

Fit werden zwischen Inseln und Harz

Niedersachsens Gesundheitstourismus punktet mit hoher Qualität

Hannover, im März 2026. In Milch und Heidehonig baden, Moor mit Händen kneten, Solekuren oder ein Salzpeeling auf der Haut genießen – Niedersachsens Gesundheitsangebote sind ausgezeichnet. Mehr als 100 Orte sind staatlich geprüft, ob als Heilbad oder Kurort. Im Fokus der vorhandenen Angebote liegt immer das örtliche, natürliche Heilmittel.

Allen voran beim Thema Thalasso, denn die niedersächsische Nordsee ist die erste zertifizierte Thalasso-Region Europas; das bade:haus Norderney ist übrigens das größte Zentrum für diese Anwendungsart in Deutschland. Die Kombination aus Meerwasser, Schlick- und Algenanwendungen sowie dem salzreichen Heilklima ist besonders für Patienten mit Atemwegs- oder Hautproblemen interessant – auf Norderney und an der gesamten niedersächsischen Nordseeküste.

Das traditionsreiche Nordseeheilbad Cuxhaven wurde 2025 offiziell als zweite Region als Nordsee- und Thalassoheilbad prädikatisiert. Cuxhaven nutzt seit Jahrzehnten die heilsame Kraft des maritimen Reizklimas: Sonne, Wind und salzhaltige Luft stärken Kreislauf, Stoffwechsel und Abwehrkräfte. In Kombination mit Bewegung und therapeutischer Betreuung bildet dies die Basis der Klimatherapie. Mit der erweiterten Anerkennung als Thalassoheilbad rückt nun die Anwendung natürlicher Heilmittel wie Meerwasser, Schlick und Algen in den Fokus – etwa in Form von Bädern, Packungen oder Inhalationen. Zentrale Anlaufstelle für diese Behandlungen ist das Thalassozentrum ahoi! in Duhnen.

Ein neues Highlight ist das THALASSO MEERES SPA im Wangerland, dass die Kraft des Meeres in einem modernen Anwendungshaus vereint. In direkter Nähe zum UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer werden dort Anwendungen mit Meerwasser, Algen, Schlick und weiteren maritimen Wirkstoffen individuell auf die Gäste abgestimmt. Ergänzt wird das Angebot durch eine hochmoderne Kryokammer, die extreme Kälte für therapeutische Zwecke nutzt.

Besonders hervorzuheben ist auch der 400 Jahre alte Neuharlingersieler Naturschlick, der aus einer vom Meer abgetrennten unterirdischen Schlickblase gewonnen und ausschließlich im BadeWerk Neuharlingersiel eingesetzt wird. Im Harz wiederum trifft Wanderlust auf Kurfreude – die heilklimatischen Wege sind zudem zertifiziert. Wandern ist auch eine Form des Wohlfühlurlaubs, ebenso wie Pilgern oder Lama-Trekking. Oder Touren mit Huskys durch den Naturpark Solling-Vogler, die Besucher auf der Wildnisfarm Silberborn erleben können.

Heilstollen, Gradierwerk und Inselluft

Allergiker können in der jodhaltigen und pollenarmen Luft der Ostfriesischen Inseln aufatmen. So wurde Borkum als erste allergikerfreundliche Insel Europas bereits mehrfach mit dem ECARF-Siegel ausgezeichnet. Mit Langeoog, Bad Harzburg und Bad Zwischenahn befinden sich im deutschlandweiten Ranking der Top-Kurorte immer wieder niedersächsische Ziele unter den Top Ten. Denn auch jenseits der Küste gibt es gesunde, salzige Luft. An Niedersachsens Gradierwerken, wie etwa in Bad Rothenfelde, wirken die kleinen Soletröpfchen wohltuend auf Bronchien und Lunge. Diese Wirkung findet man auch im Heilstollen. Der Eisensteinstollen in Bad Grund mit seiner reinen Luft und der einzigartigen Stille ist der ideale Platz, um die Akkus wieder aufzuladen.

Exotisches und Traditionelles

In der Lüneburger Heide lädt der Barfußpark zu schuhfreiem Entdecken ein – samt abendlicher Pediküre im Fisch-Spa Qi Gong und Bogenschießen bringen Körper und Geist wieder in Einklang, genau wie indianische Schwitzhütten oder ayurvedische Behandlungen. Exotisches wie hawaiianische Lomi-Lomi-Massagen ergänzen Traditionelles wie Kneipp-Kuren oder Kräuterwanderungen und -kochkurse. Die Lüneburger Heide lädt auf dem Stimbekhof zur „Seelen-Wellness“ ein. Es ist ein Ort für Ruhesuchende und Naturliebhaber, wo sich auf die tatsächlichen Bedürfnisse konzentriert wird. Die Besucher haben einen Ort der Muße, Entspannung und Entschleunigung geschaffen und so herrscht hier bewusste Reduktion – die Besinnung auf einzelne gute Dinge.

Nicht nur Wanderwege, auch Rad- und Reitwege umgeben viele niedersächsische Kurorte. Ebenso wie Buchenwälder, die zum Entspannen einladen, wie beispielsweise rund um Bad Iburg im Osnabrücker Land. Das in Japan traditionelle „Shinrin Yoku“, das Waldbaden, ist längst auch in Niedersachsen eine beliebte und weit verbreitete Methode, um Stress abzubauen. Bei ausdauernden Waldaufenthalten und -spaziergängen werden Blutdruck und Blutzuckerwerte gesenkt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig geht es um Achtsamkeit gegenüber der Natur sowie dem eigenen Körper und Geist. Also darum, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Das ist beste Burnout-Prävention.

Daneben wartet Niedersachsen mit weiteren natürlichen Gesundmachern auf, wie etwa dem Heilmittel Moor in Bad Zwischenahn oder Bad Bevensen. Die uralte Masse eignet sich nicht nur als Packung, man kann sie auch trinken. Die Algen der Nordsee werden von hochqualifizierten Betrieben ebenfalls nicht nur zur äußeren Anwendung genutzt, sondern auch zum Verfeinern von Suppen und Salat. Krafttanken, ob in der Reha, bei einem Wohlfühlwochenende oder in der Kur, bedeutet eben auch, gesund zu essen. Neben dem Heilmittel Moor gibt es in Bad Pyrmont auch eine Dunsthöhle. Sie befindet sich auf dem

Gelände eines ehemaligen Steinbruchs, in dem im 17. Jahrhundert Buntsandstein abgebaut wurde. Es handelt sich um ein einzigartiges Naturphänomen: Natürliches Kohlendioxid steigt aus dem Erdinneren auf und sammelt sich in einer kleinen Höhlung. Das schwerere-als-Luft-Gas sorgt in niedriger Konzentration für eine bessere Durchblutung, regt Stoffwechsel und Kreislauf an und wirkt entspannend auf Muskulatur und Gefäße. Besucher berichten von einem angenehmen Wärmegefühl und gesteigertem Wohlbefinden. In Bad Pyrmont wird das CO₂-Quellgas auch zu therapeutischen Zwecken genutzt, beispielsweise zur Linderung von Rheuma, Durchblutungsstörungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Damit gilt die Dunsthöhle als eines der wertvollsten Naturheilmittel des Kurorts.

Weitere Informationen: www.reiseland-niedersachsen.de

Bildmaterial: www.niedersachsen-bilder.de

Anmeldung zum englischsprachigen Newsletter für die Reisebranche: www.niedersachsen-tourism.com/travel-insights

WEITERE INFORMATIONEN

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Annett Knechtel

Essener Str. 1 | 30173 Hannover

T +49 (0)511 | 270 488 62

trade@tourismusniedersachsen.de

Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001. Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Maßnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzepten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund.