

# MAR MENOR

*100% Wellness und Wohlgefühl*

Mar Menor mit einem Umfang von 73 Kilometer und einer Fläche von rund 170 Quadratkilometern ist das größte salzhaltige Binnengewässer Europas

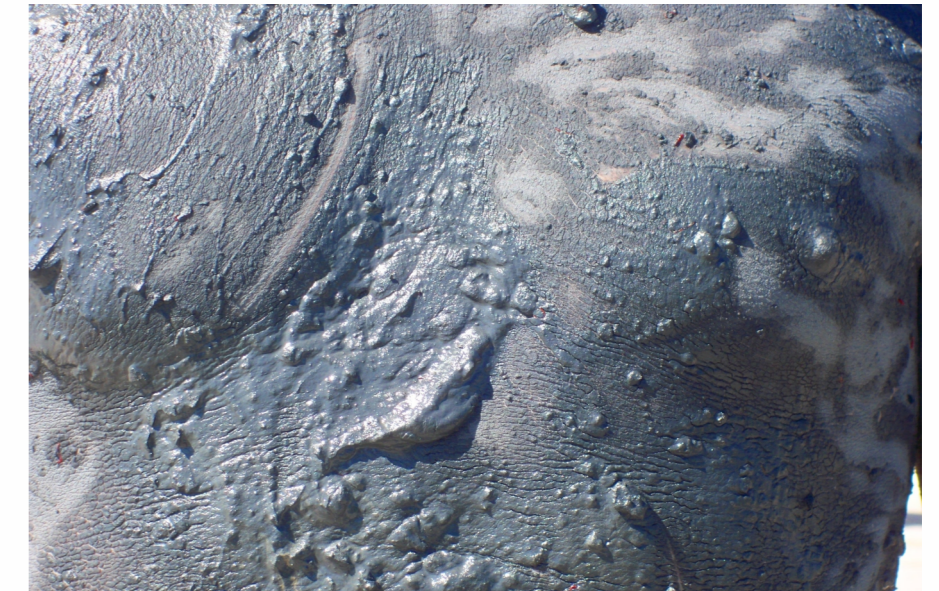
**I**m Südwesten der spanischen Provinz Murcia, ca. 25 km südlich von Orihuela Costa liegt das Mar Menor, "das größte Schwimmbecken der Welt", wie es Olympia-schwimmteilnehmerin und Hollywoodstar Ester Williams genannt hat. Das Mar Menor ist eine ca. 20 km lange und bis zu 10 km breite, riesige Salzwasser-Lagune mit einer Fläche von ca. 170 Quadratkilometern, die durch eine 100 m bis 500 m breite Landzunge vom Mittelmeer getrennt wird. Diese Landzunge heißt "La Manga del Mar Menor".

Das Mar Menor hat keine Brandung und fällt ganz langsam ab. Für Eltern mit kleinen Kindern ist es ein idealer Ort zum Erholen. Die Kinder können sich herrlich am Wasser vergnügen, ohne daß man gleich ein Unglück befürchten muß. Das Mar Menor mit seiner sanften Brise und den milden Wasser- und Lufttemperaturen ist das Bade- und Wassersportparadies für die ganze Familie. Selbst Oma und Opa kommen hier auf ihre Kosten.

Rings um das Mar Menor finden Sie eine moderne Infrastruktur mit Hotel- und



Heilschlamm aus dem Meer: In Lo Pagan reiben sich viele Badegäste von Kopf bis Fuß mit dem schwarzen Schlick ein.



Die Wellness-Behandlung mit dem berühmten Heilschlamm lässt zwar ästhetisch zu wünschen übrig - dafür soll sie bei Rheuma, Gicht und Akne helfen.

alten Salinengebiet mit beschränktem Zugang, das schon zur Römerzeit genutzt wurde, machen jedes Jahr Flamingoschwärme auf ihrem Weg nach Nordafrika Rast. Es ist die Zufluchtsstätte zahlreicher Vogelarten. Das öffentlich zugängliche Gebiet mit Sandstränden, Dünen, Pinienhainen und klarem Wasser kann man mit dem Fahrrad oder zu Fuß erkunden.

Im Süden liegt der Regionalpark von Calblanque, ein Gebiet, dessen natürliche Schönheit fast unberührt geblieben ist. Hier finden Sie karge Berge, Dünen, Strand und ein tiefblaues Meer, hier können Sie sogar im August zu Fuß, mit dem Fahrrad oder auf dem Pferd dem Trubel aus dem Weg gehen.

Die maximale Tiefe des Mar Menor beträgt nur ca. 7 Meter. Bedingt durch die geringe Tiefe, heizt sich das Wasser schneller auf als das des Mittelmeeres und im Sommer liegt die Wassertemperatur des Mar Menor ca. 5 Grad über der des Mittelmeeres. Die hohe Wassertemperatur fördert die Verdampfung und bewirkt eine Anreicherung der im Wasser gelösten Mineralstoffe. Schon die Phönizier, Römer und Araber wählten das Mar Menor als ihre Sommerresidenz und wegen der guten Heilwirkung als Jungbrunnen für ihre Krieger aus. Die Heilkraft des Mar Menor gegen zahlreiche Erkrankungen ist heute noch so wirksam wie damals.

Sportanlagen, Camping- und Golfplätzen, internationalen Restaurants, Feinschmeckerlokalen, urigen Kneipen, Bars, Bodegas, Diskotheken.

Auch die Natur kommt nicht zu kurz. Im Norden finden Sie das wichtigste Feuchtgebiet der Region Murcia, Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar. In diesem

## Schlamm-Wellness in Spanien

In Lo Pagan, ein Ortsteil von San Pedro del Pinatar am Nordende der Lagune, finden Sie die größte Schlammtherapieanlage unter freiem Himmel Europas, die für alle Hautleiden und rheumatische Erkrankungen empfohlen wird.

Der Schlamm wirkt entzündungshemmend und wird gegen Rheuma, Gicht und Arthritis, aber auch bei Hauterkrankungen wie Akne eingesetzt. "Die Fangschicht wirkt wie ein Löschpapier und befreit die Haut von Giftstoffen", heißt es auf erklärenden Tafeln an der Strandpromenade.

In kleinen Plastikeimern holen die Urlauber den dunklen Schlamm vom Meeresgrund und reiben sich damit ein. Ist die schwarze Masse in der Hitze der spanischen Sonne zu einer grauen Schicht erstarrt, wird sie wieder abgewaschen - so wie es bereits Hippokrates und Paracelsus empfahlen.

## Gastronomie

Der ganze Stolz der Küste Murcias sind die calderos nach der Sitte der Seeleute in einem gusseisernen Topf mit verschiedenen Fischarten und runden Paprikaschoten zubereitete Reisgerichte sowie eine Vielzahl anderer Spezialitäten. Direkt am Meer gibt es die ausgezeichneten, nur mit Salz zubereiteten frischen Fische, wie die Meeräsche, den Goldbrassen und den Seebarsch.

Skyline



Traumhafter Sonnenuntergang



reichlich Sportaktivitäten

