

Litauen: Heilender Bernstein und wohltuende Ruten

Weltweit einzigartige Bernsteintherapien und landestypische Sauna-Rituale zum Wohlfühlen im Winter

22. Dezember 2016



Litauen ist eine der Top-Destinationen für Wellness-Anwendungen in Europa, schon wegen der für ihr Heilwasser bekannten Kurorte Druskininkai, Palanga und Birstonas: Das baltische Land bietet jedoch noch mehr für Erholungssuchende wie die weltweit einzigartige Bernsteintherapie und gesundheitsfördernde Sauna-Rituale.

Was viele immer noch für einen Mythos halten, ist durch wissenschaftliche Untersuchungen längst bewiesen: die heilende Kraft von Bernstein. Der bereits von unseren Vorfahren wegen seiner magischen Kräfte geschätzte Schmuckstein zeigt dank der konzentrierten Bernsteinsäure eine gesundheitsfördernde Wirkung bei unterschiedlichen Leiden wie Atemwegserkrankungen oder Grippe und nimmt nicht nur Muskelkatergeplagten, sondern auch zahnenden Babys ein wenig den Schmerz. Nachgewiesen ist auch die antioxidative Eigenschaft des als „litauisches Gold“ bekannten Harzes.

Die von Wissenschaftlern des Landes entwickelte Bernstein-Aroma-Musik-Therapie ist patentiert und findet in einem speziellen, mit ungeschliffenem Bernstein ausgekleideten Raum statt. Während der Behandlung liegt der Gast auf einer mit vielen kleinen Bernsteinstückchen gefüllten Matratze. Kombiniert mit Atemübungen und der Massage bioaktiver Punkte sowie Kräuteraromen und einer musikalischen Untermalung wirkt das fossile Harz entspannend und schmerzlindernd. Die weltweit einzigartige Therapie ist zudem für ihre stimmungsaufhellende Wirkung bekannt.

Besonders beliebt ist die litauische Sauna – traditionell eine Dampfsauna, in der Heilkräuter in Form von Aufgüssen und großflächigen Kompressen ihre Anwendung finden. Ein wenig archaisch mutet das Sauna-Ritual des Rutenschlagens an: Hier wird der Stress einfach mit einer Rute sanft aus dem Körper „herausgeklopft“. Ein Klassiker ist die Birkenrute, auch „Saunadoktor“ genannt. Aber auch dünne Zweige von Wacholder, Ahorn oder Apfelbaum sowie Kräuterbündel fördern, behutsam angewendet, die Durchblutung. Wenn die Rute sachverständig gebunden wurde, bleiben die Energien und Heileigenschaften der Pflanze erhalten, so die Überlieferung. Herr der Rute ist der Saunameister, der sie richtig einzusetzen weiß. Unterstützt wird der Reinigungsprozess durch ein Körperpeeling mit reinem Honig, einem beliebten Allheilmittel in Litauen, sowie Salz, Ton oder geschroteten

Kastanien. Heiße Kräuteraufgüsse, für die das litauische Dampfbad bekannt ist, tun ihr Übriges zur Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Reisetipps:

- Hintergründe zur Nutzung und Verarbeitung des Bernsteins sowie zu seinen heilenden Eigenschaften bietet das [Bernsteinmuseum](#) im Schloss des Grafen Tyszkiewicz an der litauischen Ostseeküste in Palanga.
- In einem der zahlreichen Kurbäder in Palanga, [Neringa](#) und Birštonas kann man sich selbst von der wohltuenden Wirkung des Bernsteins auf Gesundheit und Schönheit überzeugen.
- Besonders viele Saunen – von traditionell bis zeitgenössisch-modern – gibt es in und um Ignalina. Die Stadt im Norden Litauens ist reich an Seen. An ihren Ufern finden sich besonders viele unterschiedliche Heißluftbäder.

Über Litauen

In Litauen finden sich Geschichte und Urbanität, Natur und Outdoor-Abenteuer sowie Entspannung und moderne Entschleunigung. Neben der Hauptstadt Vilnius, deren barocke Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt, locken zahlreiche weitere Städte mit vielfältigen sowie teils kuriosen Sehenswürdigkeiten. Die über 3.000 Seen des südlichsten baltischen Staates und die fünf Nationalparks sind begehrte Ziele von Wanderern, Radfahrern und Kajakern. Ein besonderes Erlebnis sind zudem die Fahrten mit dem Heißluftballon, bei denen man sogar das Zentrum von Vilnius aus der Vogelperspektive bestaunen kann. An der Ostseeküste Litauens befindet sich die Kurische Nehrung, ein Naturparadies mit Wanderdünen und Kiefernwäldern, das zum UNESCO-Weltnaturerbe zählt. Schon Thomas Mann verbrachte hier seine Sommerurlaube. Berühmt ist Litauen auch für sein reiches Bernsteinvorkommen – so entspannt man hier bei einer Bernsteintherapie oder wandelt auf den Spuren des litauischen Goldes, denn durch das kleine Land ziehen sich 98 Kilometer der internationalen Bernsteinroute.

Allgemeine Informationen zu Litauen in deutscher Sprache unter www.lithuania.travel.

Weitere Presseinformationen

Passendes Bildmaterial zu dieser Meldung gibt es unter <http://bit.ly/2iba86z> (Copyright bitte wie im Dateinamen angeben).

Pressekontakt:

BZ.COMM
Antje Janes-Linnerth
Gutleutstraße 16a
60329 Frankfurt am Main
Telefon: +49 (0)69 / 256 28 88-26
E-Mail: litauen@bz-comm.de
Web: www.lithuania.travel/de
Facebook: [@LitauenDE](https://www.facebook.com/LitauenDE)

Alle Pressemitteilungen vom Fremdenverkehrsbüro Litauen in Deutschland finden Sie hier:
www.bz-comm.de/de/kunden/litauen/