

 **Fit Reisen**  
*Mindful Moments*



## DAS TOTE MEER

Eine Schatzkammer reich an Heilkräften

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

das Tote Meer ist ein abflussloser See, der vom Fluss Jordan gespeist wird. Der wohl bekannteste Binnensee Vorderasiens ist im Grenzgebiet zwischen Israel und Jordanien beheimatet und liegt mehr als 400 m unterhalb des Meeresspiegels.

Dieses knapp 810 km<sup>2</sup> große Wellness-Paradies verzaubert mit heilenden Salzen, mineralhaltigem Schlamm und verleiht ein Gefühl absoluter innerer Ruhe.

Der für seine Heilkraft bekannte See ist die reichste Quelle natürlicher Salze weltweit. Dieser magische Ort mit der außergewöhnlichen Kombination aus sauerstoffhaltiger Luft, therapeutischer UVB-Sonnenstrahlung und dem mineralstoffhaltigen Salzmeer lädt seit mehr als 2000 Jahren zum Entspannen und Wohlbefinden ein.

Ob als Salz-Peeling, durch Schlamm packungen oder während entspannter Sonnenbäder - spüren Sie die heilenden Kräfte der besten Wirkstoffe aus dem Meer auf Ihrer Haut und lassen Sie die Seele baumeln.

Kommen Sie mit uns auf eine Reise an einen beeindruckenden Ort!



- 4 Das Tote Meer – Die Entstehung
- 4 Die magischen Heilkräfte
- 6 Medizinische Zentren
- 7 Jordanien – Atemberaubende Kultur
- 8 Wissenswertes für Ihre Reise

## DIE ENTSTEHUNG DES TOTEN MEERES

Vor rund 1,5 Millionen Jahren war die Gegend um das Tote Meer noch vollständig von einem Ozean bedeckt. Aufgrund eines Erdbebens bildete sich das „Jordan-Rift Valley“ und Seen entstanden in dessen tiefen gelegenen Gebieten.

Die äußerst starke Sonneneinstrahlung und das extrem trockene Klima waren der Auslöser dafür, dass das über die Flüsse angelieferte Frischwasser verdunstete.

Salze und Mineralien blieben zurück und der tiefst gelegene See der Welt mit mehr als 400 m unterhalb des Meeresspiegels entstand: Das Tote Meer.



## DIE MAGISCHEN HEILKRÄFTE DES TOTEN MEERES

Der hohe Salzgehalt des Toten Meeres und damit verbunden das Gefühl des Schwebens auf dem Wasser, übt eine große Faszination aus. Diese unvergleichlich entspannende Erfahrung verzaubert Wellness-Liebhaber und vermittelt ein Gefühl völliger Schwerelosigkeit. Zahlreiche Beschwerden werden an diesem unvergleichlichen Ort, der Körper und Seele belebt, therapiert. Die im Wasser konzentrierten Mineralstoffe unterstützen die Heilung von Hauterkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Kreislaufproblemen, Bluthochdruck und vielem mehr.

Der antibakteriell wirkende Schlamm des Gewässers, Pelloid genannt, dient zur Behandlung von rheumatischen und arthritischen Beschwerden und verleiht der Haut einen frischen Schimmer, denn er beinhaltet effektive Anti-Aging Komplexe. Bromide, Kalium, Kalzium und Magnesium sind Mineralien die zu schöner Haut und Wohlbefinden verhelfen. Bromide haben eine beruhigende Wirkung auf die Haut und entspannen die Muskulatur.

Kalium reguliert den Wassergehalt, wirkt entzündungshemmend, ist zuständig für die Bekämpfung von Infektionen und stärkt die Abwehrkräfte. Kalzium hilft die Poren zu reinigen und wirkt anti-allergisch, beruhigend und juckreizstillend. Magnesium bewahrt den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und wirkt positiv auf Atemwege und Allergien.

Die bemerkenswerte, wissenschaftlich erwiesene Heilung verschiedener Erkrankungen hat einen langanhaltenden Effekt. Dank der gesunden Luft mit dem hohen Sauerstoffgehalt können Beschwerden von Müdigkeit und Migräne bestens behandelt werden. Diese gesundheitsfördernde Synergie aus Wasser, Schlamm, Luft und maßvollem Sonnenkontakt lädt zu einer Allround-Kur für Körper und Seele ein.

## AUF EINEN BLICK

### Das Baden

Lassen Sie sich von den Sonnenstrahlen küssen, während Sie unbewusst von ihr geheilt werden. Die durch die Hitze verdunsteten und durch die Luft gelösten Stoffe befreien Atemwege und sind besonders für Asthmatiker wohltuend. Diese natürliche Sole-Inhalation wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Außerdem verträgt die Haut ein Salzbad wesentlich besser als ein gewöhnliches Wasserbad, da dieses der Haut Mineralstoffe entzieht

### Salz-Peeling

Die Kombination aus Salzkristallen und Öl gibt müder Haut ein frisches Aussehen, weil es abgestorbene Hautschüppchen behutsam von der Haut löst, besonders an Knien oder Ellenbogen. Die Natursubstanzen aus dem Toten Meer können als Salzpeeling auf der Haut angewendet werden um die Poren zu reinigen und Hornhautbildung zu reduzieren, oder auch als Haarpflege gegen Schuppen. Nichts ist schöner als sich eine Auszeit zu nehmen, die Seele baumeln zu lassen und die Haut mit einem Peeling zu verwöhnen. Ihre Haut wird es Ihnen innerhalb kürzester Zeit mit einem strahlenden Teint danken.

### Schlamm-Anwendungen

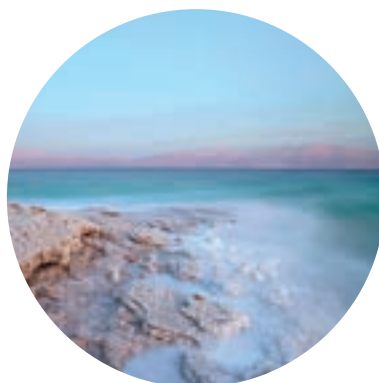
Der tiefste Punkt der Erde übt aufgrund seiner Einzigartigkeit eine ganz besondere Faszination aus. Auf dem Meeresgrund befindet sich das heilende „Zaubermittel“, das für jede Kur in Form von Schlamm packungen verwendet wird. Die mineralhaltigen Ablagerungen des schwarzen Schlammes werden auf dem Körper verteilt und sorgen für eine lebendige Pflege von Kopf bis Fuß. Ein echtes Allroundtalent: die Wirkung ist anti-allergisch, die Hautalterung wird verzögert, die Blutzirkulation verbessert und die Hautfeuchtigkeit reguliert.

### Sonnenbaden

Der natürliche Jungbrunnen am Toten Meer bietet alles für die gesunde Schönheit. Selbst das Sonnenbaden ist dank der tiefen Lage des Sees nicht schädlich. Aufgrund der hohen Temperaturen und durch die hohe Verdunstung liegt ein Dunstschleier über dem See, der die schädlichen UVB-Strahlen filtert.

### Klima

Das einmalige Klima am Toten Meer wird durch die besondere Wüstenlage bestimmt. Im Sommer können 34-51 °C erreicht werden und im Winter herrschen milde Temperaturen um die 14 - 17 °C vor.





## DAS DEUTSCHE MEDIZINISCHE ZENTRUM IN ISRAEL

Die Klinik des Deutschen Medizinischen Zentrums (DMZ) in Israel ist spezialisiert auf hochwirksame Therapien zur Heilung von Hautkrankheiten, Atemwegserkrankungen und Rheuma. Das Kurgebiet Ein Bokek liegt sich am südlichen Ende des Toten Meeres und bietet neben öffentlichen Stränden und dem Natursolarium zwei Shopping-Center mit Restaurants und Cafés.

Das Heilzentrum befindet sich im Hotel Lot in Ein Bokek und ist als stationäre Rehabilitationseinrichtung anerkannt. So können Sie sich mit ruhigem Gewissen von den deutsch sprechenden Ärzten und Spezialisten aus den Bereichen Dermatologie, Rheumatologie sowie Pneumologie behandeln lassen. Auch eine Sozialpädagogin und ausgebildete Krankenschwestern kümmern sich ausschließlich um das Wohl der Gäste.

Eine Klimatherapie im DMZ besteht aus einem persönlichen Behandlungsprogramm, das von einem Arzt individuell für jeden Patienten zusammengestellt wird. Der Tagesablauf besteht aus direktem Sonnenbaden, Aufhalten im Schatten, und dem Baden im Toten Meer, zur ergänzenden Wirkung verordnet der Facharzt Salben.

Unterstützt wird die Therapie von hauseigenen Massagen, Schwefelbädern und Schlamm packungen der einzelnen Kurabteilungen der Hotels. Um den Fortschritt der Behandlung zu überprüfen, erfolgen medizinische Kontroll- und Abschlussuntersuchungen.



## MEDIZINISCHE ZENTREN IN JORDANIEN

In Jordanien bieten gleich zwei Medizinische Zentren qualitativ hochwertige Therapien an.

Das Dead Medical Center ist in die Hotelanlage des Dead Sea Spa Hotels in Sweimeh integriert. Leiter des Zentrums in Jordanien ist ein deutsch sprechender Dermatologe mit viel Erfahrung auf dem Gebiet der Klimatherapie bei Hautkrankheiten.

Zusätzlich dreht sich auch in dem ins Mövenpick Resort integrierten ZARA Medical Center, mit ebenfalls deutschsprechendem Dermatologen, alles um Wellness, Beauty und Entspannung.

Das ZARA Medical Center wurde als erstes Unternehmen Jordaniens mit der „Green Globe“ Zertifizierung ausgezeichnet, die weltweit führende Auszeichnung für Nachhaltigkeit.



## JORDANIEN – KULTUR UND FLAIR

Das Königreich Jordanien begeistert mit seiner faszinierenden Schönheit und aufregenden Kontrasten.

Architektonisch, landschaftlich sowie kulturell bietet das 89.000 m<sup>2</sup> große Land einen abwechslungsreichen Aufenthalt.

Neben einzigartigen Sehenswürdigkeiten wie Jordaniens Wüste mit den biblischen und historischen Stätten und beeindruckenden Wüstenschlössern warten Naturparks und die typisch arabische Küche auf Sie.

Informieren Sie sich in den Fit Reisen Hotels und planen Sie Ihren Ausflug direkt an der Hotelrezeption.



### **Petra – Der wertvollste Schatz**

Eines der größten Attraktionen ist die beeindruckende 2000 Jahre alte Hauptstadt des nabatäischen Königreichs Petra. Diese rosarote jordanische Felsenstadt beeindruckt mit ihrer monumentalen Höhlen-Architektur und war das Zuhause der Beduinengemeinschaft Al-bedoul, die jahrhundertlang in diesen Höhlen lebte. Im Jahre 1985 wurde dieses Geheimnis der Beduinen zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt und lockt seitdem nicht nur Archäologen, sondern auch Kulturbegeisterte aller Nationen an. Nehmen Sie sich genug Zeit für die Erkundung der facettenreichen Stadt Petra und vergessen Sie nicht bequeme Schuhe und eine Flasche Wasser.

### **Madaba – Die Stadt der Mosaiken**

Verbinden Sie Ihren heilenden Aufenthalt in diesem biblisch geprägten Land mit dem Besuch einer religiösen Ausgrabungsstätte. So können Sie die christliche Mosaikstadt Madaba mit ihrer aus dem 16. Jahrhundert stammenden Mosaiklandkarte in der griechisch-orthodoxen Kirche des Heiligen Georg bewundern, die Jerusalem und das Heilige Land zeigt. Von der „Stadt der Mosaiken“ können Sie zu Fuß, mit dem Bus oder dem Taxi zu dem 4 km entfernten heiligen Berg Nebo pilgern, vom dem aus Moses das gelobte Land Kanaan erblickte. Einer der bedeutsamsten Funde der biblischen Archäologie ist die Taufstelle Jesu in Bethanien, 10 km nördlich des Toten Meeres am Ostufer des Jordanflusses. In Israel liegen die biblischen Städte Bethlehem, Jericho und Jerusalem, die auf Ihrer Reiseroute nicht fehlen sollten. Ihre Geschichten gehen zurück bis ca. 5000 Jahre v. Chr. und lohnen definitiv einen Besuch.

### **Die typisch arabische Küche**

Ein gemütliches Zusammensein verspricht die arabische Küche. Essen ist hier mehr als bloße Nahrungsaufnahme, es ist ein soziales geselliges Ereignis. Die kalten und warmen Speisen, mezza genannt, werden in kleinen Schälchen serviert und bestehen aus einer Auswahl an Fleisch, Salaten, Gemüsepürees und feinen Saucen. Die köstlichen mezza reichen meist schon als Gericht aus, da sie sehr sättigend sind. Das jordanische Nationalgericht ist das unverwechselbare Beduinengericht mansaf. Ein großer Berg Reis mit Mandeln, Pistazien und Rosinen wird auf einem Tablett angerichtet, gebratenes Lammfleisch und eine Ziegenmilch-Sauce runden dieses Festessen ab. Die Mahlzeit wird traditionell mit der rechten Hand gegessen, Sie können selbstverständlich auch um Messer und Gabel bitten.

## WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

### Allgemeine Hinweise

Während des Fastenmonats Ramadan ist mit Einschränkungen im öffentlichen Leben (z.B. tagsüber Schließung von Restaurants außerhalb der Hotels, reduzierte Arbeitszeiten bei Behörden und Botschaften) und mit erhöhter Sensibilität in religiösen Angelegenheiten sowie in Fragen der Respektierung islamischer Traditionen zu rechnen, beachten Sie bitte auch das Alkoholverbot. Außerdem ist Majestätsbeleidigung unter Strafe gestellt.

### Einreisebestimmungen

#### *Israel*

Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate über die Reise hinaus gültig sein. Für Deutsche Staatsangehörige ist kein Visum notwendig, wenn der Aufenthalt nicht länger als drei Monate dauern soll. Laut Auswärtigem Amt ist die Einreise auch mit einem vorläufigen Reisepass möglich. Wenn Ihr Reisepass Einreisestempel verschiedener arabischer Länder enthält, ist die Einreise gestattet, bei einigen Airlines kann es allerdings vorkommen, dass um eine Sicherheitsbefragung gebeten wird.

#### *Jordanien*

Für die Einreise nach Jordanien benötigt man einen Reisepass, der bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig ist. Auch ein Visum wird verlangt, welches vor der Reise bei der jordanischen Botschaft in Deutschland ausgestellt werden kann. ZUdem ist auch ein Visum bei Einreise (on arrival“) möglich. Dieses kostet 40 JOD und muss direkt in Dinar gezahlt werden. Israelische Stempel im Pass können zur Zurückweisung bei der Weiterreise in arabische Nachbarstaaten führen. Bei kombinierten Reisen informieren Sie sich über Visum und Einreisemöglichkeiten.

Generell gilt: Da sich Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können, wird vom Auswärtigen Amt empfohlen, sich vor der Reise zusätzlich bei der Vertretung des Ziellandes zu erkundigen.

### Anreise

#### *Israel*

Der Ankunftsflughafen Tel Aviv ist ca. 130 km von den Anlagen in Ein Bokek, Ein Gedi und Neve Zohar entfernt.

#### *Jordanien*

Der Ankunftsflughafen Amman ist ca. 60 km von den Anlagen in Sweimeh entfernt.

Alle Hotels von Fit Reisen bieten einen Shuttle-Transfer an, der Sie direkt vom Flughafen abholt.

### Sicherheit

Prinzipiell empfehlen wir Ihnen noch vor der Planung Ihres Urlaubs, sich beim Auswärtigen Amt über aktuelle Reisehinweise zu informieren. Allen Deutschen, die einen Aufenthalt in Israel planen, wird empfohlen, sich online auf der Krisenvorsorgeliste zu registrieren, weitere Informationen finden Sie unter anderem unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de). Generell gilt auch hier: vermeiden Sie es Wertgegenstände offen am Körper zu tragen oder liegenzulassen. Ein weiterer Tipp: Nehmen Sie eine Kopie Ihrer Dokumente separat mit. Auch Frauen können unkompliziert in den Ländern alleine reisen, achten Sie aber in jedem Fall auf angemessene Kleidung und nehmen Sie in ihrem Verhalten auf die religiösen, kulturellen und sozialen Traditionen des Landes Rücksicht.



## Fotografieren

Es besteht strenges Fotografier Verbot von militärischen Anlagen und Einrichtungen. Wenn Sie Menschen fotografieren möchten, fragen Sie erst freundlich um Erlaubnis.

## Sprachen

In Israel sind die offiziellen Sprachen Hebräisch und Arabisch. In den Schulen wird Hebräisch, Arabisch und Englisch unterrichtet. In Jordanien ist Arabisch die Amtssprache, viele Menschen sprechen etwas Englisch oder Deutsch.

## Währung

### *Israel*

In Israel wird mit dem Schekel bezahlt. 1€ entspricht ungefähr 3,9 ILS (Juni 2023).

### *Jordanien*

In Jordanien wird mit dem Dinar bezahlt. 1€ entspricht ungefähr 0,8 JOD (Juni 2023).

Die tagesaktuellen Kurse erfahren Sie online oder bei Ihrer Bank. Der Geldtausch ist am Flughafen rund um die Uhr möglich. Im Hotel können Sie auch unkompliziert Geld tauschen, aber nicht immer zum günstigsten Kurs. Vielerorts gibt es außerdem Geldautomaten, die EC-Karten sowie Visa- und Masterkarten akzeptieren. Auch in den Hotels und größeren Restaurants werden die gängigen Kreditkarten meist akzeptiert.

## Gesundheit

Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder bei dem für Ihren Wohnort zuständigen Tropeninstitut über für Sie sinnvolle Reiseschutzimpfungen. Auch Ihre Reiseapotheke sollten Sie vor der Reise noch mal mit den typischen Medikamenten füllen, damit Sie im Falle von Schmerzen, Magen-Darm-Problemen, Insektenstichen oder Sonnenbrand erste Abhilfe leisten können.





**Fit Reisen**  
*Mindful Moments*