

Gesundheit & **Wellness**

Erholung für Körper & Geist



Die beste
Inspiration
für Ihren nächsten Urlaub

www.tambiente.de



Aktiv, Familie & Kultur

Inhaltsverzeichnis

Tipps & Trends

Entspannung pur – Heilbäder in Deutschland	4 - 11
Spitzenmedizin – made in Köln.....	12 - 13
Wellness erleben – Thermalbäder in Europa.....	20 - 27
Winterwandern – die besten Tipps	38 - 41

Urlaubstipps

Deutschland

Niedersachsen	16
Nordrhein-Westfalen	17
Thüringen	18
Sachsen	19
Hessen	28 - 29
Baden-Württemberg	30
Bayern.....	31 - 37

Service

Gesundheits- & Wellness-Adressen	14 - 15
Gewinnspiel	42
Katalogbestellungen	43

**TAMBIENTE
GEWINNSPIEL**
**AUF SEITE
42**

Impressum

Herausgeber:	W&L multimedia solutions GmbH Barcelona-Allee 1 · 51103 Köln redaktion@tambiente.de www.tambiente.de
Geschäftsleitung:	Daniel Wolf, Torsten Commotio
Redaktion:	Torsten Commotio, Sandra Feld, Markus Lingnau, Patric Rahn
Gestaltung:	W&L multimedia solutions GmbH
Druck:	Lenz Druck · Bohnenkampsweg 29 · 51371 Leverkusen

Alle Eintragungen in diesem Heft wurden sorgfältig überprüft. Sollten trotzdem fehlerhafte Angaben in den Artikeln enthalten sein, wird keine Haftung übernommen. Für die Angaben in den Anzeigen ist der Inserent verantwortlich. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Illustrationen kann keine Haftung übernommen werden. Der Verlag behält sich vor, Aufträge nach Prüfung ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Geschäftsleitung. Alle im Magazin angegebenen Nutzungsgebühren für Sondernummern gelten aus dem Festnetz der Deutsche Telekom AG. Anrufe, die aus einem Mobilfunknetz geführt werden, unterliegen den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und den Tarifmodellen des jeweiligen Mobilvertragspartners. Die Kosten für Anrufe über Mobilfunknetze sind deutlich höher.

Bildnachweise: Titelbild: Kur- & GästeService Bad Füssing
Sonstige: Inserenten, Pixabay.com, Unsplash.com, Adobe Stock

Entspannung pur

Heilbäder in Deutschland immer beliebter



Immer mehr Menschen in Deutschland sehnen sich nach Entschleunigung, fühlen sich im Alltag dauerhaft von Stress geplagt, können nicht mehr richtig abschalten.

Hohe Anforderungen im Beruf, Konflikte in der Familie, die permanente Reizüberflutung in einer digitalen Welt: Stress belastet Körper und Geist, raubt den Betroffenen die Lebensqualität, kann sogar krank machen.

Ein Urlaub im Heilbad bedeutet nicht nur Entspannung pur, er dient auch der Regeneration. Individuelle Programme, zugeschnitten auf die jeweiligen Bedürfnisse der Urlauber, sorgen für deren Wohlbefinden. Die ausgewogene Mischung aus Ruhe und Aktivität, aus erlesenen kulinarischen Angeboten, kulturellen Veranstaltungen und einer nahezu unberührten Natur zeichnen die Heilbäder in Deutschland aus. Bei der Auswahl des für Sie passenden Reiseziels hilft Ihnen unsere Übersicht. Die Heilbäder und Kurorte sind dabei so unterschiedlich wie ihre Besucher. Eines haben sie jedoch gemein: Sie laden dazu ein, die Seele baumeln und den Alltag hinter sich zu lassen.





© AdobeStock_324535675

Bad Tölz lädt zum Durchatmen ein

Die Kurstadt Bad Tölz, rund 50 Kilometer südlich von München an der Isar gelegen, lädt ein zum Durchatmen. Getreu dem Motto „Freude am Leben, Lust auf Natur“ empfängt sie ihre Besucher mit wunderbar sauberer Luft. Das Murmeln der Bäche und Rauschen der Wälder vereint sich zu einem beruhigenden Konzert, steht in krassm Kontrast zur Hektik des Alltags. Jodhaltige Quellen am Fuße des Blombergs, heilender Torfaus dem Königsdorfer Naturmoor und die besonderen klimatischen Bedingungen mit ihren wohltuenden Wirkungen auf das gesamte Herz-Kreislauf-System machen Bad Tölz zu einer der

ersten Adressen für Erholungssuchende. Die Angebote reichen dabei von Yogaworkshops über Ernährungskurse bis hin zu Bergwanderungen.

Bad Grund – mit einzigartigem Heilstollen

Bad Grund im westlichen Harz, ausgezeichnet mit dem Prädikat „Heilklimatischer Kurort mit Heilstollen-Kurbetrieb“, lockt mit einem Hallenbad mit 31 Grad warmem Solewasser, das insbesondere bei rheumatischen Beschwerden und Gelenkerkrankungen Linderung verschafft. Gleiches gilt für Massagen und Moorbäder, begleitet von erfahrenen Therapeuten.

Der Eisenbeinstollen ist die einzige Therapiehöhle Norddeutschlands. Rund 100 Meter tief geht es in den Berg hinein. In der sieben Grad kühlen Luft, die frei ist von Feinstaub und Pollen, liegen die Besucher dort in wärmenden Schlafsäcken und atmen ihre Beschwerden einfach weg. Über Tage lädt ein ausgedehntes Netz an Wanderwegen zu entspannten Touren ein. Als besondere Attraktionen locken Europas größtes Arboretum, das Höhlenerlebniszentrum sowie das Uhrenmuseum.

Bad Sassendorf punktet mit Erlebnis-Gradierwerk

Bad Sassendorf im nordrhein-westfälischen



Kreis Soest wartet mit einem neu gestalteten Kurpark auf, der nicht nur den Bedürfnissen von Menschen mit Beeinträchtigungen Rechnung trägt. Das barrierefreie Erlebnis-Gradierwerk, Barfuß-Pfad, Bewegungspark mit Niedrigseilgarten und Themengärten laden zum Verweilen ein.

Die Börde Therme Bad Sassendorf begeistert mit ihren rund 1.000 Quadratmetern Wasserfläche, verteilt auf Innen- und Außenbecken. Die Sauna ist ins Gradierwerk integriert. Hoch oben thront eine Sonnenterrasse mit fantastischem Ausblick über den Kurpark. Ein mit hochkonzentrierter Sole gespeistes Schwebebecken und die bis

zu 90 Grad heiße Siedehütte markieren weitere Alleinstellungsmerkmale.

Die Themen Gesundheit und Wellness werden in Bad Sassendorf großgeschrieben. Sorgsam geschnürte Arrangements konkurrieren mit Einzelangeboten.

Bad Füssing – Herz der „Bayerischen Toscana“

Der Kurort Bad Füssing im niederbayerischen Landkreis Passau gilt als Deutschlands übernachtungsstärkstes Heilbad. Den Weg in die „Bayerische Toscana“ finden jährlich mehr als 300.000 Übernachtungsgäste und bis zu 1,6 Millionen Tagesbesucher.

Bad Füssing ist berühmt für Europas größte Thermenlandschaft. Aus 1.000 Metern Tiefe strömt schwefelhaltiges Heilwasser in die Entspannungs- und Behandlungsbecken. Bei zahlreichen Indikationen verspricht das Bad Füssinger Heilwasser eine spürbare Linderung der Beschwerden, zum Beispiel bei Rheuma und Hauterkrankungen. Zudem trägt Bad Füssing das Siegel „Für Allergiker qualitätsgeprüft“. Maßgeschneiderte Therapie- und Aktivprogramme stärken Körper, Seele und Geist, weisen Ihnen den Weg zu neuer Lebensqualität.

Alternativ- und Schulmedizin arbeiten dabei Hand in Hand.





Bad Salzuflen ein Kurort der kurzen Wege

Bad Salzuflen im ostwestfälischen Kreis Lippe ist stolz auf seine imposanten Gradierwerke im Herzen der Stadt. Bis zu 600.000 Liter Sole rieseln dort Tag für Tag herab. Das salzhaltige Wasser trifft auf Wände aus Schwarzdorn, wo es zu feinem Nebel zerstäubt. Der salzige Geschmack weckt sofort Assoziationen an einen erholsamen Tag am Meer. Die Atemwege können in diesem seegleichen Mikroklima vortrefflich entspannen. Bad Salzuflen zeichnet sich durch kurze Wege aus. Der neu gestaltete Kurpark, die malerische Altstadt und das beeindruckende Gradierwerk liegen dicht beieinander.

Idyllische Wanderwege, einer davon barrierefrei, thematische Fahrrad-Rundstrecken und abwechslungsreiche Stadt- und Erlebnisführungen runden einen Aufenthalt im Staatsbad ab.

Bad Elster glänzt als Perle des Vogtlandes

Als eines der ältesten Mineral- und Moorheilbäder Deutschlands genießt der Kurort Bad Elster im sächsischen Vogtlandkreis einen ausgezeichneten Ruf. Schon Johann Wolfgang von Goethe würdigte die Heilquellen des traditionsreichen Staatsbades in „Hermann und Dorothea“.

Mit seinen insgesamt zehn mineralischen Heilquellen und seinem gesunden Naturmoor bietet Bad Elster seinen Gesundheitsgästen individuelle Kur- und Präventionsangebote im Bereich Gesundheit und Erholung.

Ob Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Nierenerkrankungen – als Ergänzung zur Schulmedizin haben sich die in Bad Elster angewandten Therapien vielfach bewährt.

Das kulturelle Angebot lässt keine Wünsche offen. Mehr als 1.000 Veranstaltungen mit internationalen Stars weist das Jahresprogramm aus. Zudem wartet das Staatsbad mit einem idyllischen Landschaftsbild auf.

Bad Aibling mit 175-jähriger Gesundheitskompetenz

Bad Aibling im oberbayerischen Landkreis Rosenheim ist Bayerns ältestes Moorheilbad, verfügt die Kurstadt doch über eine 175-jährige Gesundheitskompetenz.

Die Therme mit großer Saunalandschaft lädt zum Entspannen und Wohlfühlen ein. Zu jeder Jahreszeit ist die Kurstadt im bayerischen Voralpenland einen Aufenthalt wert. Nicht nur Naturliebhaber zeigen sich begeistert von der atemberaubenden Landschaft, die sich für genussvolle Wanderungen und ausgedehnte Fahrradtouren so hervorragend eignet. Skigebiete sowie Rodel- und Langlaufstrecken sind ganz im Sinne der Wintersport-Fans.

Zahlreiche Kliniken sind in Bad Aibling beheimatet. Physiotherapie, Moorbäder und Massagen erweitern das gesundheitliche Spektrum sinnvoll. Das Thema Gesundheit prägt die gesamte Stadt, die zudem mit einem attraktiven Kulturprogramm zu überzeugen weiß.

Bad Harzburg mit modernisierter Sole-Therme

Bad Harzburg, zweitgrößte Stadt im Landkreis Goslar, punktet bei Erholungssuchenden mit einer Sole-Therme, die als besonders heilkräftig gilt. Jährlich finden mehr als 180.000 Besucher den Weg in die von Grund auf modernisierte Therme mit angeschlossener Sauna-Erlebniswelt. Insgesamt neun Themen-Saunen stehen zur Verfügung, darunter eine Schneesauna mit bis zu minus 10 Grad Celsius.

Die Bad Harzburger Natursole ist reich an Natrium und Calcium. Beschwerden des Bewegungsapparates und der Atemwege werden so gelindert.

Bad Harzburg gilt zudem als Eldorado für Wanderer. Zu Füßen des Brockens, mit 1.141 Metern höchster Berg Norddeutschlands, wartet eine wunderschöne Naturlandschaft mit besonderen Aussichtspunkten, einer verlässlichen Beschilderung und attraktiven Einkehrmöglichkeiten darauf, von den Wanderern entdeckt zu werden.

Baden-Baden in der ganzen Welt berühmt

Dank seiner Thermalbäder entwickelte sich das im Schwarzwald gelegene Baden-Baden bereits im 19. Jahrhundert zum mondänen Badeort. Berühmt ist Baden-Baden aber auch für Deutschlands größtes Opern- und Konzerthaus, seine üppigen Park- und Gartenanlagen und sein weltbekanntes Casino.

Das Friedrichsbad kombiniert römische Badekultur mit irischen Heißluftbädern, wartet auf mit insgesamt 17 Badestationen. In die Caracalla Therme, ein modernes Spa-Paradies, strömen täglich 800.000 Liter heilsamen Quellwassers. Neben seinem begehrten Thermalwasser hat Baden-Baden aber noch viel mehr zu bieten. Eine überaus lebendige Kulturszene wartet nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Das sportliche Angebot ist weit gefächert, reicht von Rodeln bis Segelfliegen. Schöne Wanderwege lenken den Blick auf die wilde Natur des Schwarzwaldes.

Bad Doberan die „Weiße Stadt am Meer“

Das Moorheilbad Bad Doberan in Mecklenburg-Vorpommern, mit ihrem Ortsteil Heiligendamm bekannt als „Weiße Stadt am Meer“, ist das älteste aller Ostseebäder. Das Heilmittel Moor in Verbindung mit dem gehaltvollen Meerwasser und dem gesundheitsfördernden Reizklima der See begründen den ausgezeichneten Ruf Bad Doberans als Gesundheits- und Wellnessstandort. Geprägt von klassizistischen Villen entlang der Strandpromenade und einer 200 Meter langen Seebrücke war Bad Doberan mit Heiligendamm bis in die 1930-er Jahre ein exklusiver Kurort des europäischen Adels.

Zusätzlich zu den beiden Kurkliniken bieten weitere Wellness- und Gesundheitsexperten in Bad Doberan Einzelanwendungen und mehrtägige Pakete an. Mooranwendungen in der Moorbadklinik Bad Doberan fördern die Durchblutung, lindern Schmerzen und hemmen Entzündungen.

Junge Leute und Familien neben Best Ager

Wo sich einst überwiegend Best Ager tummelten, verbringen heute auch viele junge Leute und Familien ihren Urlaub - Tendenz steigend. Die Angebotspalette der Heilbäder und Kurorte in Deutschland ist weit gefächert, berücksichtigt unterschiedlichste Bedürfnisse. Neben Reha und Kur stehen Wellness und Wohlbefinden im Fokus der Heilbäder. Immer mehr Menschen haben die Bedeutung von Entschleunigung und Wellness als wirksames Mittel gegen den alltäglichen Stress erkannt, ziehen Bad Tölz dem Ballermann vor.

Zudem warten grandiose Naturerlebnisse und kulturelle Highlights auf die Gäste der Kurorte in Deutschland. Schon die gegenüber dem Auslandsaufenthalt kurze Anreise ist vergleichsweise stressfrei und zudem umweltschonend. Die Heilbäder in Deutschland sehen sich dem Thema Nachhaltigkeit in besonderem Maße verpflichtet, setzen entsprechende Maßnahmen konsequent um.



Fazit

Gesundheit ist unser höchstes Gut, eine vernünftige Lebensweise mit stressfreien Entspannungsphasen unverzichtbar zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit. Körper, Seele und Geist profitieren von Aufhalten in Kurorten und Heilbädern. Der Spaßfaktor muss dabei keinesfalls zu kurz kommen.



Spitzenmedizin made in Köln

Patienten setzen auf die hohe medizinische Behandlungsqualität Kölner Krankenhäuser und die Attraktivität der Stadt am Rhein. Köln steht als eines der führenden medizinischen Zentren in Europa für Kompetenz und leistungsstarke Spitzenmedizin. Patienten aus ganz Deutschland schätzen die hohe Behandlungsqualität in Verbindung mit menschlicher Fürsorge im Eduardus-Krankenhaus in Köln-Deutz. Insbesondere die Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie mit ihren Experten in der Endoprothetik und die Klinik für Innere Medizin mit ihrer hochspezialisierten Kardiologie genießen überregional einen hervorragenden Ruf.

[1]

Wir bringen Sie wieder in Bewegung – die Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie

Weit über Köln hinaus bekannt ist die Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie für Ihre Leistungen in der Endoprothetik. Über 2000 Patienten im Jahr bringt die Klinik nach individueller Beratung durch die endoprothetischen Versorgung wieder in Bewegung. Im Februar 2014 ist die Klinik zum EndoProthetik-Zentrum der Maximalversorgung zertifiziert worden. Das Leistungsspektrum des orthopädischen Ärzteteams unter der chefürztlichen Leitung von Dr. Nikolaus Szöke und Dr. Jochem Schunck umfasst die endoprothetische Versorgung von Hüft-, Knie- und Schultergelenken. Dabei macht vor allem die Hüft- und Knieendoprothetik von sich reden. Es werden

neueste Navigationssysteme, gewebe- und knochenschonende Verfahren genutzt und hochklassige Implantate eingesetzt. Die Patienten profitieren so von einer kürzeren Rehabilitationszeit, sie werden früher wieder fit und können schneller wieder am normalen Leben teilnehmen.

Die Klinik für allgemeine Orthopädie verfügt ebenfalls über reichhaltige Erfahrungen bei Wechseloperationen, der Revisionsendoprothetik. Dabei werden die umfassenden Kenntnisse und Erfahrungen aus den Erstimplantationen von künstlichen Gelenken auf die Wechsel- und Revisionsoperationen übertragen. Aufgrund der kontinuierlichen



Dr. Jochem Schunck [2]



Dr. Nikolaus Szöke [3]

Weiterbildung auf dem Gebiet der Revisionsendoprothetik bietet das Kölner Ärzteteam unter Berücksichtigung der aktuellen Behandlungsstrategien auch die neuesten operativen Versorgungsmöglichkeiten an.

Ein weiterer Schwerpunkt der Klinik ist die Behandlung chronischer Schmerzen bei orthopädischen Erkrankungen. Neben schmerztherapeutischen Behandlungen wird Wert auf Verfahren wie Akupunktur und Stoßwelle in Kombination mit eigener aktiver Beteiligung gelegt. Psychologische Betreuung und Gespräche runden das multimodale Therapieprogramm ab. Die Effektivität der multimodalen Schmerzbehandlung ist durch Vergleichsstudien der Krankenkassen (Barmer GEK) belegt.

Das Ärzteteam der Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie arbeitet immer in engster Abstimmung mit Hausärzten, Internisten und Rheumatologen. So wird die beste Lösung für Sie gefunden.

Weitere Informationen zur Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie erhalten Sie telefonisch 0221 8274-2380, per E-Mail orthopaedie@eduardus.de oder online unter www.eduardus.de.



[4]



[5]

Das Eduardus-Krankenhaus bietet hohe Behandlungsqualität in Verbindung mit menschlicher Fürsorge.

Bildrechte: [1] AdobeStock_96128938, [2, 3, 7] Michael Albers, [4, 6] Kai Funck, [5] Guido Erbring



Hochleistungsmedizin in der Kardiologie



Die Klinik für Innere Medizin mit ihrer Kardiologie hat sich seit ihrer Gründung im Jahr 2020 zügig etabliert und weiterentwickelt. Die noch junge kardiologische Abteilung des Eduardus-Krankenhauses deckt ein breites diagnostisches und therapeutisches kardiologisches Spektrum ab. Seit 2021 positionierte sich die Klinik für Kardiologie mit drei außergewöhnlichen Therapieformen, welche nur in wenigen kardiologischen Zentren in Köln angeboten werden.

Jung und erfolgreich: Shockwave

Shockwave ist eine moderne Therapieform zur Behandlung stark verkalkter Herzkranzgefäße als Vorbereitung auf die Implantation einer Gefäßstütze, eines Stents. Mithilfe von Ultraschallwellen werden mit einem Spezial-Katheterballon die Kalkablagerungen in den Herzkranzgefäßverengungen so verändert, dass anschließend ein Stent, implantiert werden kann. In Fachkreisen etabliert sich diese Intravaskuläre Lithotripsie als hoch-effektives und gleichzeitig schonendes Verfahren im Vergleich zu den Behandlungsalternativen. Das Eduardus-Krankenhaus ist eines von vier kardiologischen Zentren in Köln, das die Shockwave Therapie anbietet. Dr. med. Alexander Völz, Oberarzt und erfahrener Shock-Wave-Anwender, ist überzeugt: „Die Shockwave-Therapie ist eine neue, sichere Technologie, die vielen Herzpatienten langfristig helfen wird.“

Lückenlos und effektiv: EKOS

Die Kardiologie im Eduardus-Krankenhaus schließt eine therapeutische Lücke bei

Risiko-Patienten mit Lungenembolien. Mit der interventionellen Lysetherapie (EKOS) werden über einen Leistenkatheter Ultraschallwellen in Kombination mit Medikamenten sehr effektiv zur Auflösung (Lyse) der gefährlichen Blutgerinnsel eingesetzt. Bisher wurden die meisten Lungenembolien rein medikamentös behandelt, da Therapiealternativen fehlten. Jetzt können im Eduardus-Krankenhaus Patienten mit gefährlichen Embolien individueller behandelt werden. Die Kardiologie des Eduardus-Krankenhauses ist eines von zwei Häusern in Köln, die diese Therapie anbieten. Oberarzt Dr. Alexander Völz versichert: „Ich kenne diese Therapie bereits seit einigen Jahren und bin von der Effektivität überzeugt. Ich freue mich, dass wir unseren Patienten diese Behandlung nun jederzeit anbieten können.“

Alternative zur lebenslangen Blutverdünnung: Der Verschluss des „Herzohrs“

Der kathetergestützte Verschluss des linken Vorhofohrs ist eine Alternative zur

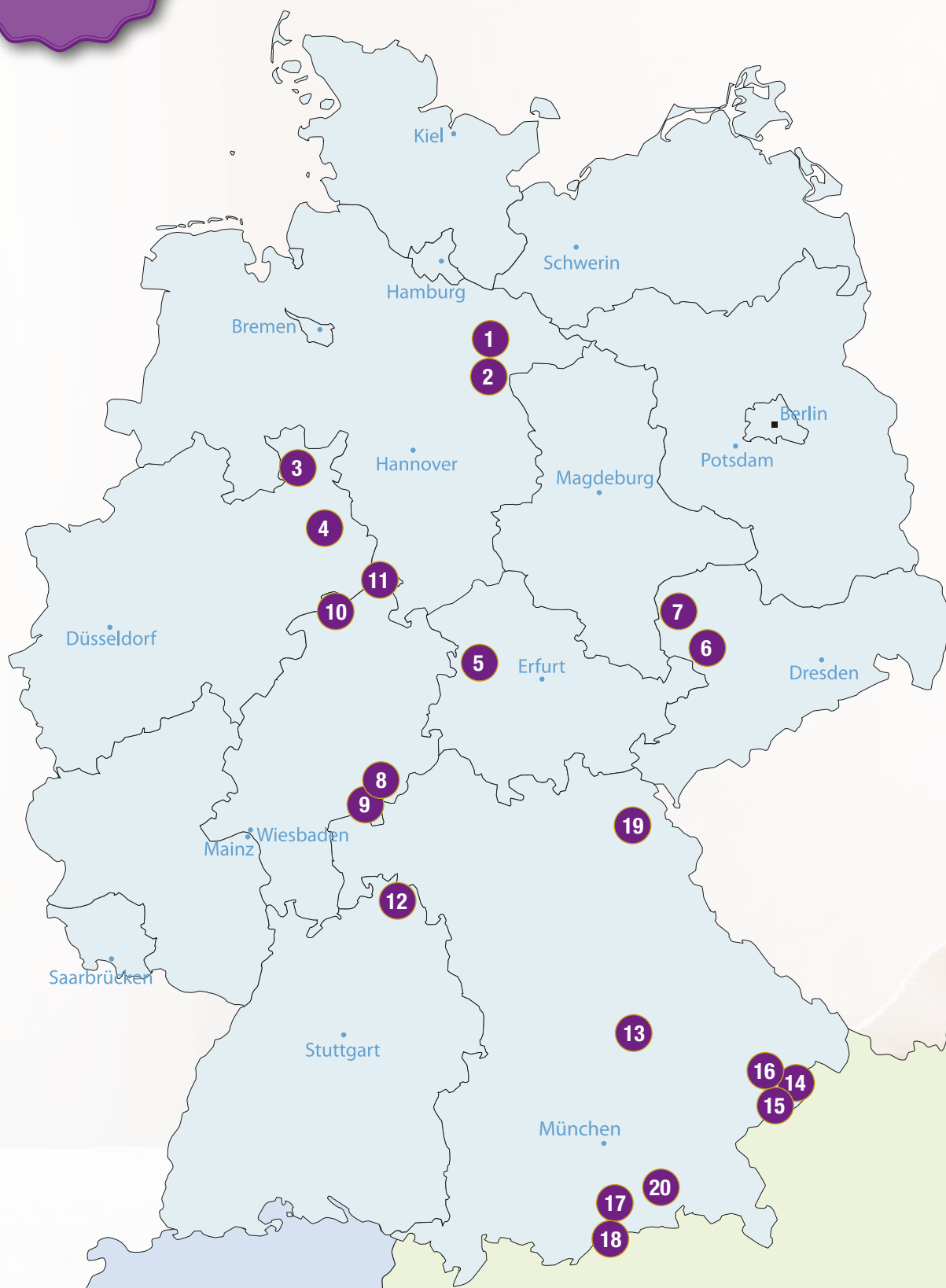
lebenslangen blutverdünnenden Therapie bei Risiko-Patienten mit Vorhofflimmern. Prof. Hammerstingl ist ein Experte für dieses Verfahren. Das Eduardus Krankenhaus bietet diese Therapie ausgewählten Patienten an und ist Ausbildungszentrum für Ärzte, welche sich über die Methode informieren oder diese Technik erlernen möchten.

Prof. Dr. Christoph Hammerstingl, Chefarzt der Kardiologie, ist überzeugt: „Dieses Verfahren wird in Zukunft eine ernsthafte Alternative zur Blutverdünnung bei selektierten Patienten mit Vorhofflimmern. Die sehr positiven Erfahrungen aus der Behandlung schwer kranker Patienten bestärken uns darin, hier weiter am Ball zu bleiben.“

Weitere Informationen zur Klinik für Kardiologie erhalten Sie telefonisch 0221 8274-2292, per E-Mail kardiologie@eduardus.de oder online unter www.eduardus.de.

**Bestellkarte
am Heftende**

Wo kann man sich am besten erholen? Wo gibt es die schönsten Wellness-Hotels? Und wo kann man es sich einfach gut gehen lassen? Hier finden Sie die besten Tipps, wo sie einen entspannten Wellness- und Gesundheitsurlaub verbringen können.



Gesundheits- und Wellness-Adressen

Deutschland

Niedersachsen

1. **Bad Bevensen**
Bad Bevensen | Seite 16
2. **Heideregion Uelzen**
Uelzen | Seite 16

Nordrhein-Westfalen

3. **Heilbad Bad Holzhausen**
Preußisch Oldendorf | Seite 17
4. **Horn-Bad Meinberg**
Horn-Bad Meinberg | Seite 17

Thüringen

5. **H+ Hotel & SPA Friedrichroda**
Friedrichroda | Seite 18



Sachsen

6. **Bad Lausick**
Bad Lausick | Seite 19
7. **Region Leipzig**
Leipzig | Seite 19

Hessen

8. **Bad Soden-Salmünster Spessart-Mainland**
Bad Soden-Salmünster | Seite 28
9. **Bad Orb | Spessart-Mainland**
Bad Orb | Seite 28
10. **Bad Arolsen**
Bad Arolsen | Seite 29
11. **Bad Karlshafen**
Bad Karlshafen | Seite 29

Baden-Württemberg

12. **Bad Mergentheim**
Bad Mergentheim | Seite 30

Bayern

13. **Bad Gögging**
Bad Gögging | Seite 31
14. **Bad Füssing**
Bad Füssing | Seite 32
15. **Wunsch Hotel Mürz**
Bad Füssing | Seite 33
16. **AktiVital Hotel**
Bad Griesbach | Seite 33
17. **Bad Tölz**
Bad Tölz | Seite 34
18. **Lenggries**
Lenggries | Seite 34
19. **Fichtelgebirge**
Fichtelberg | Seite 35
20. **Bad Aibling**
Bad Aibling | Seite 36 - 37



GRATIS

Ihre Wunsch-Infopakete können
Sie auch bequem online bestellen:
www.tambiente.de





Bildrechte: Bad Bevensen Marketing GmbH

Rundum wohlfühlen – Wellness-Urlaub in Bad Bevensen

Dem Alltag entfliehen, einen Gang zurückschalten, sich verwöhnen lassen und entspannen – in Bad Bevensen, dem barrierefreien Heilbad der Lüneburger Heide, geht dies das ganze Jahr.

Mit dem farbenfrohen Kurpark, einer gemütlichen Innenstadt und der weitläufigen Jod-Sole-Therme lädt der Heideort gleichermaßen zu Bewegung und Entspannung ein. Das Thermalwasser in den Innen- und Außenbecken verwöhnt Gelenke, Knochen, Haut und Lungen. Die barrierefreie Therme mit ihren zehn Saunen liegt direkt im Kurpark, von deren Terrassen der Blick weit ins Grüne schweift.

Landschaft mit ihren ausgedehnten Wäldern runden das Sportangebot ab.

Auch für Menschen mit Behinderung ist ein entspannter Urlaub in Bad Bevensen möglich. Als erster barrierefreier Ort im Reiseland Niedersachsen wurden verschiedene Hotels, die Jod-Sole-Therme, das Kurhaus, der Kurpark und weitere Einrichtungen der Stadt als barrierefrei oder barrierearm ausgezeichnet.

Das ganze Jahr über finden im Kurpark oder im Kurhaus Gesundheitsangebote wie Rückenfit, Pilates oder Yoga statt. Aktivitäten in der Natur wie Radfahren, Kanutouren, Wandern oder Nordic Walking durch die sanfthügelige

Infos & Buchung

Bad Bevensen Marketing GmbH
Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen
Tel. 05821 / 97 68 30
info@bad-bevensen.de
www.bad-bevensen.de

Erholen & Kuren inmitten lebendiger Natur in der HeideRegion Uelzen

Die Landschaft im östlichen Teil der Lüneburger Heide, rings um die Hansestadt Uelzen und den Kurort Bad Bevensen, überrascht mit unerwarteter Vielfalt. Kleine Dörfer, mit malerischen Feldsteinkirchen und oft tausendjähriger Geschichte durchziehen die weite Gegend. Genießen Sie die Gesundheits- und Wellnessangebote in Bad Bevensen mit der Jod-Sole-Therme und dem Kneippkurort Bad Bodenteich.

Einfach mal ausspannen in Bad Bodenteich, denn der Marktflecken bietet inmitten lebendiger Natur mit Heide, Wiesen, Auen, schattigen Wäldern und mildem Reizklima ideale Bedingungen zum Erholen und Kuren. Der „Kurpark am See“ im Orts-

zentrum hält Freizeiteinrichtungen wie Wander-, Spazier- und Nordic Walkingtouren sowie Kneippsche Außenanlagen vor.

Bei einer geführten Wanderung oder Planwagenfahrt lassen sich die „Bodenteicher Heide“, die „Seewiesen“ oder das „Schweimker Moor“ am besten entdecken. Backtage, Kur- und klassische Konzerte, traditionelle Schützenfeste sowie das Burgspektakel und Vortragsreihen zum Thema Gesundheit und Mittelalter



sind nur einige Veranstaltungsangebote.

Hierzu gehören unter anderem Schroth- und Kneippkuren, eine Auswahl an Vital- und Wellnessangeboten, eine Rehabilitationseinrichtung für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik sowie ein breitgefächertes Angebot an Bewegungs- und Sportangeboten. Kneippaußenanlagen mit Tret- und

Armbecken im Kurpark am See sowie ein Barfußpfad mit Kneipptrittstellen an der Burg Bodenteich der Stadt als barrierefrei oder barrierearm ausgezeichnet.

Informationen

HeideRegion Uelzen e.V.
Herzogenplatz 2
29525 Uelzen
Tel. 0581 / 73040
info@heideregion-uelzen.de
www.heideregion-uelzen.de



Bildrechte: [1] Kurverwaltung Bad Bodenteich - Torsten Nowotny, [2] Dominik Ketz

Entspannen im Teutoburger Wald – das Heilbad Holzhausen



Am Fuße des Wiehengebirges gelegen, umgeben von sanften Hügeln und grünen Wäldern, bietet die Stadt Preußisch Oldendorf mit dem Heilbad Bad Holzhausen ideale Bedingungen für eine entspannte Auszeit.

Genießen Sie die Natur und ihre heilende Wirkung auf entspannten Spaziergängen, flanieren Sie durch den großen Kurpark mit seiner Blumenpracht und verbringen Sie entspannte Momente im nördlichsten Heilbad von NRW. Auch für aktive Gäste

gibt es ein vielfältiges Angebot für große Wanderungen oder sportliche Radtouren in der Ebene zwischen Wiehengebirge und dem Wasserlauf des Mittellandkanals.

Inmitten der herrlichen Natur bieten Ihnen die Gesundheits-

einrichtungen im Heilbad Holzhausen und den beiden Luftkurorten Preußisch Oldendorf und Börninghausen individuelle Möglichkeiten zur körperlichen und geistigen Erholung.



Ein buntes Veranstaltungsprogramm mit kleinen und großen Stadtfesten, sportlichen Angeboten und regelmäßigen Kurkonzerten sorgt das ganze Jahr über für gute Unterhaltung.

Infos & Buchung

Touristik Preußisch Oldendorf
Hudenbeck 2
32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742 / 93 11 200
touristik@preussischoldendorf.de
www.tourismus.preussischoldendorf.de
GRATIS-Katalog A auf S. 43

Urlaub trifft Gesundheit in Horn-Bad Meinberg

Im lippischen Süden, an den hügeligen Ausläufern des Teutoburger Waldes und Eggegebirges, bietet Horn-Bad Meinberg alles, was des gesundheitsbewussten Urlaubers Herz begehrt.

Horn-Bad Meinberg liegt dort, wo der Teutoburger Wald ins Eggegebirge übergeht. Bedingt durch die Nähe zum Teutoburger Wald verfügt Horn-Bad Meinberg in zwei Ortsteilen über ein ausgesprochenes Bio-Klima, dass sich zum einen im zertifizierten Luftkurort Holzhausen-Externsteine und zum anderen im Thermal-Mineral- und Moorheil-

bad im Ortsteil Bad Meinberg niedergeschlagen hat.

Insbesondere in dem Staatsbad Meinberg im OT Bad Meinberg erhalten Sie eine Fülle von Gesundheitsleistungen von der Gesundheitswiederherstellung bis hin zur Gesundheitsförderung.

Im Meinberger Badehaus schwimmen Sie in stressreduzierendem Mineral-Thermalwasser, trainieren Ihre Fitness im Fitnessstudio unter sportwissenschaftlicher Anleitung und entspannen in der Sauna, Salzgrotte oder im Infrarot-Wärmebad.



Bei Yoga Vidya, der größten Yoga Community, können Sie Yogi auf Zeit werden und in die ayurvedische Welt so tief eintauchen, wie es Ihnen

gefällt. Und auf den zertifizierten Wander- und ausgebauten Radwegen können Sie die Umgebung erkunden.



Infos & Buchung

**GesUndTourismus
Horn-Bad Meinberg GmbH**
Parkstraße 10
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 / 205 97 10
info@hornbadmeinberg.de
www.hornbadmeinberg.de





[1]

H+ Hotel & SPA Friedrichroda – das Wellness- und Wohlfühlhotel im Naturpark Thüringer Wald

„Die Gegend ist herrlich“, schwärmte Johann Wolfgang von Goethe. Da kann man dem Dichterfürsten auch nach mehr als 200 Jahren nur zustimmen. Noch immer steht der Thüringer Wald still und schweigt majestätisch – einsam und wunderbar ursprünglich mit Tälern und Schluchten, Flüssen, Felsen und Wäldern. Fast zu schön. Hier kann die Natur noch Natur sein. Wenn wir es nicht besser wüssten, könnte man meinen, die Region sei extra als Urlaubsziel geschaffen worden: für Romantiker wegen der Burgen und Schlösser, für Aktive wegen der Wandersteige, Loipen und Abfahrtshänge, für Naturfreunde wegen der reichen Flora und Fauna sowie für die Kulturfreunde wegen Schiller, Goethe, Luther oder ...

Das H+ Hotel & SPA Friedrichroda liegt ruhig an der Kurpromenade, unmittelbar an den Rennsteig-Wanderwegen und ist somit ein idealer Ausgangspunkt für Tagesausflüge in die Residenzstadt Gotha (14 km), in die Wartburgstadt Eisenach (20 km) oder in die Landeshauptstadt Erfurt (35 km).

Das Hotel bietet 153 Zimmer und Appartements verschiedener Kategorien. Im Nichtraucher-Panoramarestaurant, an der Tagesbar oder in der Guten Stub'n mit Außenterrassen erwarten Sie Gerichte aus der internationalen und Thüringer Küche mit ausgewählten Weinen.

Entspannen Sie auf 1.600 m² Spa- und Wellnesslandschaft mit Hallenschwimmbad (20 m x 10 m, 28 °C) Sprudelliegebank, Massagedüsen und Gegenstromanlage, mit Sanarium (50 °C, Luftfeuchte 55%) mit Farblichttherapie, Finnischen Saunen (70°, 80° und 90 °C), Aufgussauna, Serrailbad mit Heilschlamm (individuelle Anwendung), Dampfsauna Relaxarium, Fußbecken und einem zusätzlichen Ruheraum mit beheizten Wasserbetten, Liegen und Kamin.

Lassen Sie sich von den pflegenden und regenerierenden Beautyanwendungen und den entspannenden Wohlfühlpro-



[4]

grammen in der Beautyfarm und in der Massageabteilung verwöhnen.

Im Fitnessbereich erwarten Sie Cardio- und Ellipsentrainer für Ihr individuelles Training.

Wandern entlang des Rennsteiges oder in das Gothaer Land Entdecken Sie eine der bekanntesten Wanderregionen Deutschlands mit reizvollen Wanderangeboten von

5 km bis 45 km, von leicht bis anspruchsvoll.

Aktuelle Wanderkarten der Region sowie Tourenbeschreibungen liegen an der Rezeption für die Gäste bereit.

Infos & Buchung

H+ Hotel & SPA Friedrichroda
THR Thüringer Wald Betriebs- und Management GmbH
Burchardtsweg 1
99894 Friedrichroda
Tel. 03623 / 352-0
hplus.friedrichroda@h-hotels.com
www.h-hotels.com/friedrichroda



[2]



[3]

Bildrechte: [1] H+ Hotel & SPA Friedrichroda, [2, 3, 4] Guido Anacker

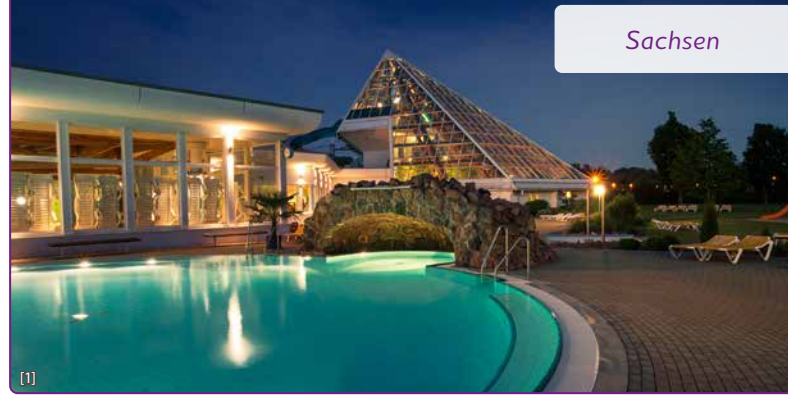
Bad Lausick – besonders Wohlfühlen

Die Kurstadt im Grünen bietet beste Voraussetzungen für Ruhe und Erholung. Der Kurpark und das angrenzende Landschaftsschutzgebiet laden zum Spazierengehen, Radfahren und Naturgenießen ein.

Die Kulturstadt Leipzig, das vielseitige Neuseenland sowie das Urlaubsparadies Muldental befinden sich ganz in der Nähe und sind immer einen Ausflug wert. Der ideale

Ort, um den Alltag hinter sich zu lassen, ist das Kur- und Freizeitbad RIFF. Den Gast erwartet eine weitläufige Bade- und Saunalandschaft mit vielfältigen Angeboten wie Solebecken, Strömungskanal und Salzinhalationsgrotte.

Zum perfekten Abrunden eines Erholungsaufenthaltes im RIFF steht das RIFF Resort zur Verfügung. Das moderne, klassifizierte 3 Sterne-Haus bietet verschiedene Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten in Zimmern und Ferienwohnungen für bis zu 5 Personen. Über einen lichtdurchfluteten Bademantelgang ist das Resort mit dem Bad verbunden. Ein hauseigener Wellness-Bereich mit Rasul, Whirlwanne und Softpackliege ergänzt das Angebot.



» Unser Tipp

Kurzurlaub „Dufterlebnis“

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im RIFF Resort
- 1x Duftölbad in der Whirlwanne
- 1x Wohlfühl-Rückenmassage
- Eintritt Bade- und Saunalandschaft
- Leihbademantel

Preis pro Personab € 187,-

Infos & Buchung

**Kur- und Touristinformation
Bad Lausick - BBK GmbH**
Straße der Einheit 17
04651 Bad Lausick
Tel. 034345 / 52953
post@kurstadtinfo.de
www.tourismus.bad-lausick.de
GRATIS-Katalog B auf S. 43

Region Leipzig – Wohlfühlen und Entspannen

Sie möchten etwas Zeit für sich haben, entspannen und neue Kräfte sammeln? Dann sind Sie in der Region Leipzig genau richtig. Diese faszinierende Region rings um die lebendige Kulturstadt Leipzig bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten den Stress des Alltages zu vergessen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Nördlich von Leipzig, direkt am Ufer der Mulde, liegt die charmante Kurstadt Bad Düben. Das reichhaltige Moorkommen begründete vor über 100 Jahren die Errichtung eines Moorheilbades. Auch heute wird die heilende Wirkung des Moores sehr geschätzt.

Neben Bad Düben zieht auch Bad Lausick zahlreiche Kur- und Vitalreisende in die Region Leipzig. Seit dort beim Abbau von Braunkohle Heilwasser entdeckt wurde, können Kurgäste die Wirkung des eisenhaltigen Thermalwassers in vielerlei Formen erleben.



Abseits der beiden Kurorte finden sich in der Region Leipzig weitere staatlich anerkannte Erholungsorte wie Wermisdorf oder Schman-

newitz in der Dahleener Heide. In der Region Leipzig erleben Sie eine gelungene Kombination aus Vitalurlaub und Großstadterlebnis.



Infos & Buchung

Tourist-Information Leipzig
Katharinenstraße 8
04109 Leipzig
Tel. 0341 / 7104 260
info@ltm-leipzig.de
www.leipzig.travel

Bildrechte: [1] A. M. Meri Sauna Kulkwitzer See GmbH, [2] R&S Wellness GmbH, [3] Christian Hüller Fotografie [4] Fotostudio Corinna - Thomas Malik



Wellness erleben

Thermalbäder in Europa



Wenn Grundwasser tief genug in der Erde oder in der Nähe eines Vulkans fließt, sprudelt es warm oder heiß an die Oberfläche. Das sind Thermalquellen, die nicht nur angenehm warmes Wasser führen, sondern auch noch besonders reich an vielerlei Mineralien sind. Sie können somit für Wellness genutzt werden und entfalten häufig sogar eine heilende Wirkung. Gelenkerkrankungen bessern sich. Auf die Haut soll das Thermalwasser entzündungshemmend wirken. Das eine oder andere Wasser wird sogar für Trinkkuren verwendet.

Es gibt mehr heiße Quellen in Europa, als den meisten bewusst ist, vom kalten Norden bis in den Mittelmeerraum. Viele werden bereits seit mehreren tausend Jahren vom Menschen zur Entspannung und Heilung aufgesucht.

Island – die Blaue Lagune mitten in der Kälte

Die Insel im Nordatlantik ist für Vulkane und heiße Quellen weltbekannt. Entsprechend wird das natürlich vorhandene heiße Wasser auf Island häufig zur Energiegewinnung genutzt. Das berühmteste Thermalbad, die Blaue Lagune nahe der Hauptstadt Reykjavík, entstand aus dem Wasser eines solchen Geothermalkraftwerkes. Inzwischen wird in dieses künstliche Gewässer auch direkt Thermalwasser aus der Tiefe gepumpt.

Das türkisfarbene Wasser verdankt die Lagune der Kieselsäure aus Algen. Es enthält daneben verschiedene Mineralsalze und ist um die 40 Grad warm. So kann man hier selbst im tiefsten Winter unter freiem Himmel baden. Alternativ kann man die umliegenden Saunen nutzen.

Die Heilwirkung des Thermalwassers ist so überzeugend, dass hier eine Klinik für Psoriasis-Behandlung eröffnet wurde.

Spanien – warmes Flussbad in Fuente de los baños

Etwa eine Autostunde von Valencia entfernt wird der Fluss Rio Mijares von heißen Quellen gespeist. Hier kann man inmitten einer Felsenschlucht ganzjährig in 25 Grad warmem Wasser baden. Der Mineralgehalt an Magnesium und Schwefel verspricht eine entzündungshemmende Wirkung, vor allem auf die Haut.

Rund um das Flussbad Fuente de los baños kann man schöne Spaziergänge machen und es gibt Picknick- und Kinderspielplätze.

Neben den einrahmenden hohen Felsen finden sich hier auch Überreste arabischer Bäder aus dem 12. Jahrhundert, die der damalige Herrscher für seine Haremsdamen errichten lassen hatte.

Das Naturbad ist eher ein Geheimtipp und wird daher vorrangig von Einheimischen frequentiert.

Frankreich – das historische Thermalbad Thuès-les-Bains

Leider kann man hier heutzutage nicht mehr baden. Dafür handelt es sich um einen der beeindruckendsten Lost Places in Frankreich. Das ehemalige Badehaus aus dem 19. Jahrhundert mitten in den Pyrenäen ist nahezu komplett von Efeu überwuchert und bietet eine romantische Kulisse.

Obwohl es keine Bademöglichkeit mehr gibt, fließt weiterhin 60 Grad heißes Thermalwasser aus einem Hahn inmitten der Anlage.

Baden kann man allerdings in den umliegenden natürlichen Gewässern, die durch die heißen Quellen ebenfalls warmes Wasser führen. Der Zugang ist jedoch nicht so einfach, sondern eher für geübte Bergwanderer geeignet. Wer es einfacher haben möchte, besucht eines der weiteren Thermalbäder in den französischen Pyrenäen.

Schweiz – Wellness für alle im Alpenort Leukerbad

Gleich mehrere öffentliche Thermalbäder gibt es in Leukerbad, wo bis zu 50 Grad heißes Wasser aus der Erde sprudelt. Seit Ende des 19. Jahrhunderts läuft der Badebetrieb mit dem heilkräftigen Thermalwasser.

Heutzutage bieten die Spas alles, was man sich unter Wellness vorstellen kann: zehn verschiedene Badebecken, Saunalandschaft, Rutschen, Naturheilkunde, Massagen und Kosmetik.

In einer Natursteingrotte kann man beispielsweise bei 44 Grad im Thermalwasserdampf schwitzen. Im Tretbad wird gekneippt. Wer



© AdobeStock_353325656 - Puripat Kertpunyaroj







sich unterhalten möchte, besucht das Plauschbad mit gemütlichen Liege- und Sitzgelegenheiten zwischen zahlreichen Wassersprudeldüsen. Die Becken liegen teils unter freiem Himmel und sind mit den drinnen liegenden verbunden.

Rund um die Therme laden Ferienwohnungen und Hotels zu einem längeren Aufenthalt ein.

Italien – Cascade de Mulino in der Toskana

Diese fantastischen, dampfenden Wasserfälle ergießen sich in mehrere Naturbecken, die alle frei zugänglich sind. Das schwefelhaltige Wasser ist 37 Grad warm und wird für seine positive Wirkung bei verschiedenen Erkrankungen gepriesen. Seine Temperatur verdankt das Thermalwasser dem nahen Vulkan Monte Amiata. Schon die alten Römer hatten hier ein Bad gebaut, das allerdings nur noch in Resten vorhanden ist. Cascade de Mulino sind die ältesten Thermalbäder in der Toskana. Inzwischen sind die in verschiedenen Blaunuancen schimmernden Becken kein Geheimtipp mehr, sodass man am besten in der Woche sehr früh morgens oder abends hierherkommt. Es gibt eine Liegewiese und einen kleinen Kiosk.

Ungarn – Hévíz, der größte Thermal-Badesee der Welt

Westlich des ungarischen Plattensees erwärmt eine Thermalquelle den Hévíz-See, der mit 4,5 Hektar der größte Thermalsee der Welt ist, dessen Wassertemperatur sich zum Baden eignet.

Schon in der Mitte des 18. Jahrhunderts wurden die ersten Badeanlagen errichtet. Es wird jedoch vermutet, dass bereits die alten Römer den See genutzt haben, denn es fanden sich entsprechende historische Münzen auf dem Grund des Sees. Dieser ist übrigens am Quellort 38 m tief. Am Ufer des Sees befindet sich eine Rheumaklinik, die sich das warme Heilwasser für ihre Patienten zunutze macht. Die im Wasser enthaltenen Mineralien helfen auch bei Hautproblemen und werden als Trinkkur bei Magenbeschwerden angewandt.

Ungarn – das Gellért-Bad in der Hauptstadt

Die ungarische Hauptstadt Budapest hat zahlreiche heiße Quellen zu bieten, die um 1900 herum teils mit monumentalen Badehäusern umbaut wurden, so auch das Gellért-Bad am Fuße des gleichnamigen Berges. Der prächtige Jugendstilbau beherbergt zehn Thermalbecken, die das mineralreiche, bis 40 Grad warme Wasser aus dem Inneren des Berges enthalten. Außerdem kann man hier Sauna, Massagen und Schlambäder genießen. Die Becken befinden sich zum Teil draußen. Für Menschen, die lieber entspannt in intimer Atmosphäre baden möchten, gibt es kleine Pools für zwei Personen.

Das Gellért-Thermalwasser wird therapeutisch genutzt, es enthält Kalzium, Magnesium, Schwefel und Fluor. Insbesondere Menschen mit Gelenkerkrankungen profitieren davon.

Bulgarien – mehr als 90 Thermalquellen im Raum Velingrad

Für seinen außergewöhnlichen Thermalquellenreichtum ist die bulgarische Kleinstadt Velingrad bekannt, darunter auch die größte Karstquelle, Kleptusa genannt. Das Wasser aus der Karstquelle ist allerdings eiskalt im Gegensatz zu den übrigen Quellen, deren Mineralgehalt und Temperatur sich jeweils unterscheiden. Daher können in der Stadt verschiedene Krankheiten balneologisch behandelt werden, darunter Lungen-, Gelenk- und gynäkologische Erkrankungen. Es warten neben zahlreichen Hotels über 40 Erholungsheime und Sanatorien auf ihre Besucher. Velingrad wird auch als Spa-Hauptstadt Bulgariens bezeichnet.



Die Stadt ist übrigens an ein Schmalspurnetz angebunden, die romantische Rhodopenbahn. Von hier aus lassen sich interessante Ausflüge planen, falls man gerade einmal nicht im Thermalbad entspannt.

Griechenland – auf Herakles Spuren an den Thermopylen

Laut griechischer Mythologie soll schon Herakles heilende Bäder in den Thermopylen genommen haben, die eigens für ihn geschaffen worden sein sollen. In der Antike behandelten die alten Griechen hier Rheumatismus. Zeitgeschichtlich waren die Thermopylen mehrfach der Austragungsort bedeutender Schlachten, unter anderem in den Perserkriegen.

Das heiße, schwefelhaltige und schwach radioaktive Thermalwasser sammelt sich heute in einem angestauten Becken, in das es über einen künstlich angelegten Wasserfall fließt. So entstehen auch natürliche Whirlpools. Die Temperatur liegt bei etwa 40 Grad. Das Areal ist frei zugänglich und eher ein Geheimtipp, den man auf der Durchreise von oder nach Athen kennenlernen kann.

Türkei – Kalkterrassen und faszinierend blaues Wasser in Pamukkale

Streng genommen befinden wir uns jetzt geografisch außerhalb Europas. Die faszinierenden Kalkterrassen in Pamukkale in der Westtürkei sind jedoch definitiv einen Besuch wert. Sie entstehen durch das stark kalkhaltige Thermalwasser, das von der Quelle aus einen Hügel hinabfließt. Auf dem Weg ins Tal entstehen so zahlreiche natürliche Wasserbecken.

Der Anblick ist so beeindruckend, dass die strahlend weiß glänzenden Kalkterrassen seit 1988 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen.

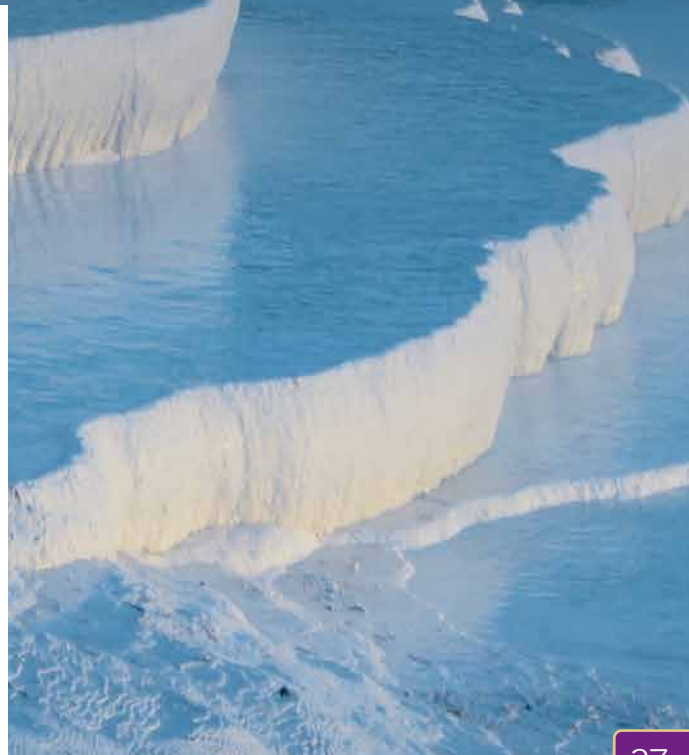
Inzwischen ist es verboten, hier zu baden. Dies dient dem Schutz der Terrassen, auch Hotels mussten aus diesem Grunde weichen. Wer trotzdem vom Pamukkaler Thermalwasser profitieren möchte, kann dies in eigens angelegten Becken abseits der Kalkterrassen tun.



Fazit – Thermalquellen sind ein gesundheitsförderndes Naturwunder

Nun haben wir eine Reise quer durch Europa gemacht, von Island im hohen Norden bis vor die Tore unseres Kontinents in die Türkei. Um Thermalbäder zu besuchen, hätten wir durchaus auch in Deutschland bleiben können, zum Beispiel in Aachen. Allerdings verbinden Weltenbummler den Besuch heißer Quellen gleich mit der Entdeckung ganzer Landstriche und Kulturen. Wer das erste Mal an einer Thermalquelle weilt, wird über den Duft irritiert sein. Viele Thermalwasser sind schwefelhaltig, was der Gesundheit dient, aber ungefähr wie faule Eier riecht.

Warmes Wasser ist für viele der Inbegriff von Wellness. Wie berichtet, muss man für manche Thermalquellen nicht einmal Geld ausgeben. Noch dazu sind diese mitten in der Natur gelegen. Wie wäre es einmal mit einem heißen Bad draußen mitten im Winter?





[1]



[2]

Entschleunigung mit Salz und Sole in den Spessart-Heilbädern

Naturnahe Wälder, wunderbare Wege und „Wirtshäuser“ mit regionalen Köstlichkeiten – dafür ist der Spessart weithin bekannt. Doch es gibt im Spessart auch zwei Heilbäder mit einem ganz besonderen, gesunden Extra aus den Tiefen der Erde: der Sole. Bad Soden-Salmünster und Bad Orb interpretieren diesen Schatz der Natur kreativ und zielstrebig immer wieder neu zu echten Gesundbrunnen für Körper, Geist und Seele.

Auszeit mit der Natur in Bad Soden-Salmünster

Einhundert Prozent Natur-Sole, einhundert Prozent Entspannung: Mit fast zehn Prozent Salz und anderen wertvollen Mineralien fließt die Sole Bad Soden-Salmünsters aus über 500 Metern Tiefe direkt in das Sole-Intensivbecken der Spessart Therme. Hier lösen sich Alltagssorgen und Stress, Anspannung und Verspannung fast von alleine in Wohlbefinden auf. Mal sanft prickelnd oder kräftig, mal schwungvoll oder unerwartet, aber nie langweilig, präsentieren sich die wohlfühlwarmen Sole-Sprudelbecken und das Wellen-Freibad. Wer mag, kombiniert seine Auszeit in der Spessart Therme mit einer Wohlfühlmassage plus Bad Sodener Heißer Sole-Rolle, verschnauft im „Meeresklima“ der Totes-Meer-Salzgrotte oder lässt vollkommen los beim Lach-Yoga, Waldbaden oder einer Handpan-Klangmeditation.

Wandern mit Genuss

Genussvolles Wandern bieten die zertifizierten, bestens markierten Spessartspuren und -fährten rund um Bad Soden-Salmünster. Wer diesen folgt, kann Licht, Luft und Landschaft in vollen Zügen



[3]



[4]

genießen, seine Sinne schärfen und einfach mal den Kopf frei bekommen.

Atempause in Bad Orb

Abschalten, die Gedanken schweifen lassen und Wohlbefinden tanken: Mitten im Kurpark steht das mächtige Gradierwerk. Von den Reisigwänden rieselt die Bad Orber Sole hinab und erzeugt ein natürliches Klima, wie es sonst nur an der Küste zu finden ist. Durch das Einatmen der wohltuenden, salzhaltigen

und reinen „Meeresluft“ werden die Atemwege befeuchtet und sanft gereinigt sowie die Durchblutung stimuliert. Das Einatmen des Solenebels kann Atemwegsprobleme und Allergien lindern und Stress und Schlafstörungen vorbeugen. Tief ein- und durchatmen ist hier die Devise.

LIQUID SOUND® – das beste Mittel gegen Stress

Die Hektik des Alltags, digitale Dauerbeschallung, To-Dos ohne Ende – es gibt genügend

Gründe für einen entspannten Gesundheits- oder Wellnessstrip. Bei einem Besuch in der futuristischen Toskana Therme Bad Orb kann man die Anstrengungen einfach hinter sich lassen. Denn hier wird das einzigartige Badekonzept von Liquid Sound® – Baden in Licht und Musik – spürbar. Eingetaucht in das körperwarme Solewasser, schwebt man in einem Meer aus Farbe und Licht und lauscht dabei sanften Klängen der Entspannung über und auch unter Wasser. Sorgen und Ängste geraten in dieser erholsamen Umgebung wie von selbst in den Hintergrund und man gerät schnell in einen Zustand des meditativen Träumens. Im angrenzenden Wellnesspark kann man aus einer Vielzahl an Massagen, Bädern sowie Körper- und Beautybehandlungen auswählen und damit das Rundum-Wohlfühlprogramm vervollständigen.

Infos & Buchung

Kur- und Freizeit GmbH
Frowin-von-Hutten-Straße 5
63628 Bad Soden-Salmünster
Tel. 06056 / 74 41 44
www.badsoden-salmuenster.de
GRATIS-Katalog C auf S. 43

Bad Orb Kur GmbH
Kurparkstraße 2
63619 Bad Orb
Tel. 06052 / 83-0
www.bad-orb.info

GRATIS-Katalog D auf S. 43

Bad Arolsen – das vielseitige Heilbad am Twistesee

Bad Arolsen, die einstige Residenz der Fürsten zu Waldeck und Pyrmont, liegt in der Mittelgebirgslandschaft des Waldecker Landes am Twistesee, ca. 45 km westlich von Kassel. Das romantische Heilbad mit seinem barocken Schloss ist umgeben von herrlichen Laub- und Nadelwäldern.

Unter dem Motto „Neuer Schwung fürs Leben – Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht!“ bietet das Gesundheitszentrum Arofit im Freizeitbad Arobella viele Möglichkeiten, etwas für das körperliche und geistige Wohlbefinden zu tun. Mit den verschiedenen Gesundheitswochen finden die Teilnehmer zu einer gesünderen Lebensweise und zu mehr Lebensqualität.



[2]

Freizeitbad Arobella

Entspannung findet man in der ****-Premium-Sauna, sie gilt als eine der schönsten in der Region, mit großer Panoramasauna und herrlichem Ausblick in den Saunagarten mit Sonnendecks und Barfußpfad, Birken-, Kamin- und Erdsauna, Abkühlbecken, geschmackvoll eingerichteten Ruheräumen sowie eine „Oase der Ruhe“ mit 3 Wasserbetten. Im Innenbereich sorgen Dampfbad, Meditationssauna, eine Salz-Lounge und Fußbecken für eine Wohltat für Körper und Geist und auch die Beach Bar bietet eine große Auswahl für den perfekten Tag.



[1]

Das fluoridhaltige Calcium-Magnesium-Sulfat-Wasser „Schlossbrunnen“ hat sich als Kurmittel für Trinkkuren bewährt, welches von Patienten mit Magen- und Darmerkrankungen, funktionellen Darmstörungen, Gallenwegs- und Lebererkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, degenerativen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule leichter Art sehr geschätzt wird.

Massagen, Krankengymnastik und Bewegungstherapie runden das Angebot ab.

» Unser Tipp

Wohlfühl-Weekend

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück
- 1x 3-Gänge-Abendmenü
- „Natürlich fit“ – Gesundheitswanderung
- 1x Lunchpaket
- Tageskarte Freizeitbad Arobella inkl. Sauna
- 1x Brunch
- Kurbeitrag

Preis/Pers. (DZ).... ab € 225,-

Infos & Buchung

Touristik-Service Bad Arolsen
Große Allee 24 · 34454 Bad Arolsen
Tel. 05691 / 801-240
touristik-service@bad-arolsen.de
www.bad-arolsen.de

GRATIS-Katalog E auf S. 43

Erholung in Bad Karlshafen

Genießen in Hessens nördlichster Stadt – Bad Karlshafen, wo sich Kulturgeschichte mit den modernen Wellnessangeboten der Weser-Therme verbindet. Hier sprudelt die Sole aus 1.150 m Tiefe und sorgt mit einer Vielzahl an Mineralien und Spurenelementen bereits seit über 150 Jahren für Linderung und Heilung bei Erkrankungen der Haut und Atemwege. Die Weser-Therme liegt direkt am Flussufer und bietet ihren Gästen mit Thermenwelt, Saunaland sowie Massage- und Kosmetikbereich das Rund-um-sorglos-Paket.

Erholungssuchenden bieten die drei Innenbecken mit verschiedenen Solekonzentrationen und Wassertemperaturen besonderes Wohlbefinden. Zahlreiche Massagedüsen aktivieren die Durchblutung. Im großzügigen Saunaland mit fünf Innen- und zwei Außen-saunen, einer Schneesauna,



[2]

einem Dampfbad, einem Osmanischen Hamam sowie einer Bootssauna auf der Weser erlebt man Entspannung pur. Im Massage- und Kosmetikbereich stehen eine Vielzahl unterschiedlicher Anwendungen zur Auswahl. Ein perfekter Urlaubstag kann z.B. mit einer klassischen Ölmassage, einer Kräuterpel- oder Lomi Lomi Nui-Massage abgerundet werden.

Die barocke Planstadt wurde 1699 von Landgraf Carl zu Hessen an der Mündung der Diemel in die Weser erbaut,



[1]

um hier einen florierenden Umschlagplatz für Waren aus aller Welt entstehen zu lassen. Die ersten Bewohner, die Hugenotten, prägen den ganz eigenen Flair der Stadt noch heute. Ein Besuch sollte auf jeden Fall mit einem Abstecher in den historischen Stadtkern verbunden werden. Rund um den wieder eröffneten Hafen findet man Cafés und Restaurants, die zu einer Pause einladen.

Der über 1.000-jährige Stadtteil Helmarshausen ist für das bedeutende Evangeliar Hein-

rich des Löwen und andere Werke der Goldschmiede- und Buchmalkunst bekannt, die im ehemaligen Benediktinerkloster entstanden sind. Der Aufstieg zur Krukenburg mit Aussichtsturm wird mit einem wundervollen Blick über Reinhardswald und Diemeltal belohnt.

Infos & Buchung

Bad Karlshafen GmbH
Gesellschaft für Standort und Marketing – Tourist-Information
Weserstraße 19 · 34385 Bad Karlshafen
Tel. 05672 / 922 61 40
touristinfo@badkarlshafengmbh.de
www.bad-karlshafen-tourismus.de



Alles für die Gesundheit – die Wohlfühloase Bad Mergentheim

Bad Mergentheim liegt im fränkisch geprägten Nordosten Baden-Württembergs. Die konzentrierte Gesundheitskompetenz in Verbindung mit einem hohen Erholungswert machen Bad Mergentheim zu einem der attraktivsten und gesündesten Orte Deutschlands. Das Wasser der drei Trinkquellen – der Albert-, Karls- und Wilhelmsquelle – wird zum Beispiel bei Magen-Darm-Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen verordnet. Das Wasser der vierten Quelle, der Paulsquelle, versorgt die Solymar-Therme mit wertvollem Sole-Mineral-Thermalwasser. Ein Anziehungspunkt im Kurpark ist der Gradierpavillon, in dem Sole über Schwarzdornreisig tropft und eine angenehme salzhaltige Luft verbreitet.

Der Bad Mergentheimer Kurpark ist ein vielfältiger Park für alle Sinne. Ganz nach Belieben finden die Besucher hier Ruhe und Erholung, Vergnügen und Unterhaltung, Spiel und Spaß. Die integrierten Themengärten wie Rosengarten, Japangarten und Klanggarten bieten Genuss für Auge, Ohr und Nase, und die Wasserspiele haben mehrmals täglich ihren großen Auftritt. Der Kurpark verbindet Erholung und Kultur und so sind über das Jahr viele interessante Veranstaltungen geboten.

Wärmende Wohltaten für Körper und Seele

Was Bad Mergentheim dank seiner fast 200 Jahre Tradition als Heilbad einzigartig macht: ein umfassendes Gesundheitsangebot, das sich ganz nach Gästewunsch in den Aufenthalt einbauen lässt. Dazu gehören die belebende Kraft der vier Heilquellen sowie entspannende Massagen und Wohlfühlanwendungen, aber auch Angebote wie „Wandern durch die Jahreszeiten“ oder Yogaseminare in der Kleingruppe. In sechs verschiedenen, mit

Heilwasser gefüllten Becken im Vital- und Solebad sowie in fünf verschiedenen Saunen und Dampfbädern können die Gäste in der Solymar Therme dem Alltag entfliehen und entspannen.

Genuss-Radeln mit fünf Sternen

Bad Mergentheim liegt an der „Romantischen Straße“ und direkt am Fünf-Sterne-Radweg „Liebliches Taubertal“. Die Vielzahl der gut ausgebauten Wege ist optimal zur Gestaltung von Rad- und Wandertouren. Auch die



historische Altstadt und die sanften Höhenzüge rings um das Taubertal laden zu aktiven Touren und entspannten Spaziergängen ein.

Etwas für die Gesundheit tun, gut essen, sich sportlich betätigen, kulturelle Angebote wahrnehmen und im schönen Kurpark entspannen, sich einfach wohlfühlen und Lebensfreude spüren. Der Aufenthalt in Bad Mergentheim wirkt – harmonisierend und nachhaltig für Körper, Geist und Seele.

Infos & Buchung

**Kurverwaltung
Bad Mergentheim**
Lothar-Daiker-Straße 4
97980 Bad Mergentheim
Tel. 07931 / 96 50
info@kur-badmergentheim.de
www.bad-mergentheim.de
GRATIS-Katalog F auf S. 43





Regenerieren & Wohlfühlen mit natürlichen Heilmitteln in Bad Gögging

Lange Zeit ziemlich ins gedankliche und heilmedizinische Abseits gerückt, erleben die Naturheilmittel seit einigen Jahren eine regelrechte Renaissance.

Neben der medizinischen Kompetenz der Gesundheitspartner in Bad Gögging nehmen die natürlichen Heilmittel eine ganz besondere Rolle ein. Dazu gehören wertvolle Moorkvorkommen, hochkonzentrierte Schwefelquellen sowie warme Mineral- und Thermalwasserquellen. Seit vielen hundert Jahren wer-

den sie bereits eingesetzt, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Gerade bei chronischem Stress, lästigen Verspannungen und anhaltenden Rückenschmerzen können Moorbäder oder das Baden im warmen Mineral-Thermalwasser spürbar und nachhaltig wirken.



Wer seine Beweglichkeit wieder in Schwung bringen möchte, dem stehen in Bad Gögging zusätzlich Angebote wie Yoga im Park, Aqua-Yoga, Nordic Walking oder abgestimmtes Gerätetraining zur Verfügung.

Der niederbayerische Kur-

und Urlaubsort Bad Gögging punktet zudem durch seine Lage im Hopfenanbaugebiet Hallertau und dem Naturpark Altmühltal. Zahlreiche gut ausgeschilderte Wander- und Radwege zu attraktiven Ausflugszielen garantieren ein abwechslungsreiches Tagesprogramm.

Infos & Buchung

Tourist Information

Bad Gögging

Heiligenstädter Straße 5

93333 Bad Gögging

Tel. 09445 / 9575-0

tourismus@bad-goegging.de

www.bad-goegging.de

GRATIS-Katalog G auf S. 43



Bildrechte: [1] Carolin Thiersch, [2, 3, 4] Bad Gögging - Gert Krautbauer, [5] Zitzelsberger

Tambiente

Ihr Urlaubsmagazin

Infopakete für den nächsten Wellness-Urlaub anfordern



Kostenlose Infopakete finden Sie am Heftende oder online auf der Tambiente-Webseite.

GRATIS

www.tambiente.de

© AdobeStock_160798997



Bad Füssing – unvergessliche Wohlfühl-Auszeit in Europas beliebtesten Thermen

Die Heilkraft des Thermalwassers genießen, unberührte Natur entdecken, Lebensfreude tanken sowie neue Energie schöpfen: Bad Füssing im Herzen des Bayerischen Golf- und Thermenlands eröffnet Ihnen in und um Europas beliebteste Thermenlandschaft eine einzigartige Urlaubswelt.

Ein heilkräftiger Schatz aus 1.000 Metern Tiefe

Bad Füssing begeistert seine Gäste mit der Kraft des legendären Thermalwassers. Der natürliche, heilkräftige Schatz, der 56 Grad heiß aus 1.000 m Tiefe empor sprudelt, ist bis heute Gästemagnet Nummer Eins. In den drei Thermen erwartet Sie die größte Thermenlandschaft Europas mit rund 12.000 m² Wasserfläche.

Waldbaden & „Thermenradeln“ durch wunderschöne Landschaften

Niederbayerische Gastlichkeit, 1.000 Wellness-Inseln zwischen den Thermen und wunderschöne Natur mit besonderen, neuen Angeboten zum Waldbaden, zur Waldtherapie und zur Waldmeditation im zertifizierten Kur- und Heilwald machen es leicht, den Stress und die Hektik des Alltags schnell zu vergessen.

Rund um Bad Füssing erwartet Urlauber ein rund 460 Kilometer langes, bestens ausgebautes Tourennetz zum Radfahren und Wandern – entlang oder durch idyllische Flussauen, Wälder, Naturschutzgebiete und überwiegend flaches Gelände. Ein besonderer Genuss, den in dieser Form vor allem Bad Füssing seinen Gästen bietet: Auf dem Rad den Kreislauf in Schwung bringen und sich danach in einer der einzigartigen Thermal- und Saunalandschaften erholen. Das Thermenradeln gilt als ideale Kombination zum Fitwerden und -bleiben.



Kultur, Genuss und Unterhaltung, die begeistern

Bad Füssing bietet Genuss, Kultur und Unterhaltung auf höchstem Niveau: mit einem Veranstaltungsprogramm, das mit fast 2.000 Höhepunkten jährlich überrascht, einer Spielbank sowie kulinarischen Erlebnisreisen in den zahlreichen Cafés und Restaurants. Das Heilbad ist zudem ein idealer Ausgangspunkt für Tagesausflüge in die berühmte Drei-Flüsse-Stadt Passau, in den Bayerischen Wald oder nach Oberösterreich.

Infos & Buchung

**Kur- & Gästeservice
Bad Füssing**
Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing
Tel. 08531 / 975-580
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de

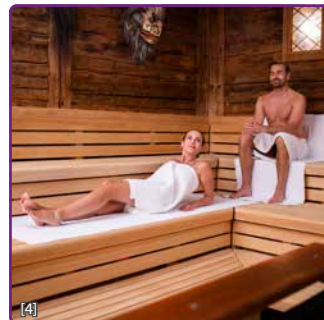
GRATIS-Katalog H auf S. 43



[2]



[3]



[4]

Bildrechte: [1-5] Leonie Lorenz

#einfachentspannen – im familiengeführten Natural Health & Spa Hotel

Das Wunsch Hotel Mürz bietet seinen Gästen eine ganzheitliche Philosophie aus Entspannung, Bewegung sowie einem umfangreichen Gesundheits-, Wellness- und Beautyangebot.

Neben klassischen Kurprogrammen, Wellness- und Beautyanwendungen können Sie sich als Gast verschiedener natürlicher und alternativer Heilverfahren, und Medical Wellness unterziehen. Hier wird der Gast als Ganzes wahrgenommen, um so einen individuellen Aufenthalt, ganz auf seine eigenen Bedürfnisse abgestimmt, erleben zu können.



Genießen Sie die Zeit im Wellness- und Spabereich mit hauseigener Thermal-Mineral-Hallenbad mit Hot Whirlpool und Schwimmbecken, Saunabereich, Ruhezonen, Garten mit Naturschwimmteich und Liegewiese, Fitnessbereich sowie Spa Lounge.

Des Weiteren werden den Gästen verschiedene Entspannungs- und Bewegungsprogramme wie Nordic Walking, Qi Gong, Traumreisen, Yoga, Aqua-Fit uvm. angeboten die in allen Preisen bereits inklusive sind.

Gastronomisch erwartet die Gäste sowohl interna-

tionale als auch regionale bayerische, vegetarische und vegane Küche. Buchen Sie doch eine basenfasten Kur nach Wacker oder neu ab 2023 eine Intervallfastenkur

nach der 16:8 Methode um Ihren Körper etwas Gutes zu tun. Das Wunsch Hotel Mürz Verwöhnteam und Familie Wunsch freuen sich auf Sie als Ihre Gäste.

» Unser Tipp

*Vitalwoche in Bad Füssing
...innere Ruhe finden*

- 7 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension (gültig: 08.01. – 23.12.2023)
- 2x Ganzkörpermassage (ca. 30 Minuten)
- 2x Naturfango Doppelpackung
- Wunsch-Verwöhnleistungen
- Pkw-Stellplatz

Preis pro Person...ab € 834,-

Kürzere oder längere Aufenthalte
gerne jederzeit möglich.



Infos & Buchung

Wunsch Hotel Mürz
Geschäftsführung: Steffen Wunsch
Kurhotel Mürz KG
Birkenallee 7-9
94072 Bad Füssing
Tel. 08531 / 9580
info@muerz.de
www.muerz.de

GRATIS-Katalog I auf S. 43

Bildrechte: [1] Gernot Gleiss, [2, 3] Wunsch Hotel Mürz

Gesundheit & Wohlbefinden werden eins im AktiVital Hotel

Von den gemütlichen Zimmern und Suiten geht der Blick über die malerische Hügellandschaft des Rottals: Diese ruhige und naturnahe Lage zeichnet das AktiVital Hotel aus. Doch auch Bad Griesbach hat als Urlaubsort einiges zu bieten. Dank seiner heißen Thermalquellen hat sich der beschauliche Luftkurort über die Jahre zu einem anerkannten Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden entwickelt.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Bad Griesbacher Thermalwassers ist hinreichend belegt und regelmäßig angewendet hilft es diverse Beschwerden zu lindern. In der Hoteltherme können Sie die wohltuende Wirkung am

eigenen Leib spüren – vorzugsweise bei einer Badekur. Ein kleiner, aber feiner Saunabereich, das hauseigene Kosmetikstudio und eine ausgezeichnete Küche runden das Wohlfühlangebot ab.

Apropos, nicht vieles steigert das körperliche Wohlbefinden so wie eine Fastenkur. Beim Heilfasten, Intervallfasten und basenfasten tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, während Sie einen entspannten Erholungsurlaub genießen. Wenn Sie mehr als nur einen Schritt weiter gehen wollen, bietet das AktiVital Hotel Gesundheitsprävention an: Autogenes Training, Nordic Walking und Yoga fördern die Gesundheit und werden entsprechend von der Krankenkasse bezuschusst.



Infos & Buchung

AktiVital Hotel
Otto Wunsch
Wunsch Hotel OHG
Prof.-Baumgartner-Straße 1
94086 Bad Griesbach im Rottal
Tel. 08532 / 70 80
info@aktivitalhotel.de
www.aktivitalhotel.de



Bildrechte: [1-4] Wunsch Hotel OHG

Bad Tölz – Natur-Kur für die Seele

Es gibt nur wenige Orte in Oberbayern, die so vielseitig sind wie Bad Tölz. Kein Wunder, ist doch die rund 50 km südlich von München gelegene Kleinstadt mit einer ganzen Reihe von klimatischen, geographischen und landschaftlichen Vorzügen gesegnet. Ob Sie nun „Hunger“ auf Natur, Kur, Relaxen oder Kultur haben – in der Isarstadt mit ihrer langen touristischen Tradition und ihrem liebenswerten Flair findet jeder genau das, was er sucht.

Das heilende Lüfterl

Das milde Reizklima der Vor-alpen mit seiner „Champagnerluft“ und die natürlichen Moorkvorkommen tragen bis heute zum Erfolg von Bad Tölz als Heilklimatischer Kurort und Moorheilbad bei. Für Aktive bietet Bad Tölz eine Vielzahl moderner Gesundheits- und Wellnessangebote. Außerdem gibt es neben einem lückenlosen Netz



Bildrechte: [1] Heinz Irz, [2] Jan Greune

von Radel-, Wander- und Walkingrouten auch den „Heilklimapark Tölzer Land“. 37 Wanderwege mit mehr als 300 Kilometern Strecke können hier ganzjährig unter klimatischen und biophysiological Gesichtspunkten erwandert werden. Zum Krafttanken und erfrischen geht es dann in den neuen KneippGarten direkt am Kurpark.

Dem Körper etwas Gutes tun

Moderne Präventionsangebote werden kombiniert mit den natürlich vorkommenden Heilmitteln Jod, Moor, Kräuter und Heilklima. Bad Tölz bietet seinen Gästen Beratung,

Kurse und Workshops rund um das eigene Wohlergehen – von Achtsamkeitstraining bis Yoga, von Kräuterwanderungen bis veganen Kochkursen. Bei den Angeboten ist für jeden etwas dabei.

Oberbayerisches Flair

Kleine Geschäfte, Tölzer Trachten und Kunsthandwerk aus der Region, gemütliche Cafés und urige Gasthöfe geben der historischen Innenstadt ihr besonderes Flair. Vom Kalvarienberg mit der Leonhardikapelle aus der Zeit des frühen Rokoko hat man einen atemberaubenden Blick auf das Isartal.

» Unser Tipp

Tölzer Schnupperkur

Die Gesundheit auf Vordermann bringen: Natürliche Tölzer Heilmittel nutzen und sich verwöhnen lassen.

- Inhalationen
- Naturmoorpackungen
- Wassergymnastik

Preis pro Person.....ab € 166,-

Infos & Buchung

Tourist-Information Bad Tölz

Max-Höfler-Platz 1
83646 Bad Tölz
Tel. 08041 / 78 67-17
reservierung@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de

GRATIS-Katalog J auf S. 43

Natur pur & Gesundheit in Lenggries genießen

Die Berge vom Tal zu erblicken ist schon ein Genuss. Nach einer Bergtour aber die Bergmassive vom Karwendel bis hin zur Zugspitze zu erleben, bleibt unvergessen. Lenggries bietet Alpen-Wellness für Seele und Körper.

Waldbaden

Der Wald ein Ort der Ruhe, der einlädt einfach nur zu schauen, zu sitzen, zu hören, zu riechen und seine lebendige Schönheit zu bewundern oder seinen Zauber zu spüren. Wer in den Wald geht, bemerkt schnell, dass die eigene Stimmung steigt. Man stellt fest, dass man sich

ausgeglichener und ruhiger fühlt. Die Gedanken werden klarer und die Wahrnehmung steigt, und vielleicht kommen sogar neue Ideen. Denn ist der Stress des Alltags einmal abgelegt, können tiefer liegende Bedürfnisse und Wünsche ins Bewusstsein dringen. Der Wald ist ein Ort, wo man zu sich selbst finden kann.



Bildrechte: [1, 3] Tourismus Lenggries - Christian Bäck, [2] Tourismus Lenggries - Adrian Greiter



Zudem ist die positive Wirkung des Waldes auf den Menschen mittlerweile durch viele Studien bewiesen. Die Leichtigkeit des Waldbadens hat eine nachgewiesene positive Auswirkung auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem der Menschen.

Yoga

Entspannen Sie Ihren Körper und lassen Sie Ihre Muskeln,

Faszien - und Ihre Seele zur Ruhe kommen. Nehmen Sie teil an den abwechslungsreichen Yoga-Kursen in Lenggries und gewinnen Sie Abstand zum stressigen Alltag.

Informationen

Tourist Information Lenggries

Rathausplatz 2
83661 Lenggries
Tel. 08042 / 5008-800
info@lenggries.de
www.lenggries.de



Wohlfühlregion Fichtelgebirge – Gesundheit für Körper, Geist & Seele

Die vier Gesundheitsorte im Fichtelgebirge warten mit einer Vielzahl von Gesundheits-Pauschalen und mehreren Wohlfühl-Thermen auf. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und schöpfen Sie Kraft aus der sagenhaften Schönheit der Natur.

In der Wohlfühlregion Fichtelgebirge finden Sie Wellness und Gesundheit, ganzheitlich für Körper, Geist und Seele. Besuchen und genießen Sie Orte absoluter Stille. Entdecken Sie die tiefen Wälder, die atemberaubenden Felsformationen und die sanfte Hügellandschaft des Mittelgebirges.

Im kleinsten Heilbad Bayerns – Bad Alexandersbad – finden Gäste seit 1734 Heilquellwasser aus der Luisenquelle sowie Naturmoor. Zu den Kureinrichtungen zählen das Gesundheitszentrum, das Zentrum für individuelles Gesundheitsmanagement (IGM), die Freie Akademie für Osteopathie, ein Kurpark mit Naturkneippanlage, eine moderne Ortsmitte sowie eine profes-

sionelle 24-Stunden-Kinderbetreuung. Im ALEXBAD mit seiner speziell konzipierten Felsenspalten-Architektur steht Prävention im Vordergrund. Unter dem Leitgedanken „meine Kur“ erhält jeder Gast mit dem IGM einen auf ihn abgestimmten Plan.

Der Luftkurort und das Kneippheilbad Bad Berneck befindet sich im Tal der Ölschnitz. Neben der ambulanten Badekur, Kneipp- und Waldgesundheitsangeboten sowie vielen Gesundheitspaketen steht dank Wander- und Radwegenetz sowie sieben Nordic-Walking-Laufstrecken sportliche Betätigung auf dem Programm.

Der heilklimatische Kurort Bischofsgrün liegt eingebet-

tet zwischen Schneeberg und Ochsenkopf. Aktivurlauber genießen ein über 300 Kilometer langes Wanderwegenetz, E-Bike Verleih Zentrum, zertifizierte Heilklima-Wanderwege und reichlich Angebote zur Waldgesundheit. Mit der Seilbahn am Ochsenkopf, diversen Schleppliften, 280 km Langlaufloipen und der modernen Schneesportschule findet jeder Gast ein Ganzjahresangebot.

Weißensand ist ein staatlich anerkannter Erholungsort mit Heilquellenkurbetrieb. Das Kurzentrum bietet spezielle Radon- und Ganzkörperkältetherapien sowie klassische Kuranwendungen.

Das Siebenquell GesundZeit-Resort setzt auf rund 100.000 Quadratmetern neue Maßstäbe im Gesundheitstourismus mit eigenem Thermalwasser, einem 4-Sterne

Superior Hotel, einer Wasser- und Saunalandschaft, einer Beauty & Spa Lounge sowie einer Kapelle. Das Herz des Resorts bildet die GesundZeit-Reise, ein Streifzug durch verschiedene heilmedizinische Hochkulturen.

Dank des gesundheitsfördernden Thermalwassers gibt es im Fichtelgebirge und Umgebung mit der Lohengrin Therme, dem Sibyllenbad und der Therme Obernsees noch ein weiteres vielfältiges Gesundheitsangebot.

Passende Übernachtungsangebote finden Sie unter: www.fichtelgebirge.bayern

Infos & Buchung

Tourismuszentrale Fichtelgebirge e.V.
 Gablonzer Straße 11
 95686 Fichtelberg
 Tel. 09272 / 96 90 30
info@fichtelgebirge.bayern
www.fichtelgebirge.bayern



[1]

Warum in die Ferne schweifen? Bad Aibling hat alles, was man für einen gelungenen Erholungsurlaub braucht

Einfach mal abschalten: Die unruhigen Zeiten und Unsicherheiten unserer Zeit lassen bei vielen Menschen das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung wachsen. Die Seele baumeln lassen, Natur erleben, sich etwas Gutes gönnen und um seine Gesundheit kümmern. Umso besser, wenn man für die Erholung nicht weit reisen muss. Gut erreichbar vor den Toren Münchens und eingebettet in die wunderschöne Landschaft der oberbayerischen Voralpen empfängt Bad Aibling seine Gäste mit einem vielfältigen Angebot mit gesundem Mehrwert.

Bad Aibling wäre nicht Bad Aibling, wenn es nicht mit lokalen Naturheilmitteln gesegnet wäre: Moor und Heilwasser. Seit über 100 Jahren kommen Urlauber gern in den schmucken Kurort, um ihrer Gesundheit Gutes angedeihen zu lassen. In Bayerns ältestem Moorheilbad und zugleich jüngstem Thermalbad dreht

sich alles um Wohlfühlmomente für Körper und Seele. Im Mittelpunkt stehen dabei das „schwarze Gold“ Bad Aiblings und das Thermalwasser der fluor- und jodhaltigen Heilquelle „Desiderius“, das aus 2.500 Metern Tiefe sprudelt und staatlich anerkannt ist.

Das Bad Aiblinger Moor: Vielfältig, heilsam, wohltuend

Das Bad Aiblinger Naturmoor lässt sich bei den unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden aber auch zur Stressreduktion einsetzen. Insgesamt wirkt Moor ent-

zündungshemmend, hilft gegen Schmerzen, aktiviert und entspannt die Muskeln. Bei einem rund 20-minütigen Moorvollbad entfaltet das „schwarze Gold“, wie es vor Ort liebevoll genannt wird, eine wärmende und entspannende Wirkung mit positiven Effekten auf Körper und Geist. Das Moorbad versetzt den Körper in ein künstliches Fieber, das sogenannte Heilfieber. Dieses stärkt die Selbstheilkräfte und löst viele weitere, gesundheitsfördernde Prozesse im Körper aus: Das Nervensystem entspannt sich, die Abwehr-

kräfte werden gestärkt und der Kopf befreit.

Im neu sanierten Kurmittelhaus Egger wird das heilende Moor unter therapeutischer Anleitung in vielfältiger Weise vom Moorvollbad bis zu Moorpackungen angewendet. Im Rahmen einer ambulanten Badekur finden hier gezielte Behandlungen zahlreicher Beschwerden wie Rheuma, Arthrose, Ischias oder hartnäckigen Verspannungen statt.

Die vielfältig positive Wirkung des Naturmoores in Verbindung mit der landschaftlichen Schönheit des bayerischen Voralpenlandes und der breitgefächerten, tiefgreifenden Gesundheitsexpertise der Kliniken und therapeutischen Einrichtungen vor Ort hält für Jedermann das richtige



[2]

Bildrechte: [1] Therme Bad Aibling, [2] Peter Aldag, [3, 4, 5] Andreas Jacob, [6, 7] Therme Bad Aibling - Ilona Stelzl



[3]



[4]



[5]



[6]



[7]

Programm und die passende Anwendung bereit. Nicht nur im Rahmen einer Kur, sondern auch für alle, die sich gerne einmal selbst von der heilsamen Wirkung des Moors überzeugen wollen, bietet Bad Aibling verschiedene attraktive Kennenlernangebote wie das Auszeit-Woche-Arrangement, bei dem Gäste ein einwöchiges Wohlfühlprogramm genießen. Einfach mal abschalten – Bad Aibling macht's möglich.

Entspannen im warmen Wasser mit Blick auf die oberbayerische Landschaft

Auch in der Therme Bad Aibling wird Entspannung großgeschrieben. Einen wichtigen Beitrag liefert hier das 39 Grad warme Thermalwasser, in dem es sich wohltuend schweben lässt. Die einzigartige Kuppelarchitektur trägt zum Gefühl der Geborgenheit bei. Besucher können unter anderem zwischen Sinnekuppel, einem eher ruhigen Becken, Erleb-

niskuppel oder Heiss-Kalt-Kuppel umherwandeln. Die moderne Bauweise ist auch ein optischer Hingucker: Wie riesige Kieselsteine liegen die runden Kuppeln am Ufer des Triftbachs in der Landschaft verteilt, mit Blick auf den Wendelstein und die bayerischen Kalkalpen.

So lässt sich das Motto der Therme wunderbar umsetzen: Wandeln und verweilen. Darüber hinaus bietet die Therme noch einen großzügigen Saunabereich sowie ein Gradierwerk, in dem die mit Sole angereicherte Luft eine besonders heilsame Wirkung auf die Atemwege hat.

Infos & Buchung

Kur- und Touristinformation

AIB-KUR GmbH

Wilhelm-Leibl-Platz 3

83043 Bad Aibling

Tel. 08061 / 908 00

info@aib-kur.de

www.bad-aibling.de

GRATIS-Katalog K auf S. 43

Winterwandern

Die besten Tipps rund um erholsame Touren





Möchten Sie Stress und Hektik einfach mal hinter sich lassen? Dann ist ganz sicher das Wandern für Sie der perfekte Ausgleich. Schöne Landschaften zu Fuß zu durchstreifen, bringt nicht nur im Frühjahr, Sommer oder im Herbst Freude. Auch der Winter bietet hervorragende Möglichkeiten für Streifzüge durch die Natur. Außerdem hat Wandern im Winter einen besonderen Reiz. Beim Streifen durch verschneite Landschaften schalten Sie schon wegen der Stille um Sie herum ab. Die Ruhe ist wohltuend, keine Blätter rascheln und der Schnee dämpft die Schritte. Alles, was Sie brauchen, ist eine gute Ausrüstung und ein paar Tipps für schöne Routen sowie die perfekte Ausrüstung.

Merkmale und Möglichkeiten beim Winterwandern

Winterwandern liegt im Trend. Es vermittelt einen besonderen Zauber und krönt den Winterurlaub. Eine spezielle Atmosphäre entsteht allein schon durch den Schnee und die Ruhe. Für das Wandern im Winter gibt es immer mehr speziell präparierte Wege. Selbst in typischen Ski gebieten gibt es viele Pfade, zum Teil sogar als extra angelegte Trassen.

Die Wanderwege sind unterschiedlich lang. So lassen sich Touren in zwei, drei oder sogar in bis zu sechs Stunden bestreiten. Sie können Ihre Wanderung im Tal starten oder mit dem Lift in ein Ski gebiet fahren, und dann in das Tal wandern. Beliebt sind darüber hinaus Rundwege

Zum Winterwandern gehören auch die Bereiche Schneeschuhwandern, Langlauf-touren sowie Skitouren.

Beim Schneeschuhwandern verteilen Schneeschuhe Ihr Körpergewicht auf eine größere Fläche unter den Füßen. Das verhindert ein Einsinken im Schnee. Früher schnallte man sich dafür einfach Geflechte in Tellerform unter die Schuhe. Heute sind Schneeschuhe eher Schneegleiter mit modernen Bindungen.

Bei Langlauf-touren auf Skiern verbinden Sie das Winterwandern in Ihrem Skiurlaub mit sportlichen Aspekten. Dabei geht es nicht Hangabwärts. Durch die Rückstoßtechnik bewegen Sie sich horizontal oder den Berg hinauf, oft in speziell präparierten Loipen.

Skitouren zu gehen gleicht den Langlauf-touren. Allerdings nutzen Sie bei dieser Art Winterwandern keine gespurten Loipen. In der Regel folgen Sie in kleinen Gruppen einem Tourenführer durch die verschneite Landschaft. Diese Art Skiurlaub ist ausgesprochen anspruchsvoll.

Die richtige Ausrüstung für das Winterwandern

Wenn Sie in Ihrem nächsten Winterurlaub mit dem Winterwandern beginnen wollen, brauchen Sie zunächst einmal eine gute Ausrüstung. Achten Sie nämlich nicht auf das passende Material für Ihre Wanderung, dann sind Sie bald unterkühlt und nass. Führt Sie das Wandern in Ihrem Winterurlaub über befestigte Wege, sind spezielle Schneeschuhe zwar nicht unbedingt erforderlich. Allerdings empfehlen sich diese Helfer, wenn Sie planen, beim Wandern auch auf unbekannte und unbefestigte Pfade abzubiegen.

Weil eine Winterwanderung mehrere Stunden dauern kann, sollten Sie unbedingt auf Funktionskleidung Wert legen. Damit sorgen Sie über lange Zeit für Wärme und schützen sich letzten Endes vor dem Auskühlen.

Was Funktionskleidung leisten muss

Funktionskleidung ist im Winterurlaub einfach Pflicht, ganz gleich, ob Sie einen Skiurlaub planen oder sich dem Winterwandern verschreiben wollen.

Die Kleidung besteht aus Funktionsfasern, die Feuchtigkeit vom Körper nach außen transportieren und das Durchnässen bei Regen und verhindern. Windstopper schützen vor der Auskühlung durch starken Wind.

Ihre Funktionskleidung sollte viel Bewegungsfreiheit bieten. Neben funktionaler Unterwäsche sollten Sie Shirts und Jacken und zusätzlich geeignete Hosen tragen. Jeans sind keine gute Idee, sie nassen schnell durch und trocknen schwer. Wählen Sie lieber eine Thermohose, wie Sie sie auch im Skiurlaub tragen würden. Mit Stulpen, die das Wasser abweisen, gelangt kein Schnee in die Hosenbeine.

Das passende Schuhwerk

Setzen Sie beim Winterwandern auf robustes Schuhwerk. Bestens geeignet sind Wanderschuhe. Sie sollten aus wasserdichtem Außenmaterial gefertigt sein, das gleichzeitig atmungsaktiv ist. Gute Wanderschuhe für den Winterurlaub sind am besten knöchelhoch gearbeitet. Das Profil der Sohlen sollte einen gutem Grip haben.

Nicht zuletzt empfehlen sich Mütze, Schal und Handschuhe. Lassen Sie sich nicht von sonnigen Tagen in Ihrem Winterurlaub täuschen. Sind Sie beim Winterwandern lange unterwegs, zieht schnell die Kälte am Körper hoch. Vor allem der Kopf und Hals aber auch die Hände sollten deshalb warm und winddicht verpackt sein.

Beliebte Regionen in Deutschland und Österreich

Für das Winterwandern empfehlen sich wie für den Skiurlaub natürlich Regionen, die eine große Schneesicherheit haben. Das sind nicht nur alpine Gebiete. Auch die nicht alpinen Gegenden, zum Beispiel in den deutschen Mittelgebirgen, bieten sich für Winterurlaub und Winterwanderungen an.

Winterurlaub und Winterwandern in Deutschland

Das Winterwander-Land schlechthin ist die Region um Berchtesgaden. Hier führen auch bei Schnee und Eis geräumte und gepflegte Wanderwege durch das Klausenbachtal oder um den Abtsdorfer See

Auch im Oberharz werden selbst bei starkem Schneefall die Wanderwege geräumt. Spannend sind Strecken in Clausthal-Zellerfeld oder rund um Sankt Andreasberg. Sie reichen von zwei bis zu elf Kilometer und führen in Höhen von rund 900 Metern. Ein wirkliches Paradies für Winterurlaub und Winterwandern ist das Allgäu. Malerisch präsentieren sich Schloss Neuschwanstein oder das etwas kleinere Schloss Hohenschwangau.

In der Sächsischen Schweiz lockt die Landschaft beim Winterwandern mit markanten und von Schnee bedeckten Sandsteinfelsen.

Ein besonderes Erlebnis bietet Winterwandern im Thüringer Wald. Die Gemeinde Masserberg gilt als atemberaubendes Schneeparadies in über als 800 Metern Höhe. Hier gibt es diverse Rundkurse.

Winterurlaub und Winterwandern in Österreich

Eine Vielzahl traumhafter Wege für das Winterwandern bietet das Kufsteiner-

land. Sie führen rund um die Festungsstadt und seine malerischen Dörfer und den oft zugefrorenen Thiersee. Die Länge variiert von kurzen bis hin zu anspruchsvollen Premium Winterwanderwegen.

Durch die verschneite Winterlandschaft rund um den Achensee führen mehr als 150 km gepflegte und gut geräumte Winterwanderwege. Ihre Wanderungen im Winterurlaub absolvieren Sie auf leichten bis sportlich anspruchsvollen Routen.

Tirol ist optimal für Winterurlaub und Winterwandern in Österreich. Hier gibt es insgesamt 22 präparierte und gut ausgeschilderte Winterwanderwege mit flache Routen und anspruchsvolle Wanderungen über mehr als 500 Höhenmeter.

Die Olympiaregion Seefeld überzeugt Sie garantiert nicht nur von zünftigem Skiurlaub. Rund 142 Kilometer gepflegte und ausgeschilderte Winterwanderwege laden Sie ein. Wählen Sie zwischen Wanderungen ohne oder mit Hütteneinkehr. Flache Wege locken Einsteiger, anspruchsvolle Routen führen in die Tiroler Berge.

in wenig abseits bekannten Wintersport Gebietes Ski amadé lädt Filzmoss zum Winterwandern auf 50 Kilometern geräumten Wegen ein. Wählen Sie zwischen verschiedenen Streckenlängen und Schwierigkeitsgraden.

Fazit

Krönen Sie Ihren Winterurlaub mit schönen und erholsamen Winterwanderungen. Der Trend zum Wandern durch verschneite Landschaften setzt sich mehr und mehr durch. Viele Orte, die typisch sind für einen Skiurlaub, setzen zunehmend auf Menschen, die verschneite Landschaften auf Wanderungen erkunden wollen.

Wenn Sie Glück haben, bietet Ihnen Ihr Hotel, in dem Sie den Skiurlaub genießen, Winterwanderungen aufkurzen oder sogar auf Tagestouren an. Haben Sie sich noch nicht für einen bestimmten Urlaubsort entschieden, dann suchen Sie einfach nach Tourismusverbänden. Dabei hilft Ihnen das Internet. Ihre Ausrüstung für das Winterwandern wählen Sie gut aus. Denken Sie an Komfort und an Ihre Gesundheit. Das Angebot an Funktionskleidung und Zubehör ist groß.

Wenn Sie alle Tipps beachten, dann steht der erholsamen Bewegung in der winterlichen Natur nichts mehr im Weg.





Gewinnen Sie mit Tambiente eine kleine Wellness-Auszeit im Hotel Mürz

Genießen Sie einen Wohlfühlurlaub in Europas beliebtesten Thermen

Die Wellness-Auszeit enthält:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer Standard
- Halbpension für 2 Personen
- 1 x Wellnessgutschein im Wert von 40 €



© Gernot Gleiss

Das Natural Health & Spa Hotel Mürz begeistert mit seiner ganzheitlichen Philosophie aus Entspannung & Bewegung, Wellness & Spa sowie Gesundheit & Kur. Das Hotel verfügt über 47 Suiten, Doppel- bzw. Einzelzimmer, ein Salon, Restaurant mit Bar und Wintergarten, Spa- & Wellnessbereich mit eigenem Thermalheilbad, Saunabereich und Ruhezonen, Spa Lounge sowie Fitnessbereich und im Garten 2 Liegewiesen mit Naturschwimmpool.

Zur Entspannung begrüßt Sie das Team in der Beautyfarm, der Vitaltherapieabteilung oder zu den Gesundheits-

und Entspannungsprogrammen im Meditationsraum. Für Ihre Gesundheit stehen Ihnen die Kur- und Badeärzte sowie der Heilpraktiker für Naturheilverfahren, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Ästhetischer Medizin zur Seite.

Bad Füssing ist bekannt für Entspannen, Genießen und Gesunden. Er ist ein Ort, an dem bayerische Tradition, wunderschöne Landschaft und die außergewöhnliche Heilkraft des Wassers untrennbar miteinander verbunden sind. Als Europas beliebtestes Heilbad im Herzen des Passauer Landes

verwöhnt Bad Füssing seine Gäste mit drei Thermen, einem unvergleichlichen Gesundheits- und einem schier grenzenlosen Erlebnisangebot.

So können Sie mitmachen:

Senden Sie uns einfach eine der Antwortkarten am Hefende zurück und schon nehmen Sie an der Verlosung teil. Mitmachen kann jeder, der über 18 Jahre alt ist. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss:
30.09.2023.

Wellness-Infopakete

GRATIS

Nordrhein-Westfalen



A

Preußisch Oldendorf
Gesundheit, Urlaub & Natur

Sachsen



B

Bad Lausick
besonders Wohlfühlen

Hessen



C

Bad Soden-Salmünster
Spessartwandern & Therme



D

Bad Orb
Gesund im Spessart



E

Bad Arolsen
Gastgeberverzeichnis

Baden-Württemberg



F

Bad Mergentheim
Zu Gast

Bayern



G

Bad Gögging
Gastgeber & Informationen



H

Bad Füssing
Informationen & Preise



I

Wunsch Hotel Mürz
in Bad Füssing



J

Bad Tölz – Das Magazin,
Unterkünfte und Angebote



K

Bad Aibling
Das Magazin

Schutz Ihrer Daten

Alle Ihre Bestelldaten werden garantiert nur an die entsprechenden Anbieter für den Versand der Broschüren und Kataloge weitergegeben.

Die Gratis-Infopakete und viele weitere Urlaubsideen finden Sie auf:

www.tambiente.de

Tambiente

Ihr Urlaubsmagazin

**Die schönsten
Ausflugsziele und
Urlaubsregionen
zum Entspannen!**



**Die Angebote aus diesem Magazin,
sowie viele weitere Urlaubsziele
finden Sie auch auf unserem
Tambiente-Urlaubsportal.**

www.tambiente.de