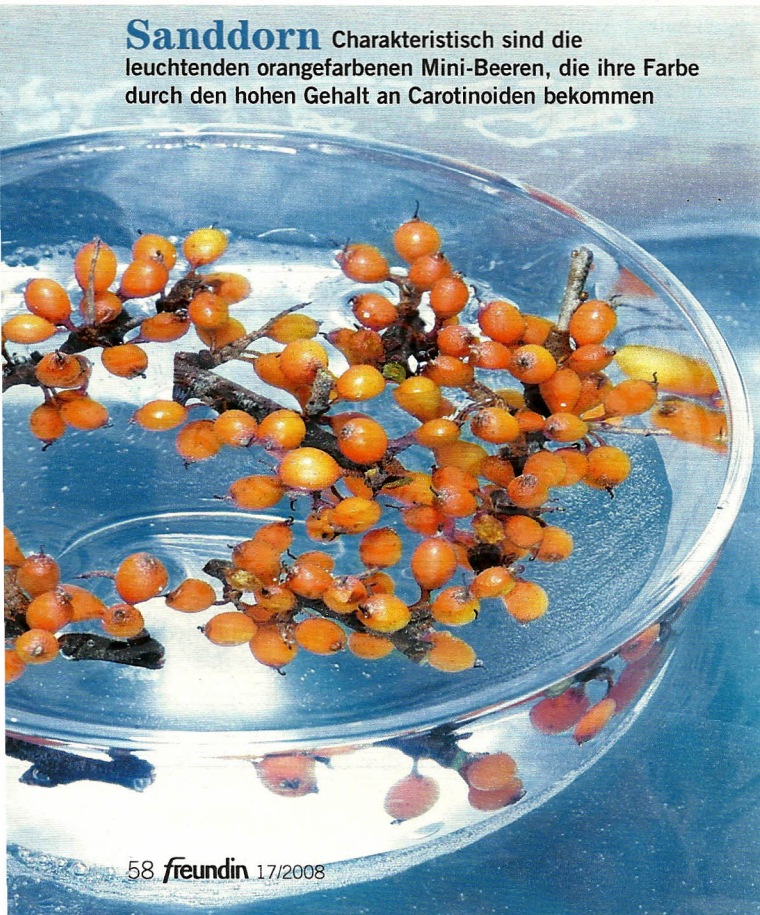
Sie reinigt, entschlackt, mildert Schmerzen und macht nebenbei noch eine zarte, rosige Haut – Kreide aus Rügen, vor mehr als 60 Millionen Jahren aus Schalen und Gehäusen winziger Meerestiere entstanden, ist ein sogar von den Krankenkassen anerkanntes Heilmittel. Abgebaut wird sie nicht am Wahrzeichen der Insel, dem romantischen weißen

Kreidefelsen Kaiserstuhl, sondern im Hinterland. Die Spas vor Ort und entlang der Ostseeküste setzen das Naturprodukte von Kopf bis Fuß ein. Im Hotel „Meerlust“ in Zingst **wird der lauwarmer Kreidebrei als Körperpackung aufgetragen**, bevor man in Folie gewickelt auf der Softpackliege entspannt und zusätzlich eine energispendende Kopfmassage erhält. Wellness-Genuss pur! Ist man zu zweit im Hotel, macht es Spaß, sich gegenseitig mit der weißen Paste einzureiben und im Dampfbad zu relaxen. Nach dem Abduschen ist die Haut schön prall und ebenmäßig. Praktisch: Rügener Heilkreide gibt es auch für zu Hause. Bestellen unter: [www.arcus-kontor.de](http://www.arcus-kontor.de)

## Vitamin-Spezialist: Sanddorn

Er ist ein weit gereister Gast – vor rund 17 000 Jahren soll der Sanddornbusch aus Tibet nach Europa gekommen sein. Seitdem fühlt er sich überall an der Ostsee-Küste auf sonnigen Böschungen wohl. Die Beeren stecken voller Beauty-Power. Sie enthalten 9-mal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte, dazu viel Vitamin E und Provitamin A. Sanddornsaft gilt als Jungmacher von innen – weil er mit diesem Vitalstofftrio die gefürchteten freien Radikale gezielt aus dem Verkehr zieht. Das funktioniert auch von außen durch Anti-Age-Pflege mit Sanddornextrakt (z. B. „Sanddorn Kosmetik“ von Alva, „Gesichtsgel“ von Tautropfen, „Sanddorn Pflegemilch“ von Weleda). Das Öl der **Sanddornsamen tötet Bakterien ab** und macht die Haut supergeschmeidig. Im Hotel „Ostseeblick“ auf Usedom wird es zuerst mit einer neutralen Basiscreme verrührt, dann auf den Körper gestrichen. In ein Vliestuch gewickelt, geht's ab ins Wasserschwebbad. Durch die Wärme nehmen die Poren die hautstraffenden Naturstoffe optimal auf. Perfektes Finish: ein Gläschen kühler Sanddornsaft.

**Sanddorn** Charakteristisch sind die leuchtenden orangefarbenen Mini-Beeren, die ihre Farbe durch den hohen Gehalt an Carotinoiden bekommen



## OSTSEE-SPA-ADRESSEN

- TIMMENDORF** „Maritim Seehotel & Spa“, Strandallee 73, 23669 Timmendorfer Strand, Tel. 0 45 03/60 50, [www.maritim.de](http://www.maritim.de)  
**TRAVEMÜNDE** „Grand Spa Resort A-Rosa“, Außenallee 10, 23570 Lübeck-Travemünde, Tel. 0 45 02/3 07 00, [www.a-rosa.de](http://www.a-rosa.de)  
**FISCHLAND-DARSS** „Dünenmeer Hotel & Spa“, Birkenallee 20, 18347 Ostseebad Dierhagen, Tel. 03 82 26/50 11, [www.duenenmeer.de](http://www.duenenmeer.de)  
**ZINGST** „Hotel Meerlust“, Seestraße 72, 18374 Ostseeheilbad Zingst, Tel. 03 82 32/88 56 00, [www.hotelmeerlust.de](http://www.hotelmeerlust.de)  
**KUEHLUNGSBORN** „Hotel Vier Jahreszeiten“, Ostseeallee 10–12, 18225 Kühlungsborn, Tel. 03 82 93/8 10 00, [www.vier-jahreszeiten.de](http://www.vier-jahreszeiten.de)  
**WARNEMÜNDE** „Hotel Neptun“, Seestraße 19, 18119 Rostock-Warnemünde, Tel. 03 81/77 70, [www.hotel-neptun.de](http://www.hotel-neptun.de)  
**RÜGEN** „Hotel Bernstein“, Hochuferpromenade 8, 18586 Ostseebad Sellin, Tel. 03 83 03/17 17, [www.hotel-bernstein.de](http://www.hotel-bernstein.de)  
**USEDOM** „Strandhotel Ostseeblick“, Kulmstraße 28, 17424 Seebad Heringsdorf, Tel. 03 83 78/5 40, [www.strandhotel-ostseeblick.de](http://www.strandhotel-ostseeblick.de)