



WELLNESS STARS
DEUTSCHLAND

Geprüfte

Wellness Therme



Entspannen
Genießen
Erleben



JOD·SOLE
THERME

BAD BEVENSEN



*Vergiss nie,
Dir Zeit
für die Dinge zu nehmen,
die Dich glücklich
machen ...*

INHALT

Innen- und Freibecken	8
Kurse	12
Spa & Vital Center	14
Saunalandschaft	20
Jod-Sole und Salzwelt	24
Gastronomie	26
Allgemeine Informationen und Preise	28



JOD·SOLE
THERME
BAD BEVENSEN

Entspannt
SCHWIMMEN,
sich lockern, die
& RUHE
genießen ...

Herzlich willkommen in
Norddeutschlands

WELLNESS- UND GESUNDHEITSBAD

**Die Jod-Sole-Therme in Bad Bevensen ist das bedeutendste
Thermalbad der Lüneburger Heide.**

Eingebettet im beschaulichen Kurort, direkt angrenzend an
den weitläufigen Kurpark mit seinem abwechslungsreichen
Baumbestand, bietet sie Ruhe- und Erholungssuchenden
ein unvergleichliches Angebot im Bereich Gesundheit und
Wellness.



Die Besonderheit des Mineralheilbades ist das natürliche Heilmittel der Jod-Sole, die durch zwei Bohrungen aus den Tiefen zwischen 661 und 700 Metern unter dem Meeresspiegel direkt in Bad Bevensen gefördert wird.

Das Wohlbefinden unserer Gäste liegt uns am Herzen und so stehen Ihnen im Eingangsbereich schon unsere freundlichen Mitarbeiter/innen zur Seite, um Sie bei der Auswahl von möglichen Anwendungen, Therapien oder Sauna- und Badbesuchen kompetent zu beraten.

Besuchen Sie uns und tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung.

Der kleine Unterschied mit großer Wirkung: **THERMAL-JOD-SOLE**

Das in Bad Bevensen geförderte natürliche Heilmittel Jod-Sole kann bei einer Vielzahl von Erkrankungen helfen oder auch vorbeugend wirken.

Die eisen- und jodhaltigen Thermalsolequellen ermöglichen zusammen mit dem milden Reizklima des Kurortes eine **Vielzahl von Behandlungen**. Mit ihrem Salzgehalt löst die Jod-Sole einen osmotischen Reiz aus. Dabei wird der Haut Wasser entzogen, was zu einer **positiven Veränderung in der Mineralzusammensetzung** der Haut führt. Auch für die Atemwege ist der Besuch in der Jod-Sole-Therme eine Wohltat.

Hat Ihr Arzt Behandlungen oder Anwendungen verschrieben, setzen diese unser geschultes Fachpersonal um – lassen Sie sich bei beraten. Egal ob private oder gesetzliche Krankenkassen, wir bieten Ihnen unter anderem:

ERGÄNZENDE PHYSIKALISCHE THERAPIEN

- Krankengymnastik
(auch auf neurophysiologischer Grundlage)
- Klassische Massagen
- Wärmebehandlungen (Fango, Naturmoor, Heißluft)
- Elektrotherapie
- Bewegungstherapie

Haben Sie noch weitere Fragen oder möchten gern noch mehr Informationen? Bitte kontaktieren Sie uns einfach telefonisch oder per E-Mail.

Telefon: 05821 5776 oder E-Mail: wellness@jod-sole-therme.de



Innenbereich:

VITALBECKEN UND GESUNDHEITSBECKEN

Bewegung und Entspannung zugleich – egal bei welchem Wetter.

Im Innenbereich der Therme stehen Ihnen das Gesundheitsbecken (35 °C, 4 % Sole) und das große Vitalbecken (32 °C, 3 % Sole) mit mehr als 75 „**Wasserattraktionen**“ wie Champagnerstrudel, Massagedüsen, Sprudel-Sitznischen, Sprudel-Liegeflächen, Bodensprudler, Sprudelstange und fünf Einzelwhirlpools zur Entspannung zur Verfügung.

Damit sich unsere Gäste im Gesundheitsbecken gut entspannen oder ein paar Schwimzüge machen können, sind die Massagedüsen, Becken- und Bodensprudler hier nur 15 Minuten in der Stunde eingeschaltet. Von den Liegestühlen aus haben Sie **freien Blick durch raumhohe Fensterflächen** auf die großen Freibecken.

Bei Dunkelheit sorgt ein **Lichtkonzept** für eine angenehme Beleuchtung. Die Schallisolierung der Decke dämpft die Badegeräusche auf ein leises Plätschern.

ÜBERBLICK INNENBEREICH:

- Badelandschaft mit über 300 m² Wasserfläche
 - 75 „Wasserattraktionen“
 - Gesundheitsbecken (35 °C, 4 % Sole)
 - Vitalbecken (32 °C, 3 % Sole)
-



Entspannen unter
freiem Himmel:

JOD-SOLE-AUSSENBECKEN

Entspannen unter freiem Himmel im 32 °C warmen Heilwasser in der größten Thermal-Außenwasserfläche Norddeutschlands:

Bei einem **Solegehalt von 3 %** ist das Wasser in den beiden Freibecken mit jeweils über **1.000 m² Wasserfläche** ganzjährig wohlige 32 °C warm – an kalten oder regnerischen Tagen ist das **Schwimmen im Heilwasser ein besonderes Erlebnis!**

Sie entspannen unter den Schwallduschen, über Bodensprudlern, lassen sich durch den Strömungskanal treiben oder sitzen auf einer der **Sprudelbänke** und blinzeln dabei in die Sonne, die durch die Kronen der alten Bäume des Kurparks scheint.


-
- 1.000 m² Jod-Sole-Freibecken (32 °C, 3 % Sole)
 - Wellnessgarten in idyllischer Grünanlage und mit Blick in den Kurpark
 - Ausreichend Liegen rings um den Beckenbereich
-

Die größte *Offenbarung*
ist die *Stille*. Laotse, chinesischer Philosoph

*Sprudelbänke, Nackenduschen
und ein Strömungskanal
sorgen für ein Wohlgefühl im Körper.*



*Jod-Sole-
Freibecken*



SOLE-FIT IM THERMAL- JOD-SOLE-WASSER

Sole-Fit
(ca. 25 Min.)
Kostenlos

SOLE-FIT

Fitnessübungen im Wasser stärken das Kreislaufsystem, die Muskulatur und Gelenke.

Die gut temperierte Jod-Sole ist ideal für das **gesunde Training von Kreislauf, Muskulatur und Gelenken**. Durch den Auftrieb des Wassers wird das Körpergewicht verringert und dadurch werden die Gelenke und der Rücken entlastet.

**Jeden Montag und Freitag um 11.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag um 17.00 Uhr im Vitalbecken.**

Die Teilnahme ist kostenfrei, Sie zahlen lediglich den Eintrittspreis!

AQUASPORT

Stretching für alle die noch mehr Bewegung wollen AQUASPORT ist ein innovatives Trainingskonzept im mineralhaltigen Wasser der Jod-Sole-Therme!

Stretching, Krafttraining, Ausdauerschulung und Entspannung – AquaSport eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauftraining. **Jeden Dienstag & Donnerstag um 10.30 Uhr.**

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

6,00 € mit Eintrittskarte der Jod-Sole-Therme,

9,00 € ohne Eintrittskarte.



MIT
AQUASPORT
FIT WERDEN



Pure Entspannung: **MEIN WOHLFÜHLTAG**

Lassen Sie sich einen Tag lang persönlich von 10 Uhr bis 18 Uhr von unserem Team verwöhnen!

.....

Ihre Inklusivleistungen:

- Begrüßungsgetränk
 - 30 Min. Entspannungsmassage
 - Rasul-Anwendung
 - Tageskarte Therme & Sauna
 - Mittagessen inkl. Getränke
 - Kostenloser Leihbademantel & Handtuch
-

Mein
Wohlfühltag
79,- € p. P.

*Buchbar an jedem dritten Samstag im Monat.
Anmeldung unter Tel.: +49 (0) 5821 5776 oder
wellness@jod-sole-therme.de*

Für Körper und Seele: **SPA & VITAL CENTER**



Auf mehr als 1.000 m² erwartet Sie eine vielseitige Auswahl an verwöhnenden, wohltuenden Massagen, Anwendungen oder gesundheitsfördernder Therapien.

MASSAGEN

Hot-Stone-Massage

Heiße Steine für neue Energie. In Asien, in der Südsee und von indianischen Schamanen werden seit Jahrtausenden erwärmte Steine zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Nutzen auch Sie die Kraft heißer Steine, um **neue Energie zu tanken**.



Lomi Lomi Nui-Massage

Von der Lüneburger Heide direkt in die Südsee – **fühlen Sie sich wie auf Hawaii**. Die Lomi Lomi Nui-Massage ist eine Massage, die von Schamanen zur Heilung und Reinigung von Körper und Seele eingesetzt wurde.





Hydroxeur

Lichtsprudelbad in der Badewanne
Luftblasen und Wasserwirbel massieren die Haut, Lichtfäden verwöhnen das Auge mit wechselnden Farben, duftende Badezusätze steigen in die Nase: **Das sprudelnde Wannenbad** im „Hydroxeur“ ist ein Fest für alle Sinne.



Ayurvedische Massage

Ayurveda ist weit **mehr als eine Ölmassage**. Aber die Ölmassage des Ayurveda ist ein hervorragender Einstieg in ein harmonischeres Leben.



Klangmassage

Der menschliche Körper besteht zu 80 % aus Wasser, deswegen ist er besonders **aufnahmefähig für die feinen Vibrationen** einer Klangmassage. Energetische und körperliche Blockaden können so auf ganz sanfte aber wirkungsvolle Art gelöst werden.



Aromaöl- und Entspannungsmassage

Wenn Sie es sich richtig gut gehen lassen wollen, lassen Sie sich bei unserer Entspannungsmassage verwöhnen. Die Aromaölmassage ist besonders wirkungsvoll, weil bei uns erlesene, spezielle ätherische Öle verwendet werden.

Für eine spürbar glatte
und weiche Haut:

RASUL-HEILERDEBAD

Rasul steht im Arabischen für Heilerde. Hier können Sie die verwöhnende Pflege der Badezeremonie genießen!

Zu Beginn tragen Sie verschiedene **Heilerden** wie Schlamm auf Ihren Körper auf, welche mit **wertvollem Sesamöl** angereichert sind – und machen es sich in einer Sitznische im Rasulbad bequem. Der Raum beginnt sich langsam zu erwärmen, die Luft ist angenehm aromatisiert. Die mineralische Erde reinigt die Haut porentief und versorgt sie mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen.

Bei dieser Anwendung werden nicht nur alte Hautschuppen entfernt, sondern auch das Unterhautgewebe gefestigt, der Muskeltonus positiv beeinflusst und der Stoffwechsel angeregt. Nach ca. 20 Minuten rieselt ein lauwarmes Regen auf Sie herab. Jetzt reiben Sie die Heilerde sanft ab (Peelingeffekt) und beenden das Rasulbad mit einer Dusche.

Rasul-Heilerdebad
(ca. 20 Min.)
30,- € p. P.



Schwerelosigkeit erleben:

FLOATING

Die Last des eigenen Körpergewichts entfällt und die Muskeln entspannen sich vollkommen.

Floating ist das „Schweben“ in einem auf Körperaußentemperatur erwärmten Salzwasserbad, das durch den hohen Salzgehalt ein einzigartiges **Erlebnis der Schwerelosigkeit** in völliger Abgeschlossenheit, Ruhe und Intimität ermöglicht.

Floaten kann viele positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben, z.B. Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke entlasten. Des Weiteren kann es Heilungsprozesse unterstützen (Schleudertrauma, Knochenbrüche etc.), die Immunfunktionen steigern, hohen Blutdruck senken, die Pulsfrequenz verlangsamen, Gelenkbeschwerden mindern und vieles mehr!

Beim Floaten ist Ihr Bewusstsein **von allen Sinneswahrnehmungen entlastet**: keine Schwerkraft, keine Lagebestimmung des Körpers, keine Geräusche, keine visuellen Einflüsse, keine Temperaturschwankungen.

Floating
(30 Min.)
31,- € 1 Pers.
44,- € 2 Pers.

Wir bitten um eine Voranmeldung!

Durchführung der Anwendung nur bis 120 Kg möglich.



Absolute

RUHE

ENTSPANNUNG

RUHE

Entspannen in wohltuender Atmosphäre:

SAUNALANDSCHAFT

Lassen Sie den Stress und Verspannungen hinter sich und genießen Sie wohltuende Wärme in unserer vielseitigen Saunalandschaft! Hier dürfen sich Seele und Körper von allen Schlacken des Alltags lösen und zur Ruhe kommen.

Ob in der Kräutersauna oder Salzauna, Blockhaus-Sauna oder Sanarium: Hier dürfen Sie guten Gewissens die Zeit verschwitzen. Und für eine erfrischende Abkühlung zwischendurch sorgt ein Sprung in das Tauchbecken mitten im Saunagarten.

Kernstück der Saunalandschaft ist ein achteckiger Bau in heller, fröhlicher Farbgebung mit rundem Tauchbecken. Drumherum gruppieren sich zwei **Sanarien** (einmal mit Eukalyptus-Duft und einmal mit wechselnden Düften) und eine **Kräutersauna**.

Finnische Saunen sind mit Holz ausgekleidete Räume mit hölzernen Sitz- und Liegeflächen um den **Saunaofen**. Die Temperatur liegt bei 80 bis 100 °C. Die Luftfeuchtigkeit ist mit in der Regel 8 bis 12 % sehr gering, sie wird mittels Aufgüssen auf die erhitzten Steine des Saunaofens reguliert. Die Aufgüsse werden mit ätherischen Ölen aromatisiert.

Abkühlung nach dem Saunagang bringen **Kaltwasserduschen oder Kneippschlauch** und dann das **Tauchbecken**. Fußwärmbecken sorgen danach für ein wohliges Körpergefühl.



Blockhaus-Sauna im Grünen: **SAUNAGARTEN**

Die idyllische Grünanlage lädt zum Entspannen und Verweilen ein. Saunabaden in schönster Atmosphäre!

Bei unseren Gästen besonders beliebt sind die **drei Blockhaus-Saunen** im Freigelände. Es ist wie ein kleiner Park mit Wasserlauf, Brücke, Liegebereich und einem großen Tauchbecken angelegt. Ein hölzerner Sichtschutz schirmt die Saunagäste vor Blicken ab. Im Saunagarten können Sie sich daher auch hüllenlos entspannen und bräunen.

In fröhlicher Atmosphäre kann man hier die Zeit verschwitzen, dabei seinen Kreislauf anregen und den Stoffwechsel aktivieren. Besonders effektiv ist die Wirkung des Saunagangs in Kombination mit einer der angebotenen Massagen im Spa & Vital Center.



Erholung vom Alltagsstress: **UNSERE RUHERÄUME**

Ruheräume im Bade- und Saunabereich machen den Aufenthalt in der Therme zum Wohlfühlurlaub.

Schließen Sie die Augen und vergessen Sie für einen Moment alles um sich herum. Auf bequemen Liegen können Sie die Seele baumeln lassen, ein Buch lesen oder ein erholsames Schläfchen machen.



Entspannungsbereich: **SOLE- & SALZWELT**

Die Attraktionen der SOLE- & SALZWelt können sehr wohltuend bei Atemwegs- oder Hauterkrankungen wirken und lindern Symptome von übermäßigem Stress.

In der **SALZWelt** erwartet den Besucher eine 85 °C warme **Salzsauna** und eine **Salzlounge** mit kleinem Gradierwerk, gemütlicher **Kaminecke** und einem kleinen **Salzgarten**.

In der Salzsauna finden regelmäßig klassische Aufgüsse und Aufgüsse in unterschiedlicher Intensität statt.

Der tägliche Teatime-Aufguss verspricht ein entspannendes Saunaerlebnis für Körper und Seele: Lassen Sie sich innerlich und äußerlich durchwärmen. Zuerst durch einen klassischen Aufguss in unserer Sauna und im Anschluss durch einen duftenden, heißen Tee, den Sie im Salzgarten oder am wohligen Kamin genießen.





Die **SOLEWelt** wurde auf Stelzen gebaut: Auf einer 180 qm großen Fläche gibt es in luftiger Höhe einen 70 °C warmen Sole-Erlebnisraum für 40 Personen und einen Sole-Entspannungsbereich mit Außenterrasse. Aus dem Sole-Erlebnisraum und von der Außenterrasse schweift der Blick frei über den weitläufigen Kurpark und die Ilmenau-Auen.

Im Sole-Erlebnisraum werden regelmäßig sanfte Aufgüsse angeboten. Dreimal in der Woche können die Besucher bei einem Klangschaalen-Aufguss entspannen, sowie am Samstagmittag und jeden Abend bei einer Traumzeit.



Knackig, frisch und lecker: **THERMEN-BISTRO**

Zwischen Bade- und Saunalandschaft erwartet den Besucher ein knackig frisches Angebot.

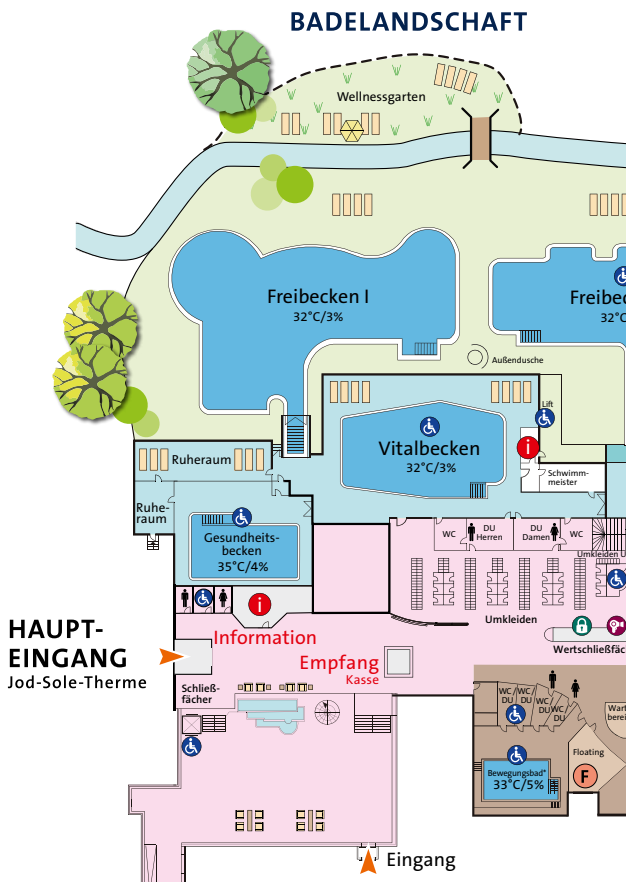
So wird Ihr Tag noch schöner: Zwischen den Thermal-Jod-Sole-Becken und der Sauna finden Sie das Thermen-Bistro. Hier können Sie sich zwischendurch **entspannt stärken** und **erfrischen**. Dazu werden Ihnen kleine Speisen und Getränke angeboten.



AUS UNSEREM ANGEBOT:

- Frische Salate
 - Leckere kleine Gerichte
 - Schmackhafte Suppen
 - Köstliche Torten und Kuchen
 - Warme und kalte Getränke
-

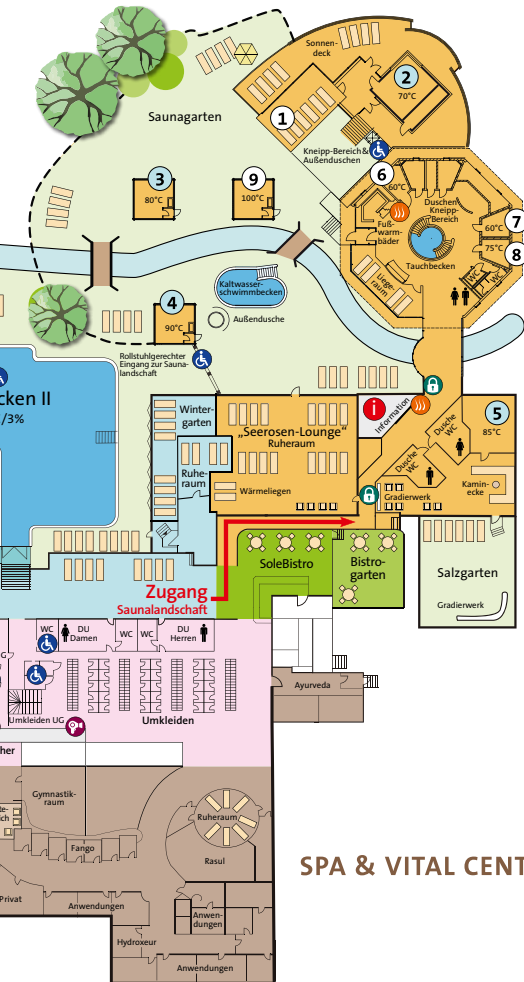
ÜBERSICHTSPLAN JOD-SOLE-THERME



LEGENDE

-  Information
-  Rollstuhlgeeignet / Behindertengerecht
-  Wertschließfächer
-  Föhnstation
-  Aufgussmonitore
Informieren Sie sich zu Aufgüssen und Angeboten
-  Foyer / Umkleidebereiche
-  Badelandschaft
-  Saunalandschaft
-  Spa & Vital Center
*Bewegungsbad nur für Anwendungen geöffnet
-  Floating
-  SoleBistro

SAUNALANDSCHAFT



SAUNALANDSCHAFT

- ① Entspannungsraum mit Gradierwerk, absoluter Ruhe-raum

AUFGUSS-SAUNEN

- ② Sole-Erlebnisraum 70°C mit Panoramablick in den Kurpark
 ③ Schweigesauna 80°C im Saunagarten
 ④ Sternenhimmelsauna 90°C im Saunagarten
 ⑤ Salzs sauna 85°C in der SALZWelt

WEITERE SAUNEN

- ⑥ Eukalyptussanarium 60°C in der Saunawelt
 ⑦ Sanarium 60°C in der Saunawelt
 ⑧ Kräutersauna 75°C in der Saunawelt
 ⑨ Heidesauna 100°C im Saunagarten

Mit Wohlfühl-Rabatt: **BONUSKARTEN**

Was gibt es Schöneres als einen entspannten Aufenthalt in der Jod-Sole-Therme? Richtig! Wenn man dabei noch sparen kann!

Nutzen Sie unsere **exklusiven Wohlfühl-Rabatte** und lassen Sie sich nach allen Regeln der Kunst verwöhnen.



Bonuskarte GOLD

Wert 450,- €

20% Rabatt auf den Einzel-Eintrittstarif der Jod-Sole-Therme



Bonuskarte SILBER

Wert 300,- €

15% Rabatt auf den Einzel-Eintrittstarif der Jod-Sole-Therme



BESCHEINIGUNG

„Reisen für alle“ bedeutet **Barrierefreiheit als Qualitäts- und Komfortmerkmal.**

„Reisen für alle“ ist die bundesweit einheitliche Kennzeichnung im Bereich **Barrierefreiheit.** Informationen

zu Zugänglichkeit und Nutzbarkeit geben Sicherheit und die Vorfreude kann bereits vor der Reise beginnen. Gerne informieren wir Sie über unser barrierefreies Angebot!

Reisen für Alle

JOD-SOLE-THERME

Eintrittskarten	120 Min		180 Min		Tageskarte	
	Ohne Sauna	Mit Sauna	Ohne Sauna	Mit Sauna	Ohne Sauna	Mit Sauna
Erwachsene	12,00 €	15,00 €	15,00 €	18,00 €	20,00 €	23,00 €
mit Bevensen Card	11,50 €	14,50 €	14,50 €	17,50 €	19,50 €	22,50 €
Kinder/Jugendliche (4-15 J.)	8,50 €	11,50 €	12,50 €	15,50 €	16,50 €	19,50 €
Menschen mit Einschränkungen (ab GdB 70%)	9,75 €	12,75 €	12,75 €	15,75 €	17,75 €	20,75 €
Familienkarten						
1 Erw. & 1 Kind (4-15 J.)	17,00 €	23,00 €	25,00 €	31,00 €	33,00 €	39,00 €
2 Erw. & 1 Kind (4-15 J.)	27,00 €	36,00 €	39,00 €	48,00 €	51,00 €	60,00 €
je weiteres Kind (4-15 J.)	7,00 €	10,00 €	11,00 €	14,00 €	15,00 €	18,00 €
Vorteilspaket						
10er Karten (1 Eintritt gratis)	108,00 €	135,00 €	135,00 €	162,00 €	180,00 €	207,00 €

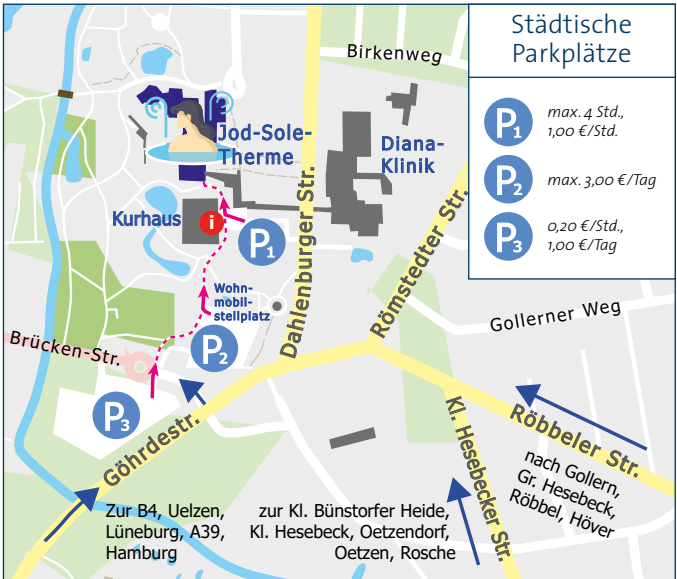
Nachgebühr von 1,50 € bis 2,50 € fällt an für jede angefangene 1/2 Stunde. Maximale Zuzahlung 8,- €. Alle Eintrittsarmbänder, Ausnahme der 10er Karte, gelten nur am Ausgabetag.

Einlass für Kinder ab 4 Jahren: Bei unserer jodhaltigen Thermalsole handelt es sich um ein zertifiziertes Arzneimittel. Bei Kleinkindern kann das Bad im Jod-Sole-Heilwasser besonders den Kreislauf belasten. Nach Beratungen durch Mediziner, haben diese angeraten, den Zutritt zu den Badeanlagen für Kleinkinder **bis zum Alter von 4 Jahren nicht zu gestatten.**

SPA & VITAL CENTER (TÄGLICH)

Anwendung und Dauer	Preis*
Floating für 1 Person	31,00 €
Floating für 2 Personen	44,00 €
Hot-Stone-Massage (ca. 60 Min.)	68,00 €
Hot-Stone-Rückenmassage (ca. 30 Min.)	39,00 €
Ayurvedische Wellness-Massage (ca. 50 Min.)	59,00 €
Garshan-Massage (ca. 50 Min.)	59,00 €
Lomi Lomi Nui-Massage (ca. 60 Min.)	68,00 €
Lomi Lomi Nui-Massage (ca. 90 Min.)	98,00 €
Aromaölmassage (ca. 40 Min.)	49,00 €
Gesichts-Massage (ca. 20 Min.)	28,00 €
Einzelprudelbad Hydroxeur (ca. 20 Min.)	29,00 €
Rasul-Heilerdebad (ca. 20 Min.)	30,00 €
Klangschalenmassage (ca. 20 Min.)	33,00 €
Klangschalenmassage (ca. 40 Min.)	55,00 €
Entspannungsmassage (ca. 20 Min.)	28,00 €
Entspannungsmassage (ca. 30 Min.)	38,00 €
Entspannungsmassage (ca. 40 Min.)	48,00 €
Entspannungsmassage (ca. 50 Min.)	59,00 €

DIE ANFAHRT



Herausgeber: Kurgesellschaft Bevensen GmbH

©Fotos: Bad Bevensen Marketing/Tiemann; istockphoto.com, Lüneburger Heide GmbH

ÖFFNUNGSZEITEN

Genießen Sie bei uns Wellness und Entspannung an 365 Tagen im Jahr!

Montag bis Samstag: 9.00–22.00 Uhr

Sonntag und Feiertage: 9.00–20.00 Uhr

Heiligabend: 9.00–14.00 Uhr

1. und 2. Weihnachtsfeiertag: 9.00–20.00 Uhr

Silvester: 9.00–15.00 Uhr und

1. Januar: 10.00–20.00 Uhr

Sauna ab 9.30 Uhr (Neujahrstag ab 10.00 Uhr)

Letzter Einlass & Kassenschluss 1 Stunde vor Ende Öffnungszeit.

Bade- & Saunazeit endet 20 Minuten vor Ende Öffnungszeit.

Kurgesellschaft Bad Bevensen GmbH

Dahlenburger Str. 3
29549 Bad Bevensen

Tel.: 05821 5776, Fax: 05821 5736

E-Mail: info@jod-sole-therme.de



**JOD·SOLE
THERME**

BAD BEVENSEN



www.jod-sole-therme.de