

Therapie und Tourismus



Region of Crete
www.incrediblecrete.gr



Operational Programme Crete and the Aegean Islands 2007-2013
Co-financed by Greece and the European Union





Im mediterranen Klima von Kreta machen die angebotenen modernen Gesundheitsstrukturen und innovativen Dienstleistungen die Insel zu einem konkurrenzfähigen Reiseziel, das Ferien und Therapie harmonisch verbindet. Der Medizintourismus ist in den letzten Jahren einen bedeutenden Zuwachs erlebt.





Heutzutage sind viele Krankheiten auf psychische Ursachen zurückzuführen, wie Stress, einen schnelleren Lebensrhythmus, Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen, wie sie sich in den letzten Jahren darstellen, oder auch den Mangel an engen freundschaftlichen oder familiären Beziehungen und vieles mehr: Klima, Natur, See, Wandern,

Abenteuer, Sport, Askese, das historische und kulturelle Erbe, Entdeckung, Wellness, Kreuzfahrten, Ernährung, Partizipation, Umgebungswechsel - all das sind Faktoren, die zur psychischen Gesundheit beitragen. Kreta ist ein ideales Reiseziel, welches das alles kombiniert.

Außerdem können Patienten, die bislang nur in Städte oder Länder reisen konnten, die ihre medizinischen Bedürfnisse deckten, jetzt alle Vorteile von Kreta genießen und dabei die überall auf der Insel angebotenen medizinischen Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

Auch ist für das kretische Klima der Sonnenschein charakteristisch, der viele belebende Eigenschaften be-

sitzt, und das ist ein Grund dafür, dass die griechischen Thalassotherapie- und Spa-Anlagen in den Luxushotels zu den besten der Welt zählen. Das macht die Insel zu einem idealen Reiseziel in Bezug auf Spa-Hotels, Wellness- und Spa Hotels und, generell, auf den heilmedizinischen Tourismus.



Medizinische Infrastruktur

Hochentwickelte Forschungszentren und moderne heilmedizinische Zentren überall auf der ganzen Insel bieten täglich ärztliche Behandlung an Personen mit Gesundheitsproblemen, mit dem Ziel der Prävention, der Diagnose, der Therapie und der Erhaltung der Gesundheit.

In allen größeren Städten von Kreta, und hauptsächlich in Heraklion, gibt es viele Krankenhäuser und Kliniken, die die Bedürfnisse aller Inseln von Südgriechenland decken. Außerdem gibt es in allen Städten der Insel Gesundheitszentren und städtische Kliniken, die die Grundbedürfnisse an Gesundheitsfürsorge decken.

Das Vorhandensein von geeigneten medizinischen Infrastrukturen und von spezialisiertem medizinischen Personal und Pflegepersonal, die Unterbringungseinrichtungen für die Patienten und ihre Familien (Hotels mit erstklassiger Ausstattung), wie auch die konkurrenzfähigen Kosten der heilmedizinischen Leistungen im Vergleich zu den anderen westlichen Ländern machen Kreta zu einem sich rasch entwickelnden Reiseziel zum Zweck der Therapie.



Medizintourismus

In Chania und in Heraklion können moderne Zentren für künstliche Befruchtung ausländischen Besuchern ihre Dienste anbieten. Im Vergleich zu anderen Ländern, sind die in Griechenland geltenden Vorschriften für die technisch assistierten Reproduktionsverfahren für Paare und alleinstehende Frauen viel günstiger.

Außerdem gibt es auch moderne Zentren für körperliche und psychische Rehabilitation, sowie Zentren für die psychische Gesundheit, wo Patienten aus aller Welt hochwertige Dienstleistungen in Anspruch nehmen können.

In den großen Städten gibt es öffentliche Dialyseeinheiten, aber auch Privatkliniken, die Nierenkranken aus Griechenland und aus dem Ausland die Möglichkeit bieten, Ferien fern von zu Hause zu machen, ohne ihre Gesundheit dadurch zu gefährden.



Grüne Gärten mit Schwimmbecken und perfekt ausgestattete Dialyseanlagen, die eher an ein Luxushotel als an eine Klinik erinnern, können den Patienten eine angenehme und zivilisierte Umgebung bieten, die so auch ihre Ferien auf Kreta genießen können.

Darüber hinaus hat Kreta eine lange Tradition bei invasiven Methoden für die Behebung von ophthalmologischen Erkrankungen. Hunderte von Menschen aus ganz Griechenland und aus Europa kommen nach Heraklion, um sich von Leiden wie Kurzsichtigkeit, Astigmatismus, Weitsichtigkeit und anderem zu befreien. Die ophthalmologischen Zentren von Kreta bieten den Besuchern, in Zusammenarbeit mit den medizinischen Fakultäten von der Insel und von Griechenland, die Möglichkeit, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.



Zahntourismus

In den letzten Jahren ist die Zahl der Besucher der Insel gestiegen, die zahnärztliche Behandlung haben möchten und ihre Ferien auf Kreta mit den entsprechenden hochqualitativen diagnostischen und medizinischen Dienstleistungen kombinieren wollen.

Der Hauptgrund dafür ist, dass die Dienstleistungen der griechischen Zahnärzte bis zu 80% billiger sind als diejenigen, die in Privatkliniken in Europa angeboten werden - bei Materialien und Ausstattung von derselben Qualität.

Die Besucher sollten wissen, dass die griechischen Zahnärzte ausgezeichnet ausgebildet sind und ständig die Entwicklungen der Zahnmedizin auf organisierte und zertifizierte Weise verfolgen und zu diesen Entwicklungen beitragen.

Paramedizinische Dienstleistungen

Auf Kreta werden in allen paramedizinischen Bereichen wie Chiropraktik, Physiotherapie, Akupunktur, Logopädie und Diätetik hochwertige Dienstleistungen angeboten.

Die kretischen Zentren für paramedizinische Wissenschaften aktualisieren ständig die Kenntnisse ihres qualifizierten Personals, mit dem Ziel, ihre Präsenz in der lokalen Gemeinschaft zu etablieren, und auch bei den Besuchern aus ganz Griechenland und aus Europa beliebt zu werden.





Erfahrene und gut ausgebildete Logopäden helfen, meist in den großen Städten der Insel, den Kindern mit Sprachproblemen aus dem ganzen Land. Mit innovativen Techniken kann den Kindern geholfen werden und sie können in ihr soziales und schulisches Umfeld voll integriert werden.

Kreta hat auch eine große Tradition bei Dienstleistungen, die die Physiotherapie und die Akupunktur betreffen. Erfahrene Chiropraktiker helfen bei der Rehabilitation von Patienten mit motorischen Funktionsstörungen, und wissenschaftlich ausgebildete Akupunkteure helfen den Patienten mit modernen Techniken, sich wohler zu fühlen.





Revitalisierung

Auf Kreta kann jeder den Zauber einer erfrischenden Spa- und Massagebehandlung in spezialisierten Einrichtungen, die für Entspannung sorgen, genießen. Die angebotenen innovativen Behandlungen, von der körperlichen Entspannung und Entschlackung bis zur Belebung und zum Gewichtsverlust, können zur Erreichung von jedem Ziel verhelfen.



Viele von diesen Einrichtungen sind für die hohe Qualität ihrer Dienste ausgezeichnet worden. Fast alle Fünf-Sterne-Hotels bieten Spa-Behandlungen von erfahrenen Chiropraktikern unter Verwendung modernster Technologie. Jede Behandlung, von den antiken holistischen Ritualen bis zu der modernen Hautpflege, verspricht die vollkommene Entspannung von Körper und Geist.

Die Besucher der Insel können aus einer breiten Palette von Behandlungen und Reflexzonen-Massagen wählen, um ein wundervolles Erlebnis der Entspannung und Revitalisierung zu genießen.



Thalassotherapie

Hippokrates, der Vater der Medizin, hat als erster die heilenden Eigenschaften des Meerwassers entdeckt, als er seine heilende Wirkung auf die wunden Hände der Fischer beobachtete. Aufgrund der Tatsache, dass das Meerwasser hilft, damit die Wunden nicht infiziert werden, riet er seinen Patienten zu Behandlungen mit Meerwasser zur Linderung von Schmerzen.





Heutzutage ist es weltweit bekannt, dass Thalassotherapie eine effiziente Behandlungsform ist, welche die Zellen mit heißem Meerwasser erfrischt.

Die meisten Luxushotels von Kreta haben moderne Thalassotherapie- und Spa-Zentren eingerichtet, die alle perfekt ausgestattet sind und über ein gut ausgebildetes Personal verfügen. Dort gibt es Hydromassage-Einrichtungen in beheizten Becken mit Meerwasser, wie auch Aromatherapie und Behandlung mit Seepflanzen. Thalassotherapie basiert auf der richtigen Verwendung der wohltuenden Bestandteile des Meerwassers und der Seepflanzen.



Die Zahl der Thalassotherapie- und Spa-Zentren steigt ständig, hauptsächlich in Luxushotels und Hotelanlagen; so bietet eine große Zahl von luxuriösen Spa-Hotels und Wellness-Spa-Hotels ein weites Spektrum von Schönheitsbehandlungen, Wellness und Sport, wie auch Thalassotherapie.

In den meisten Zentren besteht das Programm aus einer Kombination von Meerwasser, Seepflanzen und Schlamm und sein Ziel ist es, dem menschlichen Körper alle wohltuenden Bestandteile des Meeres zu bieten.



Außerdem wirkt Thalassotherapie unterstützend in vielen anderen Bereichen wie der Entspannung, die Bekämpfung von Stress, der Stärkung der Muskeln und der Belebung der Haut, aber auch der Gewichtskontrolle. Besonders zu erwähnen ist, dass Thalassotherapie in Verbindung mit einer gesunden Ernährung zu einer besseren Gesundheit verhilft.

Wissenschaftlich qualifiziertes Personal und innovative Techniken bieten mit Hilfe von moderner Ausstattung Entspannung, Linderung von Muskelschmerzen, Besserung der körperlichen Gesundheit, aber auch der Stimmung.





Behandlung mit Kräutern

Kreta war schon immer ein Kräuterparadies. Dank der Luft, der Sonne und dem Meer sind die Pflanzen gesund und beinhalten große Mengen von ätherischen Ölen.

Kräuter findet man überall in den Bergen, auf bebautem Land und in den Küstengegenden, und manche davon sind für ihre heilenden Eigenschaften bekannt.

Die Insel besitzt eins der reichsten und interessantesten Ökosysteme von Europa, mit einer Vielzahl von heimischen aromatischen Pflanzen. Die berühmtesten sind Malotira (Syrisches Gliedkraut (*Sideritis syriaca*)) und Diktam, welche seit der Antike für ihre antiseptischen Eigenschaften bekannt sind. Der Besucher kann viele Geschäfte finden, die Kräuter verkaufen, und über die Kräuter beraten werden, die für seine Krankheit, für die Förderung seiner Gesundheit, und die Besserung seiner Stimmung geeignet sind.





Auf den kretischen Bergen werden viele Touren und Seminare organisiert. Außerdem ist kürzlich der Anbau von Aloe Vera auf der Insel eingeführt worden und viele Unternehmen stellen Kosmetika und pharmazeutische Produkte auf der Basis von Aloe Vera her.

Aromatherapie

Auf Kreta gibt es viele verschiedene Kräuterpflanzen, die in der Aromatherapie verwendet werden. Die Aromatherapie benutzt ätherische Öle um Krankheiten zu behandeln oder zu lindern. Ätherische Öle, mit anderen Substanzen vermischt, werden auf die Haut aufgetragen, inhaliert oder in der Luft versprüht.



Aromatherapie trägt zur Entspannung bei und lindert den Stress. Sie wird zur Bekämpfung von Leiden wie Verbrennungen, Infektionen, Depression, Schlaflosigkeit und Bluthochdruck verwendet.

Die Besucher von Kreta können an den Seminaren zur Aromatherapie teilnehmen, die auf der Insel organisiert werden, und sich in einem der Aromatherapie-Zentren erfrischen.





Kretische Ernährung

Die kretische Ernährung hat Wissenschaftler aus aller Welt angenehm überrascht, da die Ergebnisse von allen Studien ihre positive Wirkung auf die Gesundheit der Kreter und die geringeren Prozentsätze von Krankheiten im Vergleich zu anderen Teilen der Welt aufzeigen.

Mit seiner einmaligen Artenvielfalt und seinem besonderen Klima ist Kreta ein Ort, der das Wachsen von vielen Kräutern und wilden Pflanzen begünstigt. Außerdem wird auch die Viehzucht auf der Insel begünstigt, und die große Vielfalt ihrer Produkte ist seit

Jahrhunderten Bestandteil der kretischen Ernährung. All diese Faktoren haben die kretische Ernährung zu der gesündesten von allen anderen Arten mediterraner Ernährung gemacht.

So ist jetzt die kretische Ernährung die Grundlage der "mediterranen Ernährung" - ein Begriff für eine Ernährung, die hauptsächlich aus Olivenöl, viel Gemüse und relativ wenig Fleisch besteht.

Die Besucher können an Seminaren über die kretische Gastronomie teilnehmen und über das ideale Schema einer ausgeglichenen Ernährung, wie auch über die Besserung der Gesundheit und die Erhöhung der Lebenserwartung lernen.





Meditation

Meditation ist eine zeitlose, verbreitete geistige Kunst, eine Methode geistiger Konzentration, welche durch tiefe Entspannung und die Entkopplung von allen Gedanken und Sinnesreizen aus der Umgebung erreicht wird.

Ziel der Meditation ist es, Wissen oder Erfahrung zu gewinnen, ohne die Sinnesorgane oder eine andere Informationsquelle zu verwenden.

Die Ferien auf Kreta sind auch ideal, damit man die Entspannung und das Wohlbefinden empfindet, das die Meditation bietet.

Die Besucher der Insel können einige von den weltbekanntesten Zentren für Meditation besuchen, die sich in den stimmungsvollsten und geheimnisvollsten Gegenden der Insel befinden, wie zum Beispiel auf den Sandhügeln von Agios Pavlos in Rethymnon und in Paliochora.



Yoga

Yoga ist eine uralte Methode von Übung und geistigem Gleichgewicht, welche zu der Reinheit und dem Gleichgewicht der kretischen Landschaft bestens passt. Viele weltbekannte Yogis haben die europäischen Ballungszentren verlassen, um auf Kreta das zu tun, was sie lieben.

Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga, wie Hatha Yoga, Iyengar Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Karma Yoga; Yoga kann auch mit modernem Tanz wie Capoeira kombiniert werden.

Die Besucher können an manchen der vielen Yogaseminare teilnehmen, welche in Sfakia, Paliochora in Chania, Agios Pavlos in Rethymnon, Sitia, Agios Nikolaos und Heraklion stattfinden.



Reiki

Reiki ist eine uralte spirituelle Heilmethode aus Japan mit wohltuender Wirkung auf die Gesundheit, das körperliche Wohlbefinden, die Entspannung, die geistige Ruhe und die generelle Stimmung.

Es ist eine alternative Technik, um Universalenergie (d.h., Reiki) durch die Handflächen zu übertragen, und es wird angenommen, dass es zu Selbstheilung, Schmerzlinderung, Stresslinderung und zu dem Erlangen von geistigem Gleichgewicht verhilft.

In den letzten Jahren wurde diese Energieheilungsmethode auf Kreta von erfahrenen Reikilehrern praktiziert und unterrichtet.

Wer Eingang in die Welt von Reiki finden möchte, wird sicherlich überall auf der Insel die richtigen Personen finden, welche ihn in Kontakt mit diesem spirituellen System bringen können.

