

Health, Spas, Wellness & Klimakuren am Toten Meer

Wasser, Sonne, Luft und Schlamm - spüren Sie die heilenden Kräfte der besten Wirkstoffe aus dem Toten Meer auf Ihrer Haut und lassen Sie die Seele baumeln.



FIT Ratgeber – Das Tote Meer...



Eine Schatzkammer reich an Heilkräften

Das Tote Meer ist ein abflussloser See, der vom Fluss Jordan gespeist wird. Der wohl bekannteste Binnensee Vorderasiens ist im Grenzgebiet zwischen Israel und Jordanien beheimatet und liegt mehr als 400 m unterhalb des Meeresspiegels. Dieses knapp 810 km² große Wellness-Paradies verzaubert mit heilenden Salzen, mineralhaltigem Schlamm und verleiht ein Gefühl absoluter innerer Ruhe. Der für seine Heilkraft bekannte See ist die reichste Quelle natürlicher Salze weltweit. Dieser magische Ort mit der außergewöhnlichen Kombination aus sauerstoffhaltiger Luft, therapeutischer UVB Sonnenstrahlung und dem mineralstoffhaltigen Salzmeer lädt seit mehr als 2000 Jahren zum Entspannen und Wohlbefinden ein.



Inhalt

Totes Meer - entspannend, wohltuend, einmalig	S.2 -3
Eine Schatzkammer reich an Heilkräften	
Die Entstehung des Toten Meeres	
Die magischen Heilkräfte	
Die natürlichen Heilmittel ...	
... Wasser, Sonne, Luft und Schlamm	S.4 -5
Das Baden im Toten Meer	
Salz Peeling	
Der Schlamm	
Klima	
Sonnenbaden	
Das Deutsche Medizinische Zentrum in Israel	
Wellness-Oase Totes Meer	
Sehenswürdigkeiten	S.6
Israel	
Berg Sodom	
Jerusalem	
Massada Nationalpark	
Negev-Wüste	
Oase En Gedi	
Qumran	
Wissenswertes für Ihre Reise	S.7
Einreisebestimmungen	
Anreise	
Sicherheit	
Fotografieren	
Sprachen	
Währung	

entspannend, wohltuend, einmalig



Die Entstehung des Toten Meeres

Vor rund 1,5 Millionen Jahren war die Gegend um das Tote Meer noch vollständig von einem Ozean bedeckt. Aufgrund eines Erdbebens bildete sich das „Jordan-Rift Valley“ und Seen entstanden in dessen tiefer gelegenen Gebieten. Die äußerst starke Sonneneinstrahlung und das extrem trockene Klima waren der Auslöser dafür, dass das über die Flüsse angelieferte Frischwasser verdunstete. Salze und Mineralien blieben zurück und der tiefst gelegene See der Welt mit mehr als 400 m unterhalb des Meeresspiegels entstand: Das Tote Meer.

Die magischen Heilkräfte des Toten Meeres

Der hohe Salzgehalt des Toten Meeres und das damit verbundene Gefühl des Schwebens auf dem Wasser übt eine große Faszination aus. Diese einzigartige entspannende Erfahrung verzaubert Wellness-Liebhaber und vermittelt ein Gefühl völliger Schwerelosigkeit. Zahlreiche Beschwerden werden an diesem unvergleichlichen Ort, der Körper und Seele belebt, therapiert. Die im Wasser konzentrierten Mineralstoffe unterstützen die Heilung von Hauterkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Kreislaufproblemen, Bluthochdruck und vielem mehr.

Der antibakteriell wirkende Schlamm des Gewässers, Pelloid genannt, dient zur Behandlung von rheumatischen und arthritischen Beschwerden und verleiht der Haut einen frischen Schimmer, denn er beinhaltet effektive Anti-Aging-Komplexe. Bromide, Kalium, Kalzium und Magnesium sind Mineralien, die zu schöner Haut und Wohlbefinden verhelfen. Bromide haben eine beruhigende Wirkung auf die Haut und entspannen die Muskulatur. Kalium

reguliert den Wassergehalt, wirkt entzündungshemmend, ist zuständig für die Bekämpfung von Infektionen und stärkt die Abwehrkräfte. Kalzium hilft die Poren zu reinigen und wirkt antiallergisch, beruhigend und juckreizstillend. Magnesium bewahrt den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und wirkt positiv auf Atemwege und Allergien.

Die bemerkenswerte, wissenschaftlich erwiesene Heilung verschiedener Erkrankungen hat einen langanhaltenden Effekt. Dank der gesunden Luft mit dem hohen Sauerstoffgehalt können Beschwerden wie Müdigkeit und Migräne bestens behandelt werden. Diese gesundheitsfördernde Synergie aus Wasser, Schlamm, Luft und maßvollem Sonnenkontakt lädt zu einer Allround-Kur für Körper und Seele ein.



Die magischen Heilkräfte ...



Das Baden im Toten Meer

Lassen Sie sich von den Sonnenstrahlen küssen, während Sie unbewusst von ihnen geheilt werden. Die durch die Hitze verdunsteten und durch die Luft gelösten Stoffe befreien die Atemwege und sind besonders für Asthmatiker wohltuend. Diese natürliche Sole-Inhalation wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Außerdem verträgt die Haut ein Salzbad wesentlich besser als ein gewöhnliches Wasserbad, da dieses der Haut Mineralstoffe entzieht.

Salz-Peeling

Die Kombination aus Salzkristallen und Öl gibt müder Haut ein frisches Aussehen, weil es abgestorbene Hautschüppchen behutsam von der Haut löst, besonders an Knien oder Ellenbogen. Die Natursubstanzen aus dem Toten Meer können als Salzpeeling auf der Haut angewendet werden, um die Poren zu reinigen und Hornhautbildung zu reduzieren, oder auch als Haarpflege gegen Schuppen. Nichts ist schöner als sich eine Auszeit zu nehmen, die Seele baumeln zu lassen und die Haut mit einem Peeling zu verwöhnen. Ihre Haut wird es Ihnen innerhalb kürzester Zeit mit einem strahlenden Teint danken!

Der Schlamm

Der tiefste Punkt der Erde übt aufgrund seiner Einzigartigkeit eine ganz besondere Faszination aus. Auf dem Meeresgrund befindet sich das heilende „Zaubermittel“, das für jede Kur in Form von Schlammpackungen verwendet wird. Die mineralhaltigen Ablagerungen des schwarzen Schlammes werden auf dem Körper verteilt und sorgen für eine lebendige Pflege von Kopf bis Fuß. Ein echtes Allroundtalent: die Wirkung ist anti-allergisch, die Hautalterung wird verzögert, die Blutzirkulation verbessert und die Hautfeuchtigkeit reguliert.

Klima

Das einmalige Klima am Toten Meer wird durch die besondere Wüstenlage bestimmt. Im Sommer können 34 - 51 °C erreicht werden und im Winter herrschen milde Temperaturen um die 14 - 17 °C vor.

Sonnenbaden

Der natürliche Jungbrunnen am Toten Meer bietet alles für die gesunde Schönheit. Selbst das Sonnenbaden ist dank der tiefen Lage des Sees nicht schädlich. Aufgrund der hohen Temperaturen und durch die hohe Verdunstung liegt ein Dunstschleier über dem See, der die schädlichen UVB-Strahlen filtert.



Wasser, Sonne, Luft & Schlamm



Das Deutsche Medizinische Zentrum in Israel

Die Klinik des Deutschen Medizinischen Zentrums (DMZ) in Israel ist spezialisiert auf hochwirksame Therapien zur Heilung von Hautkrankheiten, Atemwegserkrankungen und Rheuma. Das Kurgebiet Ein Bokek liegt am südlichen Ende des Toten Meeres und bietet neben öffentlichen Stränden und dem Natursolarium, ein Shopping-Center mit Restaurants und Cafés.

Das Heilzentrum befindet sich im Hotel Lot in Ein Bokek und ist als stationäre Rehabilitationseinrichtung anerkannt. So können Sie sich mit ruhigem Gewissen von den Deutsch sprechenden Ärzten und Spezialisten aus den Bereichen Dermatologie, Rheumatologie sowie Pneumologie behandeln lassen. Auch eine Sozialpädagogin und ausgebildete Krankenschwestern kümmern sich ausschließlich um das Wohl der Gäste. Eine Klimatherapie im DMZ besteht aus einem persönlichen Behandlungsprogramm, das von einem Arzt individuell für jeden Patienten zusammengestellt wird. Der Tagesablauf besteht aus direktem Sonnenbaden, Aufhalten im Schatten, und dem Baden im Toten Meer. Zur ergänzenden Wirkung verordnet der Facharzt Salben. Unterstützt wird die Therapie von hauseigenen Massagen, Schwefelbädern und Schlammpackungen der einzelnen Kurabteilungen der Hotels. Um den Fortschritt der Behandlung zu überprüfen, erfolgen medizinische Kontroll- und Abschlussuntersuchungen.

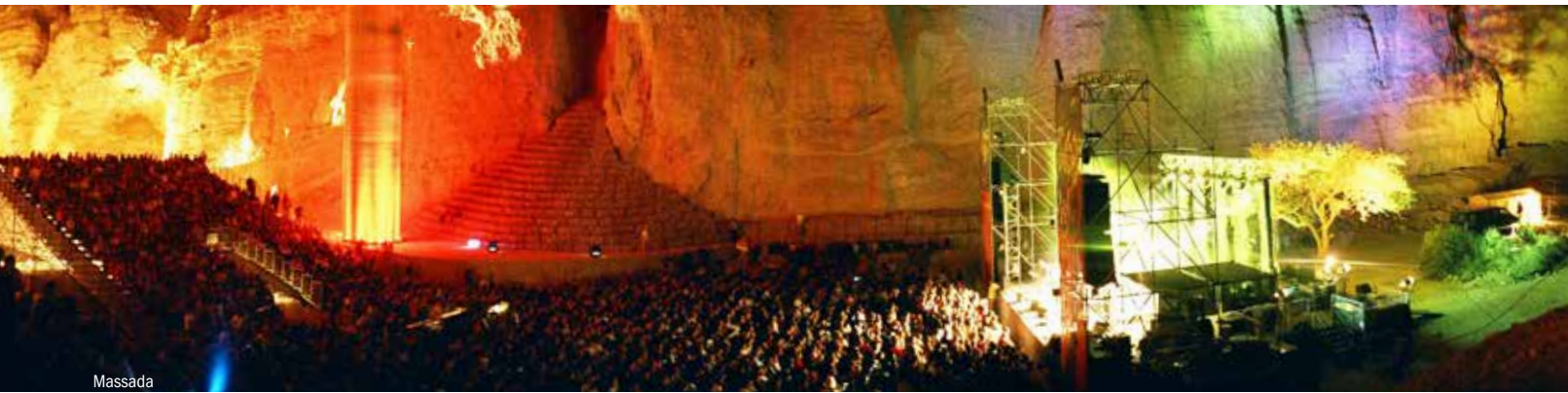


Wellness Oase Totes Meer - ein einmaliges Verwöhnerlebnis

Genießen Sie die wohltuende Heilkraft im größten natürlichen Spa der Welt - 427 Meter unter dem Meeresspiegel, bereits seit der Antike bekannt. Erleben Sie Entspannung pur für Körper und Geist. Ideal für Ruhesuchende und Badeurlauber die sich gerne im Wasser treiben lassen und ein Gefühl der Schwerlosigkeit genießen möchten. Der außergewöhnlich hohe Bromgehalt der Luft und der hohe Magnesiumgehalt des Toten Meeres hat eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem.



Sehenswürdigkeiten



Massada

Sehenswürdigkeiten oder was Sie nicht verpassen sollten...

Israel – das Heilige Land, ein Schmelztiegel der Kulturen, in dem sich Tradition und moderner Lebensstil begegnen. Ein Land voller Kontraste, in dem die einzigartige Geschichte bis heute zu spüren ist. Vom See Genezareth in Galiläa bis hin zum Roten Meer erstreckt sich eine immense Vielfalt an Landschaften. Vor allem fasziniert die Region des Toten Meeres, die praktisch ein großer Naturpark ist. Sie verfügt über einzigartige geologische Formationen und zahlreiche interessante Tier-, Vogel- und Pflanzenarten.

Berg Sodom – Der 12 km lange Bergkamm aus purem Salz am Südeil des Toten Meeres gilt als Stelle des biblischen Ortes der zusammen mit Gomorra unterging. Besonders auffällig ist eine Salzsäule, die „Lots Frau“ genannt wird.

Jerusalem – Die Wiege der drei monotheistischen Weltreligionen, Judentum, Christentum und Islam. Besuchen Sie die heiligen Stätten: Klagemauer, Ölberg, Grabeskirche und Felsen-dom. Besonders sehenswert ist die Altstadt mit ihren vier verschiedenen Vierteln.

Massada Nationalpark – Bergfestung von König Herodes, seit 2001 UNESCO-Weltkulturerbe. Gut erhaltene römische Festungsanlage mit Zisternen, Bädern und Mosaiken, zeitloses Symbol jüdischer Nationalgeschichte. Massada bietet atemberaubende Aussichten auf das Tote Meer und die jüdische Wüste.

Negev-Wüste – liegt im Süden mit der Beduinestadt Beer Sheva und verzaubert mit der Schönheit der Landschaft und einzigartigen Felsformationen. Unternehmen Sie eine Jeep-tour mit Beduinen-guide, Picknick auf dem Hochplateau bei Sonnen-untgang und einzigartigem Blick über das Tote Meer hinüber zu den rot angestrahnten Bergen Jordaniens.

Oase En Gedi – Der schöne Kibbuz mit einem beeindruckenden botanischen Garten.

Qumran – Antike Höhlen und Siedlungen am Nordufer des Toten Meeres, Fundort der berühmten Schriftrollen vom Toten Meer, den ältesten erhaltenen Bibelabschriften.



En Gedi



En Gedi

Wissenswertes für Ihre Reise



Einreisebestimmungen für Israel

Der Reisepass muss bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein. Das Visum kann generell auch an der Grenze ausgestellt werden, einzige Ausnahme bildet die King-Hussein-Brücke, da an diesem Grenzübergang leider keine Visa ausgestellt werden dürfen. Auch wenn Ihr Pass Einreisestempel verschiedener arabischer Länder enthält, ist die Einreise gestattet, bei einigen Airlines kann es allerdings vorkommen, dass um eine Sicherheitsbefragung gebeten wird.

Anreise

Der Ankunftsflughafen Tel Aviv ist ca. 130 km von den Resorts in Ein Bokek, Ein Gedi und Neve Zohar entfernt. Alle Hotels von FIT Reisen bieten einen Shuttle- oder Privat-Transfer an, der Sie direkt vom Flughafen Tel Aviv abholt.

Sicherheit

Prinzipiell empfehlen wir Ihnen noch vor der Planung Ihres Urlaubs, sich beim Auswärtigen Amt über aktuelle Reisehinweise zu informieren. Informationen finden Sie unter anderem unter www.auswaertiges-amt.de. Generell gilt auch hier: vermeiden Sie es Wertgegenstände offen am Körper zu tragen oder liegenzulassen. Ein weiterer Tipp: Nehmen Sie eine Kopie Ihrer Dokumente separat mit. Auch Frauen können unkompliziert in Israel alleine reisen, achten Sie aber in jedem Fall auf angemessene Kleidung und nehmen Sie in Ihrem Verhalten auf die religiösen, kulturellen und sozialen Traditionen des Landes Rücksicht.

Fotografieren

Es besteht strenges Fotografierverbot von militärischen Anlagen und Einrichtungen. Wenn Sie Menschen fotografieren möchten, fragen Sie erst freundlich um Erlaubnis.

Sprachen

In Israel sind die offiziellen Sprachen Hebräisch, Arabisch und Englisch. Viele Menschen sprechen auch etwas Deutsch.

Währung

In Israel wird mit dem neuen Israelischen Schekel bezahlt. 1€ entspricht ungefähr 4,25 NIS/ILS (Wechselkurs Stand 1.5.2015). Die tagesaktuellen Kurse erfahren Sie bei Ihrer Bank. Der Geldtausch ist am Flughafen rund um die Uhr möglich. Im Hotel können Sie auch unkompliziert Geld tauschen, aber nicht immer zum günstigsten Kurs. Es gibt außerdem Geldautomaten, die EC-Karten sowie Visa- und Masterkarten akzeptieren. In den Hotels und Restaurants werden die gängigen Kreditkarten meist akzeptiert.



FIT-Reisewelten ISRAEL

„Natural Health Spa“ Totes Meer

- am tiefsten Punkt der Erde
- ganzjährig Urlaubsklima
- trockene, unbelastete Luft
- ca. 330 Sonnentage pro Jahr
- ein Mini-Universum mit einem einzigartigen Mikroklima
- einmalige salz- und mineralreiche Wasserzusammensetzung
- jeder kann mühelos auf dem Wasser treiben
- Thermo-Mineralquellen (Schwefel)
- berühmter schwarzer Mineralschlamm
- umfassende Kureinrichtungen
- viele Hotels mit eigenem Spa



Kuren & Gesundheit

Bewährt und aktuell:
Aktive Vorsorge und wirksame Behandlung bei gesundheitlichen Problemen.



Wellness

Oase der Entspannung:
Allein oder zu zweit das Leben genießen
und sich richtig verwöhnen lassen.



Beauty & Anti-Aging

Natürlich schön:
Die Haut erfrischen, das Gesicht zum
strahlen bringen, den Körper straffen.



Erholung & Regeneration

Klimakuren:
Natürliche Heilverfahren durch Meer-
wasser, Meeresschlamm, Sonnenein-
strahlung, Salz und Luft.

Aktuelle Angebote
und weitere
Informationen unter
www.fitreisen.de/israel