

Gesund in Prerow



Ostseebad

Prerow



Inhaltsverzeichnis

Natur, Luft, Klima	3
Hier ist was los	13
Gesunde Häuser	18
Sport frei	26
Gesund ist gesund	37
Alles bio, oder was?	44
Adressen	49
Impressum	55



Natur, Luft, Klima

Wellness für Körper und Geist

Hören Sie das Meeresrauschen, spüren Sie den Wind in Ihren Haaren, schmecken Sie das Salz in der Luft. Lassen Sie Ihre Seele baumeln. Willkommen auf dem Darß.

Das Ostseebad Prerow hat einen der schönsten Strände der Ostseeküste. Schneeweißer Sand und flaches Wasser am Nordstrand laden zu einem Urlaub am Meer ein.

Der Ort ist stolz auf seine lange Tradition als Seefahrts- und Badeort. Die Fischer bauten seetüchtige Boote. Per Dorfschiffahrt betrieben die Fischländer und Darßer Handel untereinander und bald stachen auch Frachtschiffe von Prerow aus in den Ostseeraum. Als sich in der

zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts das Ende der Segelschiffahrt ankündigte, begann sich Prerow für Feriengäste zu öffnen und verzeichnete 1880 bereits 80 Badegäste. Daraufhin erklärte sich das Dorf am Meer zum Ostseebad.

Wer Prerow bucht, der hat seiner Seele und seinem Körper einen großen Gefallen getan. Sonne, Salz und Seewind bekommt der Besucher gratis dazu. Die Natur macht hier jeden Aufenthalt zu einem Wellnessurlaub. Die Meeresluft sorgt für ein gesundes Reizklima, das entzündungshemmend auf Haut und Atemwege wirkt. Innere Ruhe und Entspannung bietet das Ostseebad ebenso, wie gezielte Therapien und ganzheitliche Anwendungen.

Gesundheitsbewusste Urlauber können unter den vielfältigsten Wellnessprogrammen in den Einrichtungen und Sportmöglichkeiten in der fantastischen Natur wählen. Physiotherapie für Gelenke und Rücken gehören zum Angebot des Ostseebades ebenso, wie Massagen, Ayurveda- oder Spa-Anwendungen. Wie wäre es mit Fastenwandern? Oder mit einem Saunagang, zu dem ein Sprung in die Ostsee unbedingt dazugehört? Ein Aufenthalt in Prerow ist Gesundheit pur. Körper und Geist können hier zur Ruhe kommen, neue Kraft tanken und zu sich selbst finden.

Sand unter den Füßen und Salz auf den Lippen. Hier sind Sie jederzeit richtig.

Der Nationalpark – ursprüngliche Natur erleben



Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft erstreckt sich von der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst über die Insel Hiddensee bis zur Westküste Rügens. Der Darßwald umfasst 4.500 ha des circa 80.000 ha großen Nationalparks und ist das größte zusammenhängende Waldgebiet des seit 1990 bestehenden Parks. Er wird im Süden und im Osten durch die Boddenorte Born und Wieck und das Ostseebad Prerow eingerahmt. Im Westen und im Nordosten grenzt er an die Ostsee.

Küstendynamische Prozesse sorgen auf der Halbinsel Darß seit etwa 7.000 Jahren ständig für Veränderungen. Mit voller Wucht trifft die Ostsee auf den vom aktiven Küstenschutz unbeeinflussten Weststrand. Die an der Küste stehenden Bäume weisen hier eine landeinwärts gerichtete Krone auf. Es scheint, als ob sie vor dem Wind flüchten. Die „Windflüchter“ sind zu einem Symbol dieser Region geworden.

An der West- und Nordküste des Darßes sind für Strandwanderer eindrucksvoll Landabtragungen und Neulandbildungen zu erleben. Die Ostsee trägt beständig Sand vom Weststrand ab, Küstenströmungen transportieren den Sand in Richtung Nordosten und lassen den Darßer Ort nordöstlich wachsen. Ein Besuch des Leuchtturms am Darßer Ort mit

dem Fahrrad, zu Fuß oder mit einer Kutsche ist unbedingt zu empfehlen. Hier entstand als Außenstelle des Stralsunder Meeresmuseums das Natureum Darßer Ort. Das naturkundliche Ausstellungszentrum bietet mehrere Ausstellungen zur Flora und Fauna des Darßes und Ostsee-Aquarien mit Fischen und wirbellosen Tieren aus der Ostsee. Der Leuchtturm kann bestiegen werden und an seinem Fuße kann man sich in einem kleinen Café stärken.

Im Nationalpark werden viele Wanderungen angeboten, die Vogelbeobachtungen einschließen. Mäusebussard und Seeadler haben hier ungestörte Lebensräume und große Jagdreviere. Unzählige Singvögel bevölkern den Darßwald. Wie wäre es mit einer morgendlichen Wanderung zur Hirschbrunft?





Nordstrand – das deutsche Südseeparadies

Der Prerower Nordstrand gilt als einer der schönsten Strände Deutschlands. Feiner, weißer Sand, klares Wasser und flaches, sicheres Meer. Bei schönem Wetter kommt hier Südsee feeling auf. Der kilometerlange und bis zu 100 Meter breite Nordstrand ist mit der „Blauen Flagge“, einer internationalen Auszeichnung für einen hohen Umweltstandard und perfekte Wasserqualität, ausgezeichnet.

Der FKK-Bereich des Regenbogencamps ist deutschlandweit bekannt. Zelten in den Dünen – ein Traum wird wahr.

Die über 100 Jahre alte Strandpromenade mit kleinen schilfgedeckten Lädchen und Cafés lädt zum Bummeln, Shoppen und Eis essen ein. Sicher finden Sie hier ein maritimes Mitbringsel aus Ihrem Urlaub an der Ostsee.

Vieles ist möglich, auch ein Tag im Strandkorb mit Blick auf das offene Meer, wenn nur die Seele wandern will. Lassen Sie den schneeweißen Sand durch die Finger rinnen und wenn Sie mögen, kühlen Sie sich im Meer ab.



Die Seebrücke

Auf einer Seebrücke am Meer flanieren – davon träumt wohl jeder Urlauber, der das Rauschen des Meeres liebt und für den ein Urlaub an der Ostsee unverzichtbar ist.

Die jetzige, sehr massive Seebrücke steht seit 1993. Doch bereits vor mehr als 100 Jahren verfügte Prerow über einen Steg für kleine Fahrgastboote. Er wurde später durch eine größere, hölzerne Seebrücke ersetzt.

Ständiger See- und Eisgang setzten ihr allerdings ganz schön zu, so dass immer wieder Reparatur- und Wartungsarbeiten notwendig waren.

Doch die Prerower lieben ihre Seebrücke und bauten sie immer wieder auf. Erst 1961 wurde sie aufgegeben. Um so mehr ist man stolz auf die heutige Seebrücke. Sie wird immer wieder bei Feierlichkeiten einbezogen. Beim großen Feuerwerk zu Silvester und am Tag darauf

schauen von ihr Tausende Schaulustige beim traditionellen Anbaden zu.

Geplant ist, dass die Seebrücke einen Brückenkopf in Form eines Inselhafens erhält, der als neuer Nothafen fungieren wird. Hier wird Platz für ein Seenotrettungsschiff und 40 Segelboote sowie für Angelkutter geschaffen. Zudem soll es möglich sein, per Fahrgastschiff Ausflüge nach Dänemark zu unternehmen.



Der Kurpark



Der Kurpark liegt direkt am Hauptübergang zur Seebrücke und zum Strand, eingefasst zwischen dem Prerow-Strom im Norden und dem Seedeich im Süden. Neben Verweilmöglichkeiten und Sportgeräten ergänzen die kunstvoll arrangierten Pflanzeninseln „Duftgarten“ und „Fühl- und Tastgarten“ das Gesamtbild.

In der Nähe der Seebrücke befindet sich auch der Spielplatz am Deich, welcher unter dem Thema Treibholz eine kindgerechte Gestaltung und eine Aufwertung der Freiraumqualitäten bietet.



Die Freilichtbühne



Die überdachte Freilichtbühne an der Promenade zur Seebrücke ist Schauplatz für die Kultur- und Musikveranstaltungen im Ostseebad Prerow. 1959 als Musikpavillon

als Leistung des Nationalen Aufbauwerkes erstmals fertiggestellt und 2019 umfassend saniert, bietet sie eingebettet in den Kurpark Platz für über 400 Gäste.

Hafen und Wasserwanderrastplatz

Die Prerower sind stolz auf ihren sehr gut ausgebauten Bodden-Hafen am Ende des Prerow-Stroms, der auch als Wasserwanderrastplatz mit 59 Liegeplätzen fungiert.

Die Lage des Hafens ist interessant. Trotz des Anlegers im Binnengewässer ist die Ostsee mit dem herrlich weißen und flach abfallenden Badestrand auf der „anderen Seite“ des Ortes nur einen Katzensprung entfernt – einst war



der Prerow-Strom mit der Ostsee verbunden. Hafen und Wasserwanderrastplatz zeichnen sich durch einen Tourismus aus, der im Einklang mit dem Naturschutz steht.

Seit mehreren Jahren in Folge ist der Hafen mit dem europäischen Umweltprädiat „Blaue Flagge“ – ein Symbol für die gute Wasserqualität und großes Umweltengagement – prämiert. 2007 wurde der Hafen vom Deutschen Tou-

rismusverband mit der Gelben Welle und 4 Blauen Sternen zertifiziert und wurde damit im bundesweit einheitlichen Hinweis- und Informationssystem für Wassertourismus aufgenommen.

Es können Wassertreter, Ruder- und Motorboote sowie Kajaks ausgeliehen und Boddenrundfahrten mit Fahrgastschiffen unternommen werden.

Die Blaue Flagge



Die blaue Flagge garantiert sicheres Baden. Prerows Nordstrand und der Hafen mit Wasserwanderrastplatz sind ausgezeichnet.

Seit 1987 vergibt die „Deutsche Gesellschaft für Umwelterziehung e.V.“ die Auszeichnung für hervorragende Strand- und Wasserqualität, Sicherheit sowie Umweltbildung und -kommunikation in Deutschland. Die „Blaue Flagge“ ist das erste gemeinsame Umweltsymbol, das für jeweils ein Jahr an Sportboothäfen, Strände und Badestellen an Binnengewässern vergeben wird. Alle mit der „Blauen Flagge“ ausgezeichneten Sportboothäfen und Badestellen müssen einen umfangreichen Kriterienkatalog erfüllen und ihre vorbildliche Umweltschulung jährlich erneut nachweisen.

In Prerow erfüllen die regelmäßig entnommenen Wasserproben in den Sommermonaten hohe Standards. Das Wasser der Badestellen wird entsprechend der EU-Badegewässerrichtlinie nach mikrobiologischen und physikalisch-chemischen Parametern untersucht. Die Präsenz von Rettungsschwimmern und Rettungsschwimmerinnen sowie der sichere Zugang zum Strand und die Müllentsorgungsmöglichkeiten sind vorbildlich. Naturbelassene Abschnitte werden durch den Freizeitbereich nicht gefährdet, die Pflege der Badestelle und des Hafens haben oberstes Gebot.

Einblicke in die Geschichte

Die erste Erwähnung Prerows 1296 bezieht sich auf den Prerow-Strom (abgeleitet aus dem slawischen Prerova = Durchbruch). Die Ortschaft gleichen Namens entstand am Strom, einer direkten schiffbaren Wasserverbindung zwischen Ostsee und Bodden. Um 1700 beginnt die Entwicklung der Segelschifffahrt zunächst im Ostseehandel. Zu dieser Zeit weist Prerow bereits fünf Handelsschiffe auf.

Zwischen 1726 und 1728 errichten die Prerower die heutige Seemannskirche. Die Einwohnerzahl liegt bei etwa 1.500. Im 19. Jahrhundert erlebt die Segelschifffahrt ihre Blüte. Sie bringt Aufschwung und Verdienst. In der Mitte des Jahrhunderts nehmen die Prerower mit ihren Schiffen mit immer ausgedehnteren Routen am weltweiten Handel unter Segeln teil. Daheim am Prerow-Strom

haben sich um 1850 drei Werften entwickelt und unter den Prerowern finden sich 40 Seeschiffer und 19 Steuerleute. Im Zeitraum von 1853 – 1910 lassen sich insgesamt 106 Kapitäne nachweisen, die über das „Patent für große Fahrt“ verfügen.

Gegen Ende des Jahrhunderts kommt die Dampfschifffahrt auf. Die großen Segler können mit der Konkurrenz nicht mithalten und in den Küstenorten realisierten die Seefahrenden den Niedergang der Segelschifffahrt. In Prerow gingen die Werften am Strom wieder ein. Zudem bringt für Prerow die große Sturmflut 1872 große Veränderungen der Verkehrssituation mit sich. Durch den See-deich erhält Zingst mit dem Darß eine Landverbindung und der Hafen am Prerow-Strom wird zum Binnenhafen. Die wirtschaftliche Entwicklung Prerows wird gehemmt durch die nun fehlende Wasserstraße zwischen Ostsee und Bodden.

Die Fischerei bleibt auch unter den veränderten Verkehrswegen ein wichtiger Nebenerwerbszweig. So lassen sich in Prerow im Jahr 1875 56 Fischerboote nachweisen. Als neuer Erwerbszweig entwickelt sich das Bäderwesen.

Ostseebad Prerow i. Pomm.
Familienbad



Hier ist was los



Spaß und Fitness am Sportstrand

Beachvolleyball-Turniere

In der Saison wird sonntags zu Beachvolleyball-Turnieren für jedermann eingeladen. Gepielt wird in 2er- und 6er-Teams, die Mannschaften werden ausgelost. Hier kann man neue Leute kennenlernen, seine Spieltechnik verbessern und einen sportlichen Sonntag am Sportstrand erleben.

Stand Up Paddle-Touren

Den Sonnenuntergang vom Wasser aus erleben, Paddeln auf dem Prerow-Strom. Mit etwas Glück können Robben, Seeadler und Fischreiher gesichtet werden. Zum Sonnenuntergang geht es zum Ostseestrand zu einem Snack und Sonnenuntergangsdrink. Eine ganz besondere Art, den Sommertag ausklingen zu lassen.

Relax & Fit

Was gibt es besseres, als den Tag am Meer mit Yoga oder Fitness zu beginnen? Speziell ausgebildete Lehrer bieten Yoga, Balancetraining, Capoeira, Bodyweight- und Selbstverteidigungstraining für jedes Level an.

Beachkids

Sonne, Sand und Meer-Programm für 8 bis 16-Jährige. Von Montag bis Freitag wird Action für Kids und Urlaub für die Eltern angeboten. Bei Beachvolleyball, Beachsoccer, Surfen und Stand Up Paddle kommt garantiert keine Langeweile auf. Und nach all der sportlichen Action wird sich bei einem gemeinsamen Mittagessen am Strand gestärkt.

Materialverleih

Spielmaterial zu Beachvolleyball, Beachsoccer, Beachtennis, Boccia kann gratis ausgeliehen werden. Stand Up Paddle-Boards, Longboards und Streetpaddle sowie Yogamatten befinden sich ebenfalls im Verleih.

Top-Events am Sportstrand



im Juni Ostseeschwimmen

Jährlich im Juni startet das Prerower Ostseeschwimmen, bei dem vom Bernsteinweg über 2,1 km parallel zum Strand bis zur Seebrücke geschwommen wird.

Im Ziel erwartet die Teilnehmer ein beheiztes Zelt zum Aufwärmen, Massagen, Livemusik und Lagerfeuer. Ab Mittag haben auch die Kids Gelegenheit einen 200 m-Kurs in den Ostseewellen zu absolvieren.



im August Fackellauf

Die 5 km und 10 km langen Laufstrecken, die von Fackeln erleuchtet sind, haben die Seebrücke als Start- und Zielpunkt (Wende Regenbogencamp).

Musiker und Livebands tragen zur Stimmung der Zuschauer und Motivation der Läufer bei.

Start des Laufes ist um 22 Uhr.



im September Drachenfest

Drachenflieger verwandeln den Himmel in ein farbiges Spektakel. Eine Drachenfähre lässt Bonbons vom Himmel regnen, Kitesurfer haben Spaß auf dem Wasser und abends landen viele Fallschirmspringer am Strand.

Ein Fest und Erlebnis für die ganze Familie. Kinder können mit und ohne Hilfestellung eigene Drachen basteln und steigen lassen. Der Abend klingt gemütlich am Lagerfeuer aus.

Sportliche Höhepunkte

Das Jahr beginnt in Prerow mit einer Zitterparty. Am Neujahrstag heißt es für mehr als 500 Tapfere, Verrückte und Abgehärtete Anbaden in der oft nur 4° C kalten Ostsee – inzwischen eine Prerower Tradition!

Die Badesaison des jeweiligen Jahres wird an der Seebücke eröffnet, die mit einer großen Zahl von Schaulustigen und warm angezogenen Stauenden bevölkert wird. Direkt vor ihnen stürzen, laufen, gehen, springen und johlen die Mutigen und positiv Verrückten in Badesachen,

schrägen Kostümen oder im FKK-Look in die kalte Ostsee. Was für ein Spektakel! Als Belohnung warten am Strand Glühwein, Feuer, Musik und der Beifall der Zuschauer.

Ende April lockt der DarßMarathon Lauf-Enthusiasten aus ganz Deutschland und darüber hinaus auf die Halbinsel. Der DarßMarathon ist das größte sportliche Ereignis auf Fischland-Darß-Zingst und wird von den drei Darßgemeinden Prerow, Born und Wieck in

Zusammenarbeit mit dem Nationalparkamt Vorpommern organisiert. Laufen in atemberaubender Natur – durch den Darßwald, an der Ostseeküste entlang und zurück über den Boddendeich zum Start- und Zielort in Wieck – das macht das Laufwochenende im Frühjahr so beliebt. Der DarßMarathon, das sind nicht nur 42,195 km, sondern auch viele Angebote für jedermann, vom Bambini- zum Familienlauf, bis hin zu den Walking- und Nordic-Walking-Strecken, das sind auch kulturelle Highlights und ein fröhliches und entspanntes Beisammensein einer treuen Fangemeinde. Viele Sportler verbinden dieses Wochenende mit einem Kurzurlaub mit ihren Familien.

Im frühen Herbst lockt der Nationalparklauf ins Ostseebad Prerow. Die 10 km-Runde wird an der Freilichtbühne gestartet und führt in einer Runde durch den Darßwald. Wer möchte, kann auch einen Halb-Marathon absolvieren oder als Nordic-Walker an den Start gehen. Natürlich ist für die Bambinis auch eine Strecke vorgesehen. Laufen am Strand und durch den herbstlichen Darßwald – ein wunderbares Erlebnis.



Vom Seefahrer- und Fischerdorf zum Ostseebad



sich vom Seefahrer- und Fischerdorf zum Reiseziel für erholungssuchende Städter. Prerow war ebenso ein Ort der Ruhe und Inspiration für zahlreiche Künstler.

Gesundheit war den Menschen auch damals schon wichtig und das Prerower Bäderkomitee warb mit gutem Klima, sauberer Luft, idealen Bedingungen zum Spazieren, Sonnen- und Seebaden. Die entsprechende Infrastruktur wurde geschaffen, dazu zählten geklinkerte Fußsteige, Brücken über den Prerow-Strom, Badeanstalten am Strande, Warmbad mit beheiztem Ostseewasser, Bäderarzt, Apotheke sowie ein Ostseesanatorium.

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt sich Prerow immer weiter zum Badeort. Villen und Pensionen werden gebaut. Prerow wird Mitglied des Verbands Deutscher Ostseebäder. 1902 wird die erste Seebücke eingeweiht. 1910 eröffnet der Prerower Bahnhof. Die Eisenbahnverbindung Barth-Zingst-Prerow mit Anschlussmöglichkeiten nach Stettin, Berlin und Hamburg nimmt ihren Betrieb auf.

In Prerow hat „Gesundheitstourismus“ Tradition. Ein Gastwirt initiierte die Errichtung einer Badeanstalt an Prerows Strand und bemühte sich zusammen mit anderen engagierten Bürgern darum, Prerow zum

Ostseebad zu entwickeln. Bereits 1880 war Prerow anerkanntes Ostseebad. So wurde nach dem Niedergang der Segelschiffahrt im ausgehenden 19. Jahrhundert manch alter Kapitän zum Hotelier und der Ort mauserte

Gesunde Häuser

Hotel Haus Linden

Nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt, aber doch in ruhiger Lage, finden Sie das Hotel Haus Linden. Schalten Sie vom Alltag ab und tauchen Sie ein in eine entspannte familiäre Wohlfühlatmosphäre. Das Haus ist komplett nach Vorgaben der Hausbiologie gestaltet, so können auch Allergiker optimale Entspannung finden. Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Lassen Sie sich vom vegetarischen und veganen Frühstücksbuffet und wechselnden Abendmenüs verzaubern. Erkunden Sie tagsüber mit dem Leihfahrrad die Halbinsel und runden Sie den Tag mit einem Besuch der finnischen Sauna ab.



Hotel Haus Linden

Gemeindeplatz 3 · 18375 Ostseebad Prerow

Tel. (03 82 33) 636

info@haus-linden.de

www.haus-linden.de

Ostseeklinik Prerow – direkt am Meer gesund werden



Die Ostseeklinik Prerow ist eine Rehabilitationsklinik für Patientinnen und Patienten mit orthopädischen Erkrankungen sowie Atemwegs- und Hauterkrankungen.

Die Behandlung aller Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems, Osteoporose, Schmerz, Allergien und schlafbezogene Atemstörungen gehören zu den fachlichen

Schwerpunkten. Mit einer modernen Ausstattung im medizinisch-therapeutischen Bereich und geeigneten Therapien wird die Mobilität, Funktionsfähigkeit und Belastbarkeit im Alltag wieder hergestellt oder weiter verbessert.

In der Ostseeklinik Prerow wird jeder Patient mit einem ganzheitlichen Blick auf seine individuelle Lebenssituation behandelt,

von den Ärzten und Therapeuten werden maßgeschneiderte Therapiepläne entwickelt.

Ostseeklinik Prerow

Kirchenort 5 · 18375 Ostseebad Prerow

Tel. (03 82 33) 650

info@ostseeklinik-prerow.de

www.ostseeklinik-prerow.de

Bio-Hotel Carpe Diem – vegetarisch · vegan · vollwertig



Das Bio-Hotel Carpe Diem bietet seinen Gästen einen großzügigen Wellnessbereich mit zwei Saunen, einem Fitnessstudio, Yogaraum, japanischem Kusatsupool, sowie einer großen Liegewiese mit Holzdeck und Garten.

In der Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie können Sie ganzheitliche Anwendungen buchen.

Während der Vor- und Nachsaison bietet das Carpe Diem verschiedenste Themenwochen an: Fasten, Waldbaden, Kneipp, Kundalini Yoga, Pilates, vegetarische Gourmetwochen, Achtsamkeitswochen, basisches Intervallfasten und anderes.

Kundalini Yoga ist eine der ältesten Yogaformen. Es umfasst ein unerschöpfliches therapeutisches Potential und ist für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene gleichsam geeignet. Das Ziel beim Kundalini ist es, durch Kriyas (Übungsabfolgen), Atmung und Meditations-techniken den Körper in Balance zu bringen.

Die Hotelküche verwöhnt ausschließlich mit Bioprodukten sowie vollwertigen, vegetarischen, veganen Gerichten.



Bio-Hotel Carpe Diem

Grüne Straße 31b · 18375 Ostseebad Prerow

Tel. (03 82 33) 70 80

www.carpe-diem-prerow.de

Ostseehotel Waldschlösschen

Im WALDSPA des 1996 eröffneten Ostseehotels Waldschlösschen genießen Sie einen beheizten Innen- und Außenpool mit Blick ins Grüne, eine Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Biofarblightsauna und Dampfbad sowie einen Ruhepavillon und Fitnessraum. Weiterhin erleben Sie fachlich durchgeführte Wellnessanwendungen wie Massagen, Körperanwendungen, Bäder und Pediküre.

Es werden ausschließlich hochwertige Produkte der maritimen Naturkosmetik OCEANWELL mit Meeresalgen, Allpresan für die Fußpflege und Rügener Heilkreide für Körperanwendungen verwendet. Wassergymnastik am Morgen und ein gesundes reichhaltiges Frühstücksbuffet mit frischen Eiern der Waldschlösschen-Hühner sowie Milch und Joghurt heimischer Bauern runden Ihren Aufenthalt ab.



Ostseehotel Waldschlösschen

Bernsteinweg 9 · 18375 Ostseebad Prerow

Tel. (03 82 33) 61 70

info@waldschloessen-prerow.de

www.waldschloessen-prerow.de

Bio-Hotel Ginkgo Mare

Im GesundSein-Zentrum erwartet Sie ein breites Angebot an Behandlungen, Massagen, Kosmetik, Bewegungskursen und Seminaren. Für Ihr Gesundsein steht ein erfahrenes Team aus Heilpraktikern der Naturheilkunde und Psychotherapie, Physiotherapeuten, eine Kosmetikerin, Yoga-Lehrer sowie Thai Chi- und Qi Gong-Praktizierende bereit. Hier können Sie sich Ihr individuelles Wohlfühl- und Behandlungsangebot auswählen. Ein täglich wechselndes Angebot an Bewegungskursen gibt Ihnen Einblicke in asiatische Entspannungsmethoden, Meditationstechniken, Yoga-Stile oder andere Bewegungskünste. Alle Kurse sind für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Jeder ist herzlich willkommen.



GesundSein-Zentrum im Ginkgo Mare

Buchenstraße 41 a · 18375 Ostseebad Prerow

Tel. (03 82 33) 70 13

mail@ginkgomare.de

www.ginkgomare.de

MeerSinn



Kraftquelle Klang im MeerSinn Prerow – nur einen Flossenschlag vom Strand entfernt. Gesundheit, Prävention, Entspannung, Entwicklungsförderung und Rehabilitation auf die angenehme Art.

Kommen Sie in Einklang! Die Schwingungen der Klangschalen tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist sowie Seele bei und stärken damit die Selbstheilungskräfte.

Gesundheit stärken über die gesamte Lebensspanne, von Schwangerschaftswunsch und

-begleitung über Eltern-Kind-Angebote, Klangmassagen, Meditationen bis hin zu Angeboten für Senioren.

Mit dem Klang auf Reise gehen: magische Fantasiereisen und zauberhafte Worte.

MeerSinn Prerow

Ina Vespermann, Rehapädagogin,
Klangmassagetherapeutin, KliK®-Expertin
Waldstraße 7 · 18375 Ostseebad Prerow
info@rundumerlebnis.com
www.meersinndarss.de

Reine See- und Waldluft, intensives Sonnenlicht



1905 baute der Badearzt Dr. Hans Beu das Ostsee-Sanatorium „Villa Luise“. Hier erholten sich vor allem Kinder- und Jugendliche, die an den Folgen von Atemwegserkrankungen litten. Das Haus in der Waldstraße wird heute als „Villa Seestern“ zur Vermietung für Ferienwohnungen und Apartments genutzt.

„Die für die Ostseebäder im allgemeinen geltenden Heilanzeigen sind auch für Prerow zutreffend: Rekonvaleszenz, rheumatische und neuralgische Zustände, Neigung zu Erkältungen, chronische Katarrhe der Atmungsorgane, Asthma, Neurasthenie.

Insbesondere zeitigt ein Küstenaufenthalt mit Seebadekur die anerkannt besten Erfolge bei den Einwicklungskrankheiten, Skrofulose, Blutarmut, Rhachitis und als Prophylaxe bei erblich belasteten brustschwachen Individuen.

Während für Kinder und zartere Konstitutionen, sowie bei bloßen klimatischen Kuren als Kurmittel der heilsame Einfluss der staubfreien Seeluft, der ozonreichen Waldluft und des intensiven Sonnenlichts oft vollaufgenügt, treten für die meisten Fälle die Seebadekuren hinzu.“

Auszug aus „Das Ostseebad Prerow auf dem Darß“, Führer für Kurgäste und Touristen im Auftrage der Badeverwaltung von Dr. med. Hans Beu, 1910.

VILLA LUISE
Dr. med. Beu's Ostseehospiz.
1905 neu erbaut.



Arztlich geleitete Kur- und Ferienpension
für Kinder und Halberwachsene.
Das ganze Jahr geöffnet.

Entnahme finden Kinder und Halberwachsene, im besonderen ausser Erholungsbedürftigen und Rekonvaleszenten, die für klimatische und Seebadekuren geeigneten Fälle von Skrofulose, Rachitis, Nervosität, Blutarmut, sowie der nicht infektiösen Katarrhe der Respirationsorgane.
Orthopädisches Turm.

Mässige Pensionspreise.
Näheres durch Prospekt.

Dr. Beu, langjähriger Badearzt.
Fersprechter 9.

Ortsplan 48.



Sport frei

26

Mit dem Kajak die Natur erkunden

„darfstour“ lädt Anfänger, Familien und Fortgeschrittene zu Paddelausflügen ein. Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst ist umgeben von den Vorpommerschen Boddenengewässern und der Ostsee und ist somit einer der faszinierendsten und spannendsten Schauplätze der Natur. Der Nationalparkpartner Henrik Schmidtbauer bietet für Jung und Alt Paddeltouren an, um die schönsten Orte der Region von der Wasseroberfläche zu erkunden. „darfstour“ hält für Einstei-

ger geeignete Tagestouren in Einerseekajaks auf dem Bodden und der Ostsee bereit. Je nach Wetterlage sind die Ausgangspunkte die Boddendörfer Wieck und Born für die Bodden-touren. Prerow mit dem Prerow-Strom ist ideal, wenn der Wind für große Wasserflächen nicht geeignet ist, aber auch die Prerower Bucht bietet bei bestimmten Windrichtungen gute Bedingungen zum Paddeln auf der Ostsee. Das Angebot für Familien wird speziell auf die besonderen Fähigkeiten der Kinder zugeschnit-

ten. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf das gemeinsame Erlernen des Paddelns gelegt, gepaart mit dem Erlebnis, Strecke zu machen. Aber auch längere Ausflugstouren für Fortgeschrittene können gebucht werden.

darfstour Henrik Schmidtbauer
 Buchenstraße 11 · 18375 Ostseebad Prerow
 Tel. (0178) 188 66 80
 info@darstour.de
 www.darstour.de



Wassersport für alle Bedürfnisse

Wassersportler finden für ihre Leidenschaft rund um die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst ideale Bedingungen. Ostsee und Bodden bieten die verschiedensten Hotspots für alle Arten des Wassersports, für alle Wetterbedingungen und für alle Leistungsniveaus.

Die Ostseeregion bietet Top-Voraussetzungen für Anfänger, denn Bodden- und Binnengewässer sind sehr sicher und vergleichsweise flach. So bieten sie gute Lernmöglichkeiten. Neulinge sind mit Schnupper- oder Intensivkursen in Prerow gut beraten. Anfänger, Aufsteiger, Fortgeschrittene, Kinderkurse – für alle ist etwas dabei.

Flaches Wasser, neuestes Equipment und erfahrene Instrukteure garantieren schnellen Lernfortschritt und Spaß am und im Wasser. Dabei kann sich jeder Neugierige seine Art, sich auf dem Wasser zu bewegen, aussuchen. Etwas ruhiger geht es beim Stand Up Paddling zu. Sehr beliebt sind die Sunset-Touren auf dem Prerow-Strom. Etwas dynamischer geht es beim Kiten und Surfen zu. Je nach Windrichtung und Leistungsstand ist die richtige Location auf jeden Fall vor Ort zu finden.

Das Gefühl, wenn das Meer einen trägt, der Wind die Segel setzt und man mit der Welle auf den Strand zu jettet – das muss man schon selbst einmal erlebt haben, um zu verstehen, was die Faszination Surfen ausmacht. Die Highlights sind hier ganz klar der Wind und die vielseitige Natur des Nationalparks.

Kurzentschlossene Wassersportler können Ausrüstungen wie Kajaks, Surfbretter, Kites und anderes selbstverständlich auch vor Ort ausleihen. Die lokalen Anbieter sind die besten Kenner des anspruchsvollen Reviers.

Kiteschule Darss

Bernsteinweg 28 a · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (0170) 271 25 27
www.kiteschule-darss.de

UST-UniSurfTeam

auch Katamaran- und Segelboote-Verleih
Regenbogencamp · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 694 94
www.wassersportschule-darss.de



Nordic-Walking



streifen, den Weststrand zu erleben oder einfach nur den Ferienort Prerow zu erkunden.

Nordic-Walking bedeutet ein ausgewogenes Bewegungstraining, das je nach Fitnesszustand selbst gesteuert werden kann. Es bringt eine gute Fettverbrennung, trainiert das Immunsystem und macht Freude. So wird das Selbstwertgefühl gesteigert und der Stoffwechsel verbessert. Dieses Bewegungserlebnis inmitten der einzigartigen Natur und dem milden Reizklima der Ostsee hat zu jeder Jahreszeit eine umfassende Gesundheitswirkung auf Körper und Seele.

Das Ostseebad Prerow bietet Touren auf Terrainkurwegen zwischen 8 und 20 km Länge an. Hier kann man über Strand, Kies, Dünen und Erde walken. Verschiedene Untergründe, Gehgeschwindigkeiten, Steigung und Wind Einfluss machen den Weg zu einer aufeinander abgestimmten sportlichen Herausforderung. Als Startpunkt dieser Strecken dient der Infopunkt an der Freilichtbühne Prerow. Im Nationalpark schließen die Terrainkurwege an die ausgewiesenen Wanderwege an.

Die Sportschuhe geschnürt und ein Paar Nordic-Walking-Stöcke in die Hand genommen und schon kann es losgehen. Erkunden Sie das Ostseebad Prerow und seine wunderschöne Umgebung mit der sanften Trendsportart für jedermann. Das Gehen mit dem Stockeinsatz trainiert Herz und Kreislauf und ist wunderbar geeignet, um den urigen Darßwald zu durch-

Der Darßer Nordic-Walking Park auf einer Länge von über 70 km führt durch die Orte Prerow, Wieck, Born bis nach Ahrenshoop.

Die ausgeschilderten Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Distanzen sind sowohl für Anfänger als auch für Ausdauerwäler ideal geeignet.

Nordic-Walking Kurse werden zahlreich und für alle Leistungsklassen angeboten. Erkundigen Sie sich gern bei Ihren Gastgeberinnen und beim Kurbetrieb Prerow nach Tourenvorschlägen.

**Kur- und Tourismusbetrieb
der Gemeinde Prerow**
Gemeindeplatz 1 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 610 0
info@ostseebad-prerow.de
www.ostseebad-prerow.de

Kneipp-Verein Prerow e.V.
kneipp-prerow@freenet.de

Den Traum vom Reiten am Meer erfüllen



Wer träumt nicht von einem Strandausritt am Meer!? Vielleicht noch in den Abendstunden, wenn die Sonne untergeht! Auf dem Darß kann dieser Traum zur Wirklichkeit werden. Reiten im Einklang mit der Natur, in endloser Weite, durch den urigen Darßwald, der Ostsee ganz nah. Auf dem Darß sind Strandausritte vom

1. Oktober bis zum 30. April möglich. Aber auch eine Reittour am Bodden kann traumhaft sein.

Ob Strandausritte, geführte Ausritte, Kinderreiten oder Reitunterricht – Reittouristik Bergmann kann sich individuell auf die Bedürfnisse des kleinen oder großen Reiters

einstellen. Zusätzlich dazu werden auch Reitpferde zum Verleih angeboten.

Kutschunternehmen Bergmann
Bogislaw-Rosen-Weg 3 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (0171) 604 16 51 oder (03 82 33) 702 77
www.kutschfahrten-bergmann.de

Natur in Richtung Himmel erobern

Baumklettern mit Henrik Schmidtbauer

„Für alle, die Lust verspüren, mit mir wieder einmal auf einen Baum zu klettern, wird es ein ganz besonderes Erlebnis. Wer auf einen Baum klettert, der erobert sich neue Sichtweisen, kann die Natur auf ganz besondere Weise erleben“, verspricht Henrik Schmidtbauer, der „Baumkletterer vom Darß“.

Möglich wird dies vom Kind bis zum Opa. Natürlich klettern die neugierigen Baumeroberer nicht einfach auf den Baum wie früher einmal als Dreikäsehoch. Henrik Schmidtbauer bringt Klettergriffe an den Bäumen an und durch aufwändige Seilsicherungen kann der Kletterer den Baum erobern.

„Oben angekommen, kann man vielleicht einfach mal abhängen“, schlägt Henrik Schmidtbauer vor, der die Seilkletterkurs-technik in Brandenburg bei einer Münchener Baumkletterschule erlernt hat. Geklettert wird natürlich nicht im Nationalpark, sondern in einer „Pufferzone“ am Rande von Prerow, in einem Waldgebiet, das zum Forstamt Schuenhagen gehört.



Und ganz wichtig zu erwähnen: „Alle Kletter-Hilfsmittel beschädigen den Baum nicht und werden nach der Tour wieder komplett abgebaut“, bestätigt der Kletter-Unternehmer.

darstour Henrik Schmidtbauer
Buchenstraße 11 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (0178) 188 66 80
info@darstour.de
www.darstour.de

El Dorado für Laufbegeisterte



Lauffreunde finden rund um das Ostseebad Prerow ideale Bedingungen für ihren Sport. Mitten durch den wilden Darßwald bis zum Weststrand zu laufen ist nicht nur besonders erholsam für den Körper, sondern auch Wellness für die Seele.

Wie wäre es mit einem Strandlauf am Weststrand? Oder mit einer Tour auf den Bodden- deichen? In der Region lassen sich schnell Lauffreunde finden, mit denen man entspannt ein paar Runden drehen und vielleicht den einen oder anderen Tipp bekommen kann.

Probieren Sie doch einmal unter professioneller Anleitung „slow running“ aus. Das Training soll mit Freude und achtsamem Körperbewusstsein helfen, geschmeidige Muskeln, eine straffe Silhouette und ein gestärktes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Wichtige Information für alle Laufbegeisterten: alle Laufstrecken sind vollkommen flach, es sei denn, sie laufen die Strandaufgänge hinauf. Aber eine Strecke im Strandsand und mit Ge-

genwind zu absolvieren, kann ebenso anstrengend sein und einen großartigen Trainingseffekt erzielen. Spüren Sie hautnah die Natur.

slow running Annett Wendt
Tel. (03 82 33) 71 87 54
wendt.annett@web.de
www.komatsuya.de



Mit dem Rad unterwegs

Wer seinen Urlaub auf dem Darß verbringt, sollte die urwüchsige Natur unbedingt mit dem Fahrrad erkunden. Der urige Darßwald, der wilde Weststrand, die Ostsee, die Boddenlandschaften, Ostseebäder und die heimeligen Boddendörfer laden zu immer neuen Entdeckungstouren ein. Das Radwegenetz ist gut ausgebaut und anhand von zahlreichen Orientierungstafeln kann sich auch der unkundige Radler gut zurecht finden. Zudem bieten Fahrradverleihe sowie die Tourist-Informationen der Orte Routenempfehlun-

gen und Radwanderkarten an. Jeder kann sich so seine individuelle Radtour zusammenstellen. Wie wäre es mit einem Ausflug zum Darßer Leuchtturm? Von dort hat man eine wunderschöne Aussicht auf den Darßer Urwald, den Weststrand und die Ostsee. Besonders beliebt sind die kombinierten Fahrrad/Bus- oder Fahrrad/Schiffs-Touren. Der regionale Linienbusverkehr hat sich entsprechend mit Fahrradanhängern ausgerüstet und ist in der Saison von April bis Oktober auf den Transport der Räder eingestellt.



Auch auf den Fahrgastschiffen im Linienverkehr entlang der Boddenküste der Halbinsel oder als Shuttle von und zu der südlichen Boddenküste (Bodstedt/Fuhlendorf) können Räder mitgenommen werden. So können Sie die Region auf kombinierten Schiffs-Rad-Touren erkunden.

Wer ohne Rad anreist, kann den Service der zahlreichen Fahrradverleihe in Anspruch nehmen (Kontaktdaten im Adressteil dieser Broschüre). Natürlich stehen auch E-Räder zum Verleih bereit.

Tennis mit Ostseefeeeling



Für viele Urlauber gehören zu einem Ostseurlaub ein paar entspannte Stunden auf dem Tennisplatz. Wenn im Hintergrund das Meer rauscht, ist das Feeling perfekt. Tennis ganz nah an der Ostsee. Der Tennisverein Prerow bietet einen gepflegten Court direkt am Hauptzugang

zum Strand. Wer möchte, kann die Bälle auch Indoor im Hotel Bernstein fliegen lassen. Hier besteht zudem die Möglichkeit, Badminton oder Tischtennis zu spielen. Nach Spiel, Satz und Sieg geht es in nur wenigen Minuten an den Strand zu einem kühlenden Bad.



Tennisverein Prerow
Tel. (03 82 33) 376

Hotel Bernstein Prerow
Buchenstraße 42 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 640 00



Ostseurlaub mit dem FDGB

Urlabsreisen wurden in der DDR hauptsächlich mit dem Begriff „FDGB“ in Verbindung gebracht. Der Freie Deutsche Gewerkschaftsbund (FDGB) gründete sich bereits im März 1945 in Aachen und ist als Einheitsgewerkschaft später nur in der Sowjetzone weitergeführt worden.

1947 entstand der Feriendienst des FDGB, der sich ab 1949 in der DDR zum größten Reiseanbieter neben dem Reisebüro, den betrieblichen Ferienplätzen und der Jugendtourist entwickelte. Nach einem festgelegten Verteilerschlüssel, der sich auch an der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bedeutung der Betriebe und Einrichtungen orientierte, wurden die Reisen von den FDGB-Kreisvorständen zugeteilt. Die FDGB-Mitglieder konnten sich nun um die zugeteilten Plätze bewerben, die nach sozialen Gesichtspunkten, der Arbeitsleistung sowie nach gesellschaftlicher Aktivität des Bewerbers vergeben wurden. 1988 besaß der Feriendienst 695 Erholungsheime, 428 weitere Einrichtungen, darunter auch Interhotels (z. B. Hotel Neptun, Warnemünde) und das Urlauberschiff „Völker-

freundschaft“ und „Arkona“. Die Interhotel-Plätze und Schiffsreisen wurden allerdings an besonders verdienstvolle FDGB-Mitglieder vergeben. Für das einfache Gewerkschaftsmitglied war ein FDGB-Platz an der Ostsee wie ein Sechser im Lotto.

Ein Beitrag aus der OSTSEE-ZEITUNG vom März 1987 zeigt auf, was ein Urlauber zu erwarten hatte.



Anreise mit Bettwäsche und Eßbesteck

Jubiläen sind immer ein Anlaß, auf Vergangenes zurückzublicken. So stöberten denn auch die Mitarbeiter des FDGB-Feriendienstes Objektes Darß zum 40jährigen Bestehen des Feriendienstes der Gewerkschaften in alten Unterlagen.

In Frewer und Zingst — die beiden Orte wurden erst 1970 zu einem Objekt vereint, das heute noch sieben Bodden Gemeinden umfaßt — hielt der FDGB-Feriendienst 1982 Einzug. Schilderungen eines FDGB-Urlaubs von damals muten heute fast abenteuerlich an. Die Gäste reisten mit Bettwäsche, Eßbesteck und Lebensmittelkarten im Gepäck an. Nervenzufetzend war der Anreisetag für die Heimleiter: Da keine festen vertraglichen Bindungen zu den „Bettvermietern“ bestanden, sah man manchemal einen geplagten Heimleiter durchs Dorf laufen, um in letzter Minute Ersatz für den plötzlich gekündigte Zimmer zu beschaffen. Deren Qualität war verschieden: „Waschschüssel und Plumpsklo auf dem Hof bildeten den sanitären „Komfort“. In den Speisesälen standen unbequeme

Klappstühle an einfachen Holztischen, und Tischdecken waren ein undenkbarer Luxus. In den Frewer Heimen gab es nicht einmal Wasserleitungen; das unentbehrliche Naß wurde mit Wasserwagen herangefahren.

Butter, Fleisch und Zucker wurden aufs Gramm genau zugeteilt. Je

Aus der Entwicklung des FDGB-Feriendienstes Objektes Darß

der Gast bekam morgens und abends seine streng rationierte „Kalte Platte“, mittags stand ein bescheidenes Gericht auf dem Tisch. Auch andere Probleme bereiteten Sorgen: Die Sommersaison dauerte von Ende April bis Anfang Oktober. Da nicht nur die Zimmer, sondern auch die Heime nicht beheizbar waren, konnte so eine „Sommerreise“ zu einer recht frostigen Angelegenheit werden. Betriebs-

handwerker gab es noch nicht. Heimleiter und Hausmeister mußten zusehen, wie sie mit den Reparaturen an den alten Häusern und den Strandkörben allein fertig wurden.

Nach dem VIII. Parteitag mit seinen großartigen sozialpolitischen Problemen nahm der FDGB-Feriendienst seinen stürmischen Aufschwung. Auch im Objekt Darß wurden die Heime durch Rekonstruktion und Renovierung modernisiert, und in Zingst entstand als Neubau das Heim „Störtebeker“. Als 1974 die neuen Bettenpreise eingeführt wurden, wirkten sie als kräftiger ökonomischer Hebel im Interesse der Gäste. Qualität zahlte sich aus für die Vermieter, also wurde zunehmend Qualität geboten.

Gab es zum Beispiel 1974 von den insgesamt 3247 Betten im Objekt noch 2689 in den beiden bescheidensten Qualitätsgruppen und nur 295 in den beiden höchsten, so sieht es heute völlig anders aus. Von den derzeit 5271 Betten gehören 4576 zu den beiden höchsten Gruppen mit flie-

gendem warmen Wasser bzw. Duschen, und die beiden niedrigsten Qualitätsgruppen gibt es nicht mehr.

Die Gastronomie verbannte die kalten Platten zugunsten reichhaltiger, attraktiver Angebotsbüfets zur freien Entnahme. Mittags stehen drei bis fünf Gerichte zur Wahl, und auch die auf die Minute programmierten Essenzeiten gehören der Vergangenheit an. Moderne bunte Bettwäsche und freundliche Tischdecken sind heute selbstverständlich. Die kulturelle und sportliche Betreuung umfaßt niveauvolle und vielfältige Angebote. Eine eigene Säubrigade sorgt dafür, daß Rekonstruktionsmaßnahmen (als größte gegenwärtig der „Börner Hof in Born, der zur Saison eröffnet wird) und notwendige Reparaturen realisiert werden. Moderne Technik hielt Einzug in die Küchen, und die Speisesäle, glänzen mit neuen Möbeln. Doch das wichtigste bleiben die Mitarbeiter, die sich immer aus neue einen Kopf machen, um ihren Gästen (1987 werden es 45 674 sein) einen schönen Urlaub und gute Erholung zu ermöglichen.

Vk. Gerda Besthien



Gesund ist gesund

Kneipp-Verein Prerow



Die von Sebastian Kneipp entwickelten Naturheilverfahren sind nicht in Vergessenheit geraten. Die Ausarbeitung seines Gesundheitskonzeptes mit den fünf Wirkprinzipien zeigt, dass Kneipp Wegbereiter einer modernen, ganzheitlich orientierten Medizin war. Kneipps Betrachtungsweise, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, ist wissenschaftlich untermauert und aktueller denn je.

Der Prerower Kneippverein wurde im Jahr 1992 gegründet. Die gut fünfzig Mitglieder organisieren das Vereinsleben nach den

fünf Säulen der Lehren des Pfarrers Sebastian Kneipp:

- Gesunde Ernährung
- Heilpflanzen und Kräuter
- Bewegung
- Wasseranwendungen
- Lebensordnung

Zum Programmangebot gehören sportliche Aktivitäten wie Yoga, Entspannungskurse, Kräuterwanderungen, Wanderungen am Strand und im Wald, Wassertreten und -gymnastik.

Hinzu kommen Präsentationen bei öffentlichen Veranstaltungen. Ziele der Vereinsarbeit sind das Entschleunigen, gesunde Luft atmen, mit fröhlichen und aktiven Menschen die Freizeit auf unterschiedliche und gesunde Art gestalten.

Kneipp-Verein Prerow e.V.

Roland Saßnowski (1. Vorsitzender)

Im Schüning 3

Tel. (03 82 33) 694 35

kneipp-prerow@freenet.de

Pilates für Anmut und Eleganz

Die fließend-weichen Bewegungen bei Pilates gelten als optimales Programm für mehr Körperschönheit, Anmut und Eleganz. Das eigentlich Neue spielt sich dabei im Inneren ab: hohe Konzentration auf jede Bewegung, bewusste Atmung und eine fast meditative geistige Beteiligung an jeder Veränderung im Körper. Das Training der vor allem tiefliegenden, stabilisierenden Muskelgruppen von Bauch, Rumpf und Wirbelsäule kann Fitness, Balance, Haltung und Koordination verbessern und ein harmonisches schlankes Körpergefühl unterstützen.

Im hauseigenen Studio bietet die in New York ausgebildete Trainerin täglich ab 9 Uhr oder nach Absprache persönliches Training auf der Matte und an Pilatesgeräten an.

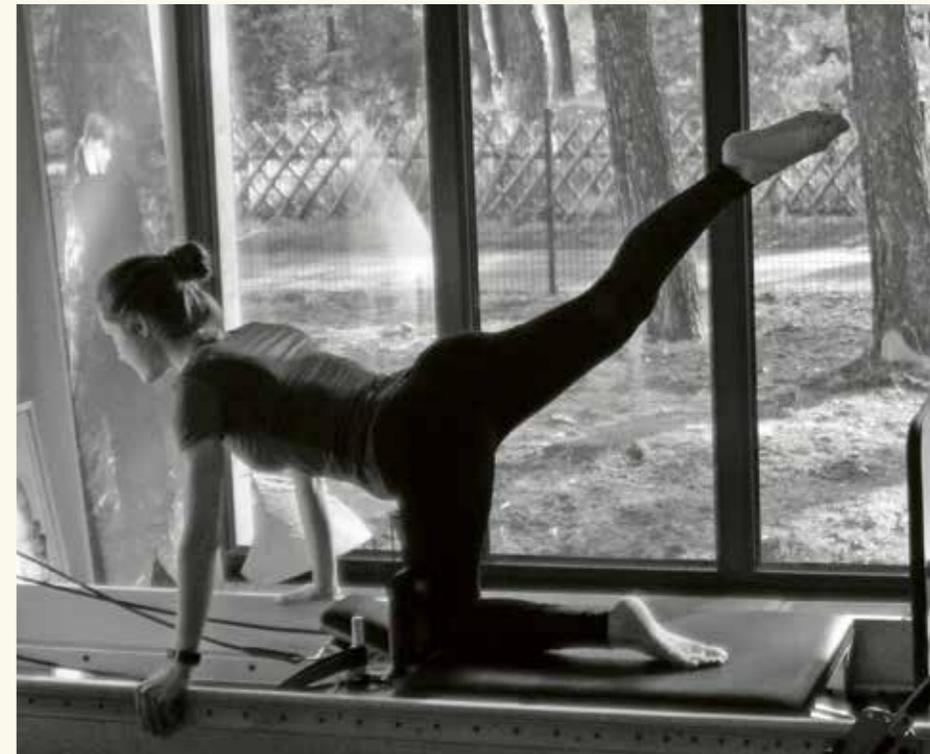
Um Anmeldung per Telefon (17 – 18 Uhr) oder Email wird gebeten.

Annett Wendt

Tel. (03 82 33) 71 87 54

wendt.annett@web.de

www.komatsuya.de



Ayurveda und Wellness aus Fernost



Schon in frühesten Zeiten haben Menschen nach der idealen Lebensweise, nach Mitteln und Wegen gesucht, um Krankheiten zu heilen und ein langes und gesundes Leben zu führen. Im indischen Subkontinent floss das

Heilwissen verschiedener Volksgruppen zusammen und wurde nach und nach von einem starken philosophischen und theoretischen Grundkonzept untermauert. Dieses erhielt den Namen „Ayurveda“, was soviel heißt wie

„das heilige Wissen von einem langen und gesunden Leben“.

In Prerow verwöhnt Sie Britta Blodek mit Ayurveda-Anwendungen, Wellness- und Gesundheitsbehandlungen, Massagen sowie Nagelmodellage und Kosmetik.

Bei Dr. Andreas Klenner erwarten Sie Wohlfühl- und Gesundheitsmassagen aus den Traditionen des Fernen Ostens wie Javanische oder Tibetische Rückenmassage, chinesische Tuina-Anwendungen, Reiki oder Klangschalenmassagen.

Britta Blodek

Niege Reeg 8 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (0170) 288 55 92
britta.blodek@t-online.de

Dr. Andreas Klenner

Grüne Straße 33 b · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 473
info@lebenskunst-fernost.de

Achtsamkeit und Smovey – swinging-smile

Nehmen Sie den besonderen Augenblick wahr. Meditieren Sie mit Sylvia Anders am Strand. Was kann schöner sein, als den Tag am Meer bewusst mit Achtsamkeit und Meditation zu begrüßen. Mit Achtsamkeitsübungen und geführter Meditation kann man die Natur am Strand bewusst erleben. Mit Achtsamkeit können wir bewusst entspannen, mit Stress besser umgehen, zur Gelassenheit kommen ... Achtsamkeitstraining setzt sich zusammen aus Atemtechniken, Meditation, bewusster Körperwahrnehmung, achtsamem Ausführen aller alltäglichen Verrichtungen.

Achtsamkeitstraining ist für alle Menschen geeignet, die ihre Gesundheit erhalten, unterstützen und fördern wollen.

Die Übungen sind so gestaltet, dass man sie immer wieder im Alltag umsetzen kann und auch sollte. Schon das regelmäßige bewusste Atmen führt zu innerer Ruhe und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Wer einmal einen „smovey“ in den Händen gehalten hat und die Wirkung spürte, die

durch Schwung und Vibration erzeugt wird, ist begeistert und möchte das neue Wohl- und Lebensgefühl nicht mehr missen.

Das smoveyVIBROSWING besteht aus ovalen oder runden Ringen mit einem Stahlkugel-Schwingringsystem in einem Spiralschlauch. Durch die Vibrationen, die durch das Schwingen der Ringe entstehen, werden über die Handreflexionen, die mit den verschiedenen Organen und Muskeln verbunden sind, die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur aktiviert, das Herz-Kreislauf-System und Immunsystem gestärkt.

„smovey“ mit Sylvia Anders macht Spaß und fit, mit und ohne Musik, mit und ohne Power und zum Schluss gibt es immer eine wohltuende Massage.

Sylvia Anders fördert im ganzheitlichen Sinne die bewusste Bewegung und Beweglichkeit und trägt so mit ihren Kursen dazu bei, gesund zu bleiben und auf einfache Art und Weise mehr für sich zu tun.



Sylvia Anders

Gesundheitspraktikerin, Achtsamkeitscoach
Schwalbenweg 11 · 18356 Barth
Rämel 5 · Kurmittelzentrum · 18374 Zingst
Tel. (03 82 31) 66 31 61
gesundheitspraxis.s.craemer@web.de
www.gesundheitspraxis-craemer.de

Fasten heilt Körper und Seele

Heilfasten hat eine jahrtausendalte Tradition und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Heilfasten wird von Gesunden, zum Einstieg in eine Gewichtsabnahme sowie bei bestimmten Krankheiten angewendet. In unserer Region wird Fasten in Zusammenhang mit der gesunden Umwelt auch in Verbindung mit Wandern angeboten.

Eine Fastenwoche auf dem Darß ist mit langen Strandspaziergängen, Wanderungen und Erkundungstouren durch den Nationalpark verbunden. Das Erleben ursprünglicher Natur unterstützt so das Fasten, das Heilen von Körper und Seele.



Hotel Haus Seeadler
Grüne Straße 64 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 61 30
www.darss-fastenwandern.de

Bio-Hotel Carpe Diem
Grüne Straße 31 b · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 70 80
www.carpe-diem-prerow.de

GesundSein-Zentrum im Ginkgo Mare
Buchenstraße 41 a · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 70 13
www.ginkgomare.de

Fasten – körperlich, spirituell und sozial heilsam

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit, die von Bewegung, Entspannung und geistiger Regeneration begleitet wird.

Traditionell dauert die Fastenzeit für Christen sieben Wochen – sie beginnt Aschermittwoch und endet zu Ostern. Fasten kann für die einen der Verzicht auf Süßigkeiten, Alkohol oder Fleisch bedeuten, andere lassen feste Nahrung ganz weg und nehmen ausschließlich Flüssigkeit zu sich. Auch der Fastenmonat Ramadan der Muslime entspricht einem Intervallfasten mit einer Ess- und Trinkpause von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Der Fastenarzt Otto Buchinger prägte 1935 das Wort „Heilfasten“. Damit knüpfte er an die Urtradition des religiösen Fastens an. Unter „Heil“ verstand er sowohl körperliche Gesundheit als auch psychisch-seelisches Gleichgewicht. Für ihn hatte das Fasten mehrere Dimensionen: eine leibliche, eine psychisch-seelische und auch eine soziale. In der jüdisch-christlichen Tradition wurde Fasten nie isoliert durchgeführt, sondern ging immer mit Beten (spirituelle Dimension) und Almosen geben (mitmenschliche Dimension) einher.

Weltweit sind es Millionen Menschen, die sich aus religiösen oder gesundheitlichen Motiven einen Nahrungsverzicht auferlegen. Aber auch außerhalb der Fastenmonate erfreuen sich Fastenkuren zunehmender Beliebtheit. Dabei steht das Abnehmen für die meisten nicht unbedingt im Vordergrund. Sie möchten in der

Hauptsache zur Ruhe kommen oder Körper und Geist in Einklang bringen.

Aus den ursprünglich religiösen Wurzeln des Fastens ist mittlerweile eine breite Bewegung geworden. Viele fasten heute wieder im Urlaub, im Alltag oder in Kliniken.



Alles bio, oder was?

Biomarkt im Kulturgarten

Jeden Montagvormittag von April bis Oktober findet im Garten des Kulturkaten Kiek In ein Frischemarkt statt. Wer bewusst einkauft und genießt, ist hier genau richtig.

Regionale Markthändler bieten frische, oft auch ökologische Köstlichkeiten und Kunsthandwerk aus Mecklenburg und Vorpommern an. Spezialitäten aus biologischer Herstellung erwarten Sie ebenso, wie viele weitere Köstlichkeiten.

Von Fleischprodukten, Gemüse, Backwaren, Ziegenkäse, Lachs- und Fischspezialitäten bis zu Kräutern, Ölen, Gewürzen und Honig wird angeboten, was die Region hergibt.



Kulturkaten Kiek In

Waldstraße 42 · 18375 Ostseebad Prerow

Tel. (03 82 33) 610 0

info@ostseebad-prerow.de

www.ostseebad-prerow.de

Gaude Kost – natürlich und regional

Wer gesunde und umweltbewusste Ernährung zu schätzen weiß, der ist im Biokostladen in der Langen Straße 23a genau richtig.

Im Angebot sind viele nachhaltige regionale Produkte und Spezialitäten wie selbst hergestelltes Brot und Backwaren. Hier wird Kaffee angeboten, der auf Gentechnik, künstliche Aromen und Zusatzstoffe verzichtet. Im Bio- und Naturkostladen Gaude Kost kann man regionale Lebensmittel des täglichen

Bedarfs, wie Eier, Wurst- und Räucherwaren aus Hausschlachtung, Schafskäse, Obst und Gemüse sowie Honig aus der Region und vieles mehr erwarten. Hinzu kommen die verschiedensten Sorten Steinmühlensenf aus Schlemmin.

Wie wäre es mit einer Tasse frisch gebrühten Kaffee mit selbstgebackenem Kuchen im kleinen Gärtchen vor dem Laden? Es kann aber auch ein Sanddorn-Likör oder ein einheimischer Kräuter sein.



Hof- und Bioladen Gaude Kost
Lange Straße 23a · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (0172) 302 83 09
j-poschke@t-online.de



Kräuterwanderungen mit Entdeckungen auf der Wiese



Direkt vor der Tür, schon auf der Wiese vor dem Kurbetrieb, beginnt ein Paradies mit unzähligen Wildkräutern.

Wer einmal an solch einer Führung teilgenommen hat, der wird die kleinen Pflanzen am Wegesrand mit anderen Augen sehen. Nebenbei erfahren Sie viel über den Darß und seine Natur. Wer weiß, vielleicht steht in nächster Zeit einmal ein Wildkräuter-Salat auf Ihrem Tisch.

In Prerow bietet der Kurbetrieb Wildkräuterführungen mit Jana Plewa von April bis Oktober an.

Der Trend geht wieder vermehrt zu einer gesunden Ernährung. Unsere Natur bietet viele Wild- und Heilkräuter, die bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen unterstützend helfen können. Viele Kräuter lassen sich auch gut als Alternativen zu gezüchtetem Salat verwenden.

Bei einer Kräuterwanderung auf dem Darß erfahren Sie viel über die Kräuter, die Sie hier finden können. Lassen Sie sich in Prerow von einer erfahrenen Kräuterkundlerin mit auf den Weg nehmen. Sie erfahren, wie die Kräuter aussehen, wo Sie diese finden und welche geheimen Kräfte die Wildkräuter beinhalten.

**Kur- und Tourismusbetrieb
der Gemeinde Prerow**
Gemeindeplatz 1 · 18375 Ostseebad Prerow
Tel. (03 82 33) 610 0
info@ostseebad-prerow.de
www.ostseebad-prerow.de

Kräuter – Lebens- und Heilmittel

„Vom Tränen der Augen: Wer nässende Augen hat, wie wenn sie tränten, soll ein Feigenblatt pflücken, das in der Nacht vom Tau gründlich benetzt worden ist, wenn die Sonne es an seinem Zweige bereits erwärmt hat, und so warm auf seine Augen legen, um deren Feuchtigkeit einzuschränken ...“

Hildegard von Bingen, universalgelehrte Nonne des 12. Jh.

Die Menschen begannen schon früh Kräuter als Lebensmittel wie auch als Heilmittel zu nutzen. In bronzezeitlichen Siedlungen von vor rund dreitausend Jahren fanden sich Reste von über dreihundert wilden Pflanzenarten.

Die Sumerer und Babylonier beschäftigten sich mit der Kräuterkunde. In China, Ägypten und Indien entstanden Aufzeichnungen über Heilpflanzen. Durch die Römer kamen viele Pflanzen samt dem Pflanzenwissen in unsere nördlicheren Regionen. In den Klöstern des Mittelalters bewahrten Mönche das antike Wissen über Heilkräuter.

Dann gingen die Kenntnisse auf die Apotheke über. In ihren Kräutergärten wurden jene Pflanzen zusammen angebaut, die die gleichen Anwendungsgebiete hatten oder für die gleichen Organe sinnvoll sein sollten.

Das Sammeln von Kräutern gehörte auch zum Alltag der Landbevölkerung. Mit der Entwicklung der Homöopathie und Naturheilkunde im 18./19. Jahrhundert erlangte die Kräuterkunde noch einmal eine hohe Popularität. Seit einigen Jahren schenkt man Wildpflanzen und vor allem Heilkräutern wieder mehr Aufmerksamkeit. Haben auch Sie Giersch in Ihrem Garten?

Verzweifeln Sie beim Ausgraben des „Unkrauts“? Seine Hartnäckigkeit, mit der er immer wieder aus kleinsten Wurzelstückchen austreibt, ist bewundernswert. Doch haben Sie schon einmal den Duft von Giersch bewusst wahrgenommen? Interessant und würzig. Man kann ihn zu allem möglichen verarbeiten, als Wildspinat, in Suppen, Salaten und für Smoothies.



Adressen

Adressen

Apotheke

Adler-Apotheke
Strandstraße 17
Tel. (03 82 33) 601 92

Ärzte

ärztlicher Notdienst
Tel. 116 117

Allgemeinmediziner

Roland Berlin
Wiecker Weg 2b
Tel. (03 82 33) 708 70

Andreas Martin
Schulstraße 1a
Tel. (03 82 33) 217

Elke Schrader
Strandstraße 22
Tel. (03 82 33) 697 95

Frauenarztpraxis

Sonja Schmidt
Schulstraße 10
Tel. (03 82 33) 705 32

Bibliothek

im Kulturkaten Kiek In
Waldstraße 42
Öffnungszeiten:
Di 14 – 16 Uhr
Fr 10 – 12 Uhr

Cafés

alvino Genuss Kultur
Restaurant & Café
Waldstraße 42
Tel. (0159) 01 92 45 77

Bäckerie Café Groth
Waldstraße 40
Tel. (03 82 33) 70 33 10

Café Nu

Hafenstraße
Tel. (03 823 3) 71 92 58

Café Ulenhoef
Grüne Straße 53
Tel. (03 82 33) 418

Hotel & Café Strandeck
Waldstraße 15
Tel. (03 82 33) 374

Teeschale
Waldstraße 50
Tel. (03 82 33) 608 45

Darßbahn

Erlebnistouren GmbH & Co. KG
Hafenstraße 21b
Tel. (03 82 33) 702 41

Eiscafé

Eiscafé Schumann
Hauptübergang zur Seebrücke
Tel. (03 82 31) 806 59

Hein & Stin
Waldstraße 11
Tel. (0176) 64 14 95 51

Janny's Eis
Waldstraße 12
Tel. (0172) 901 23 30

Adressen

Fahrradverleih

Egon's Fahrradgarage
Roland Seidlitz
Grüne Straße 27b
Tel. (03 82 33) 604 98

Fahrradverleih Kuhlenbeck
Bergstraße 6
Tel. (03 82 33) 705 61

Fahrradverleih Lowka
Strandstraße 14
Tel. (0172) 317 31 57

Fahrradverleih Shop 8
Strandstraße 24
Grüne Straße 45
Waldstraße 12a und 38
Tel. (0172) 328 46 19

Fahrradverleih Wiedner
Grüne Straße 20a und 2b
und Bernsteinweg 14
Tel. (0152) 51 06 70 19

Pedal Power
Bergstraße 5b, Waldstraße 39a,
Buchenstraße 42
Tel. (03 82 33) 719 92

Fischverkauf

Darss-Fisch Uwe Pagel
Buchenstraße 24a
Tel. (0171) 747 21 37

Fischladen Rennhack
Buchenstraße 6
Tel. (03 82 33) 602 61

Fischladen Rennhack
Waldstraße 2

Fischpavillon
direkt am Hafen

Friseur

Haarstudio Mandt
Strandstraße 15a
Tel. (03 82 33) 574

Fundbüro

Amt Darß-Fischland
Ordnungsamt
Chausseestraße 68a
18375 Born
Tel. (03 82 34) 50 30
oder in den Tourist-Informationen

Hot Spot / Internet

DLRG-Hauptturm
Strandübergang an der Seebrücke

Hafen Krabbenort

Kulturkaten Kiek In
Waldstraße 42

Kur- und Tourismusbetrieb
Gemeindeplatz 1

Kino

Cinema-Prerow
Waldstraße 5
Tel. (03 82 33) 601 41
www.cinema-prerow.de

Kirchen

Seemannskirche
Kirchenort 2

Evangelisches Pfarramt
Kirchenort 2
Tel. (03 82 33) 691 33

Kosmetik

Fußpflege Heidrun Winter
Küsters Allee 1
Tel. (03 82 33) 560

Adressen

Ginkgo Mare
Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum
 Buchenstraße 41a
 Tel. (03 82 33) 70 13

Studio für Permanent Make-Up
Medical Beauty
 Bebelstraße 3
 Tel. (0173) 261 95 26

Kutschfahrten / Reiterhof

Kutsch- und Kremserfahrten
Bergmann
 Bogislav-Rosen-Weg 3
 Tel. (0171) 604 16 51

Museen / Ausstellungen

Darß-Museum
 Waldstraße 48
 Tel. (03 82 33) 697 50

Künstlerhaus Prerow
 Alte Straße 14a
 Tel. (0179) 231 06 92

Heimatgalerie &
Bernsteinmuseum Prerow
 Waldstraße 54
 Tel. (03 82 33) 462

Natureum Leuchtturm
 Darßer Ort
 Tel. (03 82 33) 304

Naturheilpraxen

Ginkgo Mare
Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum
 Buchenstraße 41a
 Tel. (03 82 33) 70 13

Hotel Carpe Diem
 Grüne Straße 31b
 Tel. (03 82 33) 70 80

Physiotherapie

Antje Silke
 Hafenstraße 10
 Tel. (03 82 33) 70 96 40

Lutz Redeker
 Schulstraße 1a
 Tel. (03 82 33) 71 97 55

Pilzberatung

Antje Hückstädt
 Bliesenrader Weg 7
 18375 Born
 Tel. (03 82 34) 301 36

Polizei

Hafenstraße 21a
 Tel. (03 82 33) 71 67 77
 Notruf 110

Post

Postfiliale in der Darß-Passage
 Strandstraße 24
 Tel. (03 82 33) 76 39 70

Reedereien / Schiffstouren

Reederei Poschke
 ab Hafen Prerow
 Tel. (03 82 34) 239
 oder (0171) 410 04 26

Reederei Rasche
 ab Hafen Prerow und Born
 Tel. (03 82 34) 210
 oder (0171) 523 10 73

Restaurants

Achtern Diek
 Bernsteinweg 17
 Tel. (03 82 33) 606 65

Adressen

Binnen un Buten
 Hauptübergang 2a
 Tel. (03 82 33) 601 88

Blockhütte Nr. 1
 Bernsteinweg 10a
 Tel. (03 82 33) 691 77

CP1 im Hotel Waldschlösschen
 Bernsteinweg 9
 Tel. (03 82 33) 61 70

Darßer Brauhaus
 Bergstraße 1
 Tel. (03 82 33) 71 77 57

Darßer Leuchtturm
 Waldstraße 5a
 Tel. (03 82 33) 448

Die Kleine Kneipe
 Strandstraße 12
 Tel. (03 82 33) 606 15

Dünenhaus
 Hauptübergang 15
 Tel. (03 82 33) 74 44 04

Fischgaststätte Rennhack
 Waldstraße 2
 Tel. (03 82 33) 609 89

Fischrestaurant Seeblick
 Hauptübergang zur Seebrücke
 Tel. (03 82 33) 348

Haus Linden
 Gemeindeplatz 3
 Tel. (03 82 33) 636

JOHO Broiler Bar Prerow
 Bernsteinweg 36
 Tel. (03 82 33) 70 28 27

La Taverna del Mare
 Bergstraße 7a
 Tel. (03 82 33) 70 30 23

Maria Rosa
 Waldstraße 18
 Tel. (03 82 33) 707 39

Sandkorn
 Hauptübergang 15
 Tel. (03 82 33) 707 62

Schlemmer Eck
 Strandstraße 24a
 Tel. (03 82 33) 324

Schnitzelpfanne
 Hafenstraße 41a
 Tel. (03 82 33) 603 32

Seeteufel
 Grüne Straße 27c
 Tel. (03 82 33) 222

Tapparazzi
 Waldstraße 8
 Tel. (03 82 33) 71 78 55

Titania im Hotel Waldschlösschen
 Bernsteinweg 9
 Tel. (03 82 33) 61 70

Turmzimmer
und Gartenrestaurant
im Hotel Bernstein Prerow
 Buchenstraße 42
 Tel. (03 82 33) 702 38
 oder (03 82 33) 640

Sparkasse / Banken

Bergstraße 8
 Tel. (038 34) 557 78 88

Geldautomaten
 Strandstraße 24, Bergstraße,
 Waldstraße 5, Hauptübergang

Adressen

Strandkorbverleih

Alm & Meinecke
 Nordstrand / Seebrücke
 Tel. (0173) 234 66 64

Tankstelle

ADAP Tankstelle Zingst
 Zur Wellenwiese 3
 18374 Zingst

Shell · Bäderstraße 2
 18375 Born
 Tel. (03 82 34) 380

Taxi

Felix Heuser
 Grüne Straße 9
 Tel. (03 82 33) 449

Tennis

Hotel Bernstein Prerow
 Buchenstraße 42
 Tel. (03 82 33) 640 00

Tennisverein Prerow
 Tel. (03 82 33) 376

Tierarzt

Katarzyna Dudynska-Lechowicz
 Grüne Hufe 4
 18375 Born
 Tel. (03 82 34) 55 99 22

Wassersport

darfstour
 Seekajaktouren
 Henrik Schmidtbauer
 Buchenstraße 11a
 Tel. (0178) 188 66 80

Henry Plotka
 Canadier-, Kajak- und
 Wassertreter-Verleih
 am Hafen Prerow
 Tel. (03 82 33) 702 41

Kiteschule Darß
 Bernsteinweg 28a
 Tel. (0170) 271 25 27

Sportstrand Prerow
 Strandübergang 37
 auch Kajakverleih

Herausgeber

Kur- und Tourismusbetrieb der Gemeinde Prerow
 Gemeindeplatz 1 · 18375 Ostseebad Prerow
 Tel. (03 82 33) 610 0 · Fax (03 82 33) 610 20
 info@ostseebad-prerow.de · www.ostseebad-prerow.de

Fotos

Kur- und Tourismusbetrieb Prerow,
 Frank Burger, Sören Carl, Katja Naumann, pixabay

Redaktion

Frank Burger (†2022)

Gestaltung und Satz

Katja Naumann

Druck

Druckerei

Auflage

.... Stück
 Stand .../2022

Ostseebad

P r e r o w



