

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52760/1655878/ots-audio-sand-am-meer-kann-mehr-denn-als-heilmittel-wirkt-er-wunder-mitgeraesch> abgerufen werden.



# APOTHEKEN Umschau

## www.apotheken-umschau.de

ots.Audio: Sand am Meer kann mehr, denn als Heilmittel wirkt er Wunder (mitGeräusch)

29.07.2010 - 04:15 Uhr, Wort und Bild - apotheken-umschau.de

Baierbrunn (ots) - Woran denken Sie, wenn Sie das hören? (Strandgeräusche) Genau: an Wasser, Strand und Sand, an Sandburgen bauen oder an großartige Sandskulpturen, die man zurzeit vielerorts bewundern kann. Mit Sand kann man also viel Spaß haben, aber die feinen, kleinen Körnchen können noch mehr, denn sie haben auch eine heilende Wirkung. Sicher nicht für jeden und jede Beschwerde, aber doch bei vielen Leiden wirksam. Sand entspannt, massiert und peelt, schreibt das Internetportal "[www.apothekenumschau.de](http://www.apothekenumschau.de)" und berichtet von einer wirkungsvollen Psammothérapie. Ups, was ist das denn? haben wir Chefredakteur Harald Mandl gefragt:

0-Ton: 23 Sekunden

Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach, denn Sand heißt griechisch psammos. Bei dieser Sand- bzw. Psammothérapie versinkt der ganze Körper bis auf den Kopf für rund eine halbe Stunde im Sand. So ein Sandbad hat auch noch einen wohligen Massageeffekt, denn durch Bewegung oder Veränderung der Lage entsteht eine Reibung mit den unzählig vielen klitzekleinen Körnchen.

Sand speichert die Hitze der Sonne und diese gespeicherte Wärme kann an die Menschen, die darin liegen, optimal abgegeben werden und so kann Sand als Heilmittel eingesetzt werden:

0-Ton: 19 Sekunden

Sand wird seit Jahrtausenden genutzt um Rückenleiden, Rheuma und Verspannungen zu lindern oder sogar eine zeitlang verschwinden zu lassen. Obendrein fördert er die Durchblutung, entspannt Muskeln und Gelenke und ist ein ausgezeichneter Untergrund fürs Joggen, denn Sand schonnt Hüfte und Knie. Voraussetzung allerdings ist, dass man barfuss läuft.

Die Millionen kleiner Körnchen können sich wie Schmirgelpapier anfühlen und sind darum für Peelings ideal:

0-Ton: 18 Sekunden

Ja, das bietet sich natürlich an, denn Sand-Peelings befreien die Haut von Schüppchen und Verhornungen, sind aber nur für die robustere Haut geeignet. Man kann so ein Peeling selbst herstellen, indem man Seesand und Olivenöl verrührt. Für die empfindlichere Gesichtshaut sollte man kosmetische Präparate vorziehen.

Und auch im Winter muss man nicht auf die heilsamen Körnchen verzichten, denn viele Wellness-Center in Deutschland bieten wohlthuende Sandbäder an, schreibt das Internetportal "[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)".

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de). Pressekontakt:

Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

Originaltext:

Wort und Bild - apotheken-umschau.de

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/52760/wort-und-bild-apotheken-umschau-de>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_52760.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_52760.rss2)