

BEHANDLUNG

# Winter-Wellness mit Thalasso



*Trübe Jahreszeit, trübe Stimmung? Da kann Ihren Kunden geholfen werden – z.B. mit einem herrlich entspannenden Algenbad. Wie Sie Thalasso-Anwendungen gerade auch im Winter erfolgreich anbieten können, schildert nachfolgend Monika Bröhl-Dillenburg.*

**D**ie Tage sind kurz, das Wetter meist nass-kalt. Die Laune sinkt mit jedem Niesen noch ein Stückchen mehr. Blauer Himmel, den haben wir seit langem nicht mehr gesehen. Wenn wir die Augen schließen, träumen wir von Urlaub, Meer und Sonnenschein – ach ja, das wäre jetzt schön. Moment mal, warum holen wir für unsere Kunden nicht das Meer in die Badewanne? Die Thalasso-Methode macht's möglich. Also drehen Sie den Wasserhahn auf für ein ganz besonderes Baderlebnis.

Viele Kolleginnen und Kollegen sind der Ansicht, die Thalasso-Metho-

de sei nur etwas für Frühling und Sommer. Natürlich lassen sich mit Algenpackungen hervorragend die Wintersünden beseitigen, aber die Powerstoffe aus dem Meer können weitaus mehr.

Im ursprünglichen Sinne ist die Thalasso-Therapie eine Badekur. Dazu gehören Meerwassergüsse, Bäder mit warmem Meerwasser, Meerschlick und auch Algen. Bewährt haben sich diese Anwendungen z.B. bei Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, steifem Nacken, Stoffwechselschwäche, Müdigkeit, Stress und bei schwachen Abwehrkräften. Das sind noch nicht alle Anwendungsmöglichkeiten, aber die Hauptgründe der Kunden, um auch im Winter Thalasso-Bäder und -Behandlungen zu buchen.

## Winterträume in der Wanne

Denken Sie nur einmal daran, wie gut sich ein Bad am Ende eines nasskalten Wintertages anfühlt. Nun stellen Sie sich eine Wanne vor – gefüllt mit meergrünem, würzig duftendem Wasser. Ein mit Algen gefülltes Leinensäckchen ersetzt die Badebürste und verleiht dem Badenden eine rosige und weiche Haut.

Es gibt viele Rezepte für Thalasso-Winterbäder – hier die „Favoriten“ meiner Kunden:

**Das Anti-Stress-Bad**, ein Bad, das auch Männer schätzen! Der hohe Anteil an wichtigen Mineralstoffen, wie z.B. Magnesium, Kalium, Kalzium und auch Brom, lassen Muskeln und Nerven entspannen.

Füllen Sie ein Leinensäckchen mit 100 g Laminaria-Alge. Verschließen Sie das Säckchen gut und legen Sie es in ca. einen Liter heißes Wasser. Nach 10 Minuten das Säckchen mit dem Wasser und ca. 250 Gramm Meersalz in die gefüllte Wanne geben. Die Badetemperatur beträgt ca. 36°C.

Im Vorfeld bietet sich ein Peeling mit den körnigen Kalkalgen und Spirulina-Algen an. Nun ist die Haut weich und gut durchblutet. Auf diese Weise vorbereitet, kann der Kunde nun in das Anti-Stress-Bad steigen. Mit dem Algensäckchen wird er zwei bis drei Mal während der Badezeit abgerieben. Die Badezeit beträgt 20–30 Minuten. Nach dem Baden wird die Haut nur leicht abgetupft; dann den Kunden noch ca. 30 Minuten ruhen lassen oder eine Körperpackung auftragen. Dieses Bad hat eine leicht entwässernde Wirkung, der Kunde sollte daher an diesem Tag viel Wasser trinken!

**Mare Vitale, Power-Bad** mit frischen Laminaria-Algen. Dieses Bad entschlackt, lockert verspannte Muskeln, remineralisiert und pflegt die Haut.

### Monika Bröhl-Dillenburg

Die Inhaberin der Casa Vitale in Köln ist seit über 20 Jahren im Bereich Kosmetik tätig. Sie ist u.a. Drogistin, Kosmetikerin und psychologische Beraterin. 1998 gründete sie die Casa Vitale als Institut für Wellness & Thalasso. Seit 2001 gibt sie ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter.

