

Deutsche Inseln machen gesund!



DEUTSCH-TO-GO.DE

Auf den Nordseeinseln in Ostfriesland und Nordfriesland findet man besondere klimatische Bedingungen. Durch UV-Strahlung, Salzwasser, Luftfeuchtigkeit und Wind gibt es ein sogenanntes Reizklima, das unser Immunsystem stimuliert. Die hohe Luftzirkulation in der frischen Meeresbrise sorgt für einen hohen Anteil an überdurchschnittlich sauberem Sauerstoff.

Geht man in der Brandungszone des Meeres spazieren, atmet man eine Luft voller Aerosole. Das sind mikroskopisch kleine Meerwassertröpfchen, die reichlich Jod, Magnesium und Salz enthalten. Diese Tröpfchen reichern sich je nach Größe im Nasen-Rachenraum an oder dringen bis in die Lungenbläschen vor. Die Luft, die wir an der Wasserkante einatmen, wirkt wie eine Inhalation: Die Atemwege werden frei und man kann richtig tief durchatmen.

Viele Erkrankungen, besonders die der Atemwege und der Haut, lassen sich durch die frische Seeluft lindern. Auch Pollenallergiker profitieren von diesem Reizklima.

Zu Beginn eines Aufenthaltes auf den Inseln kann man sich aber auch ein wenig schlapp fühlen. Der Körper muss sich erst an die neuen Reize gewöhnen; der Organismus von Städtern ist durch die Stimulierung erst einmal herausgefordert. Doch nach dieser kurzen Phase beginnt Erholung pur.

(175 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – Zusammengefasst aus folgenden Artikeln:

<https://www.apotheken-umschau.de/Lunge/Reizklima-Warum-Meeresluft-gesund-ist-220231.html> -

https://www.planet-wissen.de/kultur/nordsee/die_ostfriesischen_inseln/pwiewissensfrage252.html - <https://so-gesund.com/nordsee-reizklima/> - Seitenaufrufe 26022020)