



THALASSO  
 WO SICH DIE  
**KRÄFTE DES MEERES**  
 ENTFALTEN

Ein Aufenthalt in den Thermes Marins von Saint-Malo ist Lab-sal für Körper, Geist und Seele. Im grössten Thalassozentrum Frankreichs erlebt man die heilenden Kräfte des Meeres par excellence. Und direkt vor dem Belle-Epoque-Hotel erstreckt sich ein traumhafter weitläufiger Strand.

TEXT/ URSULA BURGHER  
 PHOTOS/ URSULA BURGHER & ZVG

Der Flug von Zürich über Paris nach Rennes und die anschliessende einstündige Autofahrt bis Saint-Malo haben sechs Stunden gedauert. Gottseidank gibt es seit Oktober 2018 Direktflüge von Genf nach Rennes. Das macht die Reise an einen der schönsten Flecken Nordwest-Frankreichs wesentlich einfacher. Und plötzlich liegt man auf einer bequemen Liege in den Thermes Marins von Saint-Malo. Aus einer Dusche perlt warmes Meerwasser über den Körper. Ein wunderbares Gefühl, belebend und beruhigend zugleich. Anschliessend steht eine vitamin- und mineralstoffreiche Algenpackung auf dem Programm. Behutsam werden alle Gliedmassen mit geschmeidigem Schlamm eingerieben. Während er einwirkt, fällt der Alltagsstress langsam ab. Für Neuankömmlinge ist es nicht ganz leicht, sich im 5000 Quadratmeter grossen Thalassozentrum mit sechs Bassins und über 100 Behandlungsräumen zurechtzufinden.



**HEILSAME WIRKUNG** – Im salzreichen Nass sind wichtige Spurenelemente enthalten, die abwehrstärkend wirken. Die daraus entnommenen Algen gelten als entzündungshemmend und beruhigen die Haut.

Aber unter den 140 Mitarbeitenden findet sich immer ein guter Geist, der einem den Weg weist. Für die Douche Sumarin heisst einsteigen in eine Sprudelbadewanne, die mit frischem, auf 30 Grad aufgeheiztem Meerwasser gefüllt ist. Die Therapeutin fragt, ob sie die Düsen auf Entspannung oder Anregung der Blutzirkulation einstellen soll. Und gleich darauf wird jeder Körperteil unter Wasser kräftig und doch sanft durchgewalkt. Das Licht ist gedämpft und changiert in den Farben. Unvermittelt lässt man los und spürt: Dieser Moment gehört nur mir alleine!

**Heilkraft aus dem Ozean**

Das Meer in Saint Malo ist von einem starken und ständigen Wechsel zwischen Ebbe und Flut geprägt. Die Gezeiten verhehlen dem Meerwasser zu einer besonders hohen Konzentration an nährstoffreichen Algen. Dass Sonne, Wind und salzhaltiges

Wasser eine heiltherapeutische Wirkung haben, wusste schon der griechische Dichter Euripides, der da sagte: «Das Meer wäscht alle Übel ab.» Im salzreichen Nass sind wichtige Spurenelemente enthalten, die abwehrstärkend wirken. Die daraus entnommenen Algen sind entzündungshemmend und beruhigen die Haut. Und sie sollen sogar das Altern verlangsamen. Vom Klima am Meer profitieren besonders Menschen mit Atemwegs-Problemen. Thalasso-Therapien können deshalb nur in unmittelbarer Nähe zum Meer ihre volle Wirkung entfalten.

Mit diesem Wissen eröffnete 1963 ein Arzt aus Saint Malo den Hotelpalast aus dem Jahre 1881 wieder, in dem vor dem ersten Weltkrieg Gutbetuchte mit ihrem Hofstaat Urlaub machten. Im danach verwahten Gebäude errichtete er ein Zimmer für seine Patienten. 1981 kaufte die Familie Gibron den Komplex und investierte zehn Jahre an Renovations-



- ▶ arbeiten, um dem Belle-Epoque-Gebäude zu altem Glanz zu verhelfen. Mit Erfolg. Heute haben die Thermes Marins de Saint Malo unter Direktor Serge Raulic fünf Sterne. Mit einem neuen Annexbau bietet das Haus 174 Zimmer, die zum grössten Teil einen traumhaften Ausblick auf den Strand bieten.

#### Lustvoll abnehmen

Die untergehende Sonne verwandelt den «Plage du Sillon» vor den Thermes Marins in einen Farbteppich aus Gold, gefolgt von Rosa, Flieder und Pink. Das atemberaubende Schauspiel lässt sich vom hoteleigenen Restaurant Le Cap Horn in der Poleposition geniessen. Die Kulinarik ist ein wichtiger Aspekt im Well-



ness-Konzept. Auf dem Teller liegen fangfrische Meeresfrüchte. Auch Austern und Krabben gibt es hier sowie Fleisch- und andere Fischspezialitäten aus der Bretagne. «La Terrasse» bietet bei schönem Wetter Outdoor-Snacks direkt am Meer. Im imposanten, ballsaalähnlichen «La Verrière» werden neben täglich wechselnden regionalen Spezialitäten dreigängige Diätmenüs serviert. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um lustvolles Abnehmen. Die Küchenchefs geben ihre raffinierten Rezepte jeden Freitag mit speziellen Workshops an die Gäste weiter. Zum Beispiel, wie man ein köstliches Schokoladen-Desert macht, das den Kaloriengehalt eines Apfels hat.

Mittlerweile haben die Thermes Marins fünf Partnerhotels an der Küste und bieten damit auch für preisbewusste Reisende eine Option. Ein Beispiel ist das Viersternehotel Le Nouveau Monde, mit dem weit herum bekannten Restaurant «7 Mers».

#### Hauseigene Pflegelinie

Über 62 verschiedene Therapie- und Wellnessprogramme gibt es mittlerweile in den Thermes Marins von Saint Malo. Sie werden von einem Team aus Fachleuten individuell auf den Gast

zugeschnitten. Im Fall von schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen stehen hauseigene Ärzte, Ernährungsberater und Physiotherapeuten zur Verfügung. Entsprechend unterschiedlich ist die Gästeschar. Senioren und Menschen, die sich von Krankheiten erholen, schätzen die regenerative Wirkung der Thalassotherapie genauso, wie gestresste Businessleute oder Mütter, die eine Auszeit nehmen wollen.

Nicht nur Hollywood-Stars schwärmen vom Detox- und Antiaging-Effekt der Algenprodukte. PR-Chefin Veronique Le Galle arbeitet für renommierte Kosmetikmarken wie Dior, bevor sie ins Familien-Business der Thermes Marins einstieg. Sie hat viele Jahre in die Forschung für die hoteleigene Hautpflegelinie investiert, die auf tiefwirkenden Algen basiert und frei von Konservierungsstoffen ist. Angewendet werden die Produkte bis jetzt vor allem inhouse. Doch die Gäste haben die Begeisterung über ihre Wirksamkeit längst in die Welt hinausgetragen. Deshalb wird die Linie unter dem Label «Thermes Marins de Saint Malo» dieses Jahr auch in ausgewählten Import-Parfümerien in der Schweiz angeboten.

#### Die Heimat der Kosaren

Es ist ja nicht nur die Wellness, welche Reisende an die Nordwestküste von Frankreich zieht. Zwei Kilometer Fussmarsch von den Thermes Marins entfernt liegt die alte korsarische Piratenstadt Saint Malo. Der Spaziergang auf den gewaltigen Stadtmauern offenbart auf der einen Seite den Blick auf die historischen Altstadt Häuser und bietet auf der anderen Seite freie Sicht auf das türkis-, azur- und saphirblau funkelnde Meer. Die Schönheit ist fast unwirklich – und doch wahr! Deshalb lohnt es sich auch, Saint Malo ausserhalb der Touristensaison – zum Beispiel im Herbst oder Winter - zu besuchen. Temperaturen von 9 bis 16 Grad locken dann zwar nicht zum Baden im Meer, dafür umso mehr die warmen Thermes Marins, deren Wasser in einer speziellen Pumpstation gesammelt, aufgeheizt und aus Umweltgründen sorgfältig wieder ins Meerwasser zurückgeführt wird. Man hat hier gelernt, die Kräfte der Natur nicht nur zu nutzen, sondern sie auch zu würdigen. An der untergehenden Sonne, die sich am Abend golden im Wasser spiegelt, kann man sich einfach nie sattsehen.

**LES THERMES MARINS DE SAINT-MALO**  
 Grande plage du Sillon, F-35400 Saint-Malo  
 Tel. +33 2 99 40 75 00 – [www.thalassotherapie.com](http://www.thalassotherapie.com)  
 TOURISMUSINFOS: [www.ville-saint-malo.fr](http://www.ville-saint-malo.fr)

