

## Den Stress aus dem Alltag verbannen

### K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Hotelinhaber des OCÉANO Hotel Health Spa, beantwortet die wichtigsten Fragen rund um Thalasso

München, 02.06.2016. „Wir werden krank, weil wir verlernt haben, Müdigkeit zu spüren.“ Mit diesem Satz verweist K. Matthias Rolle, leitender Arzt und Inhaber des OCÉANO Hotel Health Spa auf Teneriffa, auf ein akutes Problem der heutigen Zeit. Denn Stress und Hektik beherrschen unseren Alltag: immer mehr „to-go“, immer mehr „kommt sofort“ und weniger „alles zu seiner Zeit“. Doch genau diese Haltung macht auf Dauer krank. Auch wenn der eigene Körper scheinbar mühelos mit wenigen Stunden Schlaf auskommt und einen Termin nach dem nächsten stemmt, sind die Batterien irgendwann leer. „Thalasso hilft den Menschen, ihren inneren Ruhepol wiederzufinden“, zeigt sich Rolle überzeugt. Der deutsche Arzt hat im ruhigen Norden Teneriffas ein modernes Thalasso-Zentrum errichtet. Hier erklärt er, auf was es bei Thalasso wirklich ankommt.

#### Die Heilkraft des Meeres

Thalasso ist heute ein weitläufiger Begriff, der zwar häufig, aber nur selten richtig verwendet wird. „Auf so vielen Wellness-Packungen aus dem Drogeriemarkt steht Thalasso drauf, dabei haben sie mit einer richtigen Thalasso-Kur nichts zu tun“, meint Rolle. „Bei Thalasso ist das richtige Zusammenspiel der Meereselemente, wie Wasser, Salz, Mineralien, wichtig, durch die der Körper angeregt werden soll.“ Diese Möglichkeiten findet man aber nur am Meer. „Mit der unmittelbaren Lage am Atlantik, dem ganzjährig milden Klima sowie einer eigenen, direkten Wasserleitung zum Meer haben wir in unserem Hotel die optimalen Bedingungen“, führt der Arzt aus und ergänzt: „Wir servieren unseren Gästen zudem eine spezielle leichte und ausgewogene Kost, die ebenfalls aus Meeresprodukten besteht. Raffinierte Kreationen mit Algen, Meeresfrüchten und frischem Fisch sättigen genussvoll, ohne den Körper zu belasten.“

#### Aktivität durch Entspannung – so wirkt Thalasso

Stress laugt den Körper schleichend, aber stetig aus. Durch Thalasso wird ein Regenerations- und Revitalisierungsprozess im Körper in Gang gesetzt. Alle Anspannung, die sich im Alltag aufgebaut hat, soll hier auf sanfte und schonende Art wieder abgebaut werden. „Der Körper wird aktiviert, obwohl er sich in einem Zustand der Entspannung befindet“, erklärt K. Matthias Rolle. „Mit unserer Thalasso-Therapie entgiften wir den Körper und trainieren den Kreislauf, damit sich der Stoffwechsel und die Durchblutung wieder verbessern.“ Die Folgen sind eindeutig: Organe und Gelenke regenerieren sich und die Haut gewinnt ihre Spannkraft zurück. Der schönste Aspekt für Rolle aber ist so einfach, wie bedeutend: „Durch Thalasso erhalten wir wieder eine positive Lebenseinstellung.“

#### Do's and Dont's

Grundsätzlich kann jeder Erwachsene ohne schwere oder akute Vorerkrankungen eine Thalassotherapie machen. Viele Menschen möchten durch eine Kur in erster Linie Stress abbauen. „Thalasso arbeitet mit Reizen, die dem Stress entgegengesetzt sind“, erklärt Rolle. „Der Körper soll erfahren, was Müdigkeit ist, um im Anschluss an die Erholung wieder voll aktiv werden zu können. Das klingt zwar im ersten Moment paradox, doch nur so kann der ausgelaugte Körper zu einem ausgewogenen Rhythmus von an- und entspannen zurückfinden.“

Durch die revitalisierende Wirkung der vielfältigen Meereselemente eignet sich eine Thalasso-Therapie ganz besonders auch für Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates (einschließlich rheumatischer Erkrankungen), bei allen chronischen Atemwegserkrankungen sowie Psoriasis und Neurodermitis. Zudem hilft eine Kur hervorragend, um Alterungsprozessen vorzubeugen. Bei schweren Erschöpfungszuständen sowie entzündlichen Erkrankungen ist von einer Thalasso-Kur allerdings abzuraten.

### **Die richtige Mischung ist ausschlaggebend**

Jeder Mensch hat ganz individuelle Voraussetzungen für eine Therapie mit Thalasso. Daher ist eine Anfangsuntersuchung durch einen speziell ausgebildeten Arzt von entscheidender Bedeutung, denn hier wird geklärt, welche Anwendung den größtmöglichen Nutzen bringt. Dabei gilt es immer, das Gesamtpaket im Auge zu behalten, das den Rahmen bildet, denn der Behandelte soll sich in erster Linie wohlfühlen und Alltagsorgen außen vor lassen. „Es ist durchaus möglich, eine Thalasso-Therapie mit einem erlebnisreichen Urlaub zu verbinden“, meint Rolle. „Wichtig ist die richtige Mischung und die gilt es je nach Typ erst herauszufinden: Sei es ein ereignisreicher Tag auf Teneriffa und am Abend eine Behandlung zur Entspannung oder doch lieber erst eine ausführliche therapeutische Anwendung und als krönenden Abschluss ein Ausflug auf den Teide – Urlaubsstimmung gehört auf jeden Fall dazu.“

### **Über das OCÉANO Hotel Health Spa:**

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

### **Pressekontakt:**

#### **OCÉANO Office München**

Julia Kreppold  
Schönfeldstr. 19  
80539 München

Tel: 089/21028601

E-Mail: [julia.kreppold@oceano-tenerife.com](mailto:julia.kreppold@oceano-tenerife.com)

#### **Serviceplan Public Relations**

Sarah Ostermann  
Brienner Straße 45 a-d  
80333 München

Tel.: 089/2050-4189

E-Mail: [s.ostermann@serviceplan.com](mailto:s.ostermann@serviceplan.com)