# Sanddorn-Anwendungen oder ein beeriger Gin

**REISE** Auf Spiekeroog kommen die robusten Beeren vielfältig zum Einsatz

**SPIEKEROOG**/PR – Knallorange und eine echte Vitamin-Bombe: Sanddorn, auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, spielt auf Spiekeroog eine wichtige Rolle. Die robusten Beeren haben schließlich zehnmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone und kommen überall auf den Ostfriesischen Inseln zum Einsatz – ob als Superfood, als Drink oder in der Kosmetik. Vor allem im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied wird Sanddorn bei vielfältigen Anwendungen genutzt.



Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog ist auch im Herbst einen Besuch wert. BILD: GENBÖCK PR



Sanddorn, auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, hat zehnmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone und wächst auf den ostfriesischen Inseln. BILD: GENBÖCK PR

### Massagen, Bäder, Vitalshot

„Sanddorn bringt nicht nur die Farben und Aromen des Nordens in unsere Anwendungen, sondern ist auch ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit”, sagt Patricia Geisel, die als Wellness-Therapeutin im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied auf Spiekeroog arbeitet. Hier werden Ölmassagen, Peelings, Packungen und Bäder sowie saisonale Gesichtsmassagen mit Sanddorn-Feuchtigkeitsmaske angeboten. Zu jeder Anwendung wird stets ein Sanddorn-Vitalshot gereicht.

„Gerade im Winter ist er ein echter Vitamin-Booster, denn die Beeren enthalten bis zu zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen. Deshalb wurden sie schon früher in der Polarforschung als natürliche Vitaminquelle mitgeführt“, erklärt Patricia Geisel die vielen Vorzüge von Sanddorn. „Zudem pflegt er die Haut, ohne sie so lichtempfindlich zu machen, wie es bei anderen Pflanzenölen, etwa aus Lavendel oder Johanniskraut, der Fall sein kann.“ Eine beliebte Anwendung im Meerestied ist das „Sanddorn-Glück“, eine Kombination aus Sanddornbad und Sanddornpflegepackung zur Regeneration der Haut.

### Entzündungshemmend, ballaststoffreich und blutdrucksenkend

Die fruchtig-herben Sanddorn-Beeren, die gern an der Küste auf kargem Boden wachsen, haben dank ihres hohen Vitamin C-Gehalts eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Außerdem hat das Sanddorn-Öl wegen seiner Vitamine und ungesättigter Fettsäuren eine entzündungshemmende und heilende Wirkung. Weil die Beeren auch reich an Ballaststoffen sind, fördern sie zudem eine gesunde Verdauung und Darmschleimhaut sowie das Mikrobiom. Erste Studien zeigen darüber hinaus, dass Sanddorn eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

### Sanddorn für zu Hause – vom Gin bis zur Seife

Sanddorn steht natürlich auch für Genuss und davon lässt sich so einiges auch mit nach Hause nehmen von Spiekeroog. Es gibt es reichlich Sanddorn-Produkte: Honig, Konfitüre, Bonbons, Gummibären und Sanddorn-Seife, die den Inselduft mit ins Badezimmer bringt. Im Spiekerooger Online-Shop gibt es zudem köstlichen Gin und Likör. Die Sanddorn-Pflegeprodukte Sandorini von CMD kann man am Empfang im DünenSpa erwerben.

### Über Spiekeroog

Mitten im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer liegt Spiekeroog – die grüne Insel. Mit unberührter Natur, einem herrlichen Blick aufs weite Meer und urigen Friesenhäuschen im Herzen des Inseldorfs. Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog mit seinen rund 850 Einwohnern ist die ursprünglichste der sieben Ostfriesischen Inseln. Dünenlandschaften, Salzwiesen, die Inselwäldchen und der endlose Sandstrand prägen die Insel.

Weitere Informationen gibt es online unter www.spiekerooog.de

Gesundheit

ANZEIGE

# Wenn **Krämpfe** den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.[1] Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.




**Magnesium als essenzieller Unterstützer**

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[2,3] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[4]

**Von der Expertenmarke Baldriparan**

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen. Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[5]**

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
**Baldriparan**
**Magnesium PLUS**
(PZN 19927395)




www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [3]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [4]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [5]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • AI Bild KI-generiert

# Schluss mit Blähbauch!

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



**Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren**

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

**Ganz einfach zum neuen Darmgefühl**

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
**Kijimea Regularis PLUS**
(PZN 18788684)




www.kijimea.de

[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.