

DIE HEILKRAFT DES WASSERS

Thermalbad, Kneippanwendung, Trinkkur:

Viele Regionen setzen auf Anwendungen und Therapien rund um das gesunde Nass.

Niederösterreich gilt nicht nur als Land der Wanderer und der guten Weine, sondern lockt auch mit einer Vielfalt an Thermen. Besonders bekannt ist die Therme Laa im Weinviertel, rund eine Stunde nördlich von Wien. Die Heilquelle ist eine Natrium-Chlorid-Jod-Mineral-Thermalquelle und speist sämtliche Becken. Das gesundheitsfördernde Quellwasser hilft bei Herz-Kreislauf-Problemen, bei neurologischen Erkrankungen und bei Beschwerden des Bewegungsapparates.

Die Wasserwelt der Therme Laa ist vielfältig, neben verschiedenen Thermenbecken sorgen Massage-Pools, Solebecken mit Untervassermusik, eine große Saunawelt und ein neuer Silent Spa für Entspannung.

Die Römertherme Baden, rund 20 Kilometer von Wien entfernt, bietet auf 3500 Quadratmetern Kurtradition mit dem Badener Schwefelheilstoff. Bereits die Römer badeten wegen der Gesundheit hier, noch heute sprudelt das „Gelbe Gold“ mit einer natürlichen Temperatur von bis zu 36 Grad aus rund 1000 Meter Tiefe an die Oberfläche und belebt Körper und Geist.

**Sebastian Kneipp
heilte sich durch
eiskalte Tauchbäder**

Die Heilkraft des Wassers erleben Erholungssuchende auch beim Kneippen. Der an Tuberkulose erkrankte Pfarrer Sebastian Kneipp heilte sich durch eiskalte Tauchbäder in der Donau und legte damit den Grundstein der nach ihm benannten Kur. Bis heute sind seine Wasseranwendungen beliebt und zählen sogar zum immateriellen Kulturerbe, vielerorts laden Kneippbecken zum Wassertreten ein. Dabei wird im Storchengang ein Becken mit kaltem Wasser durchschritten. In der Region Schladming-Dachstein laden eine Vielzahl an Gewässern zum Kneippen ein. Die Freiluftkneipanlage in Weißenbach im Ennstal lässt die Gäste Wasser mit allen Sinnen erleben. Der erfrischende Gradebach speist das Kneippbecken, dazu gibt es einen Brunnen für Handbäder. Ruheliegen und Sitzbänke laden zum Entspannen ein und nur wenige Gehminuten entfernt findet man Wasserräder in allen Grö-

ßen, Holzhäuschen und Zwerge zum Spielen für die Kinder.

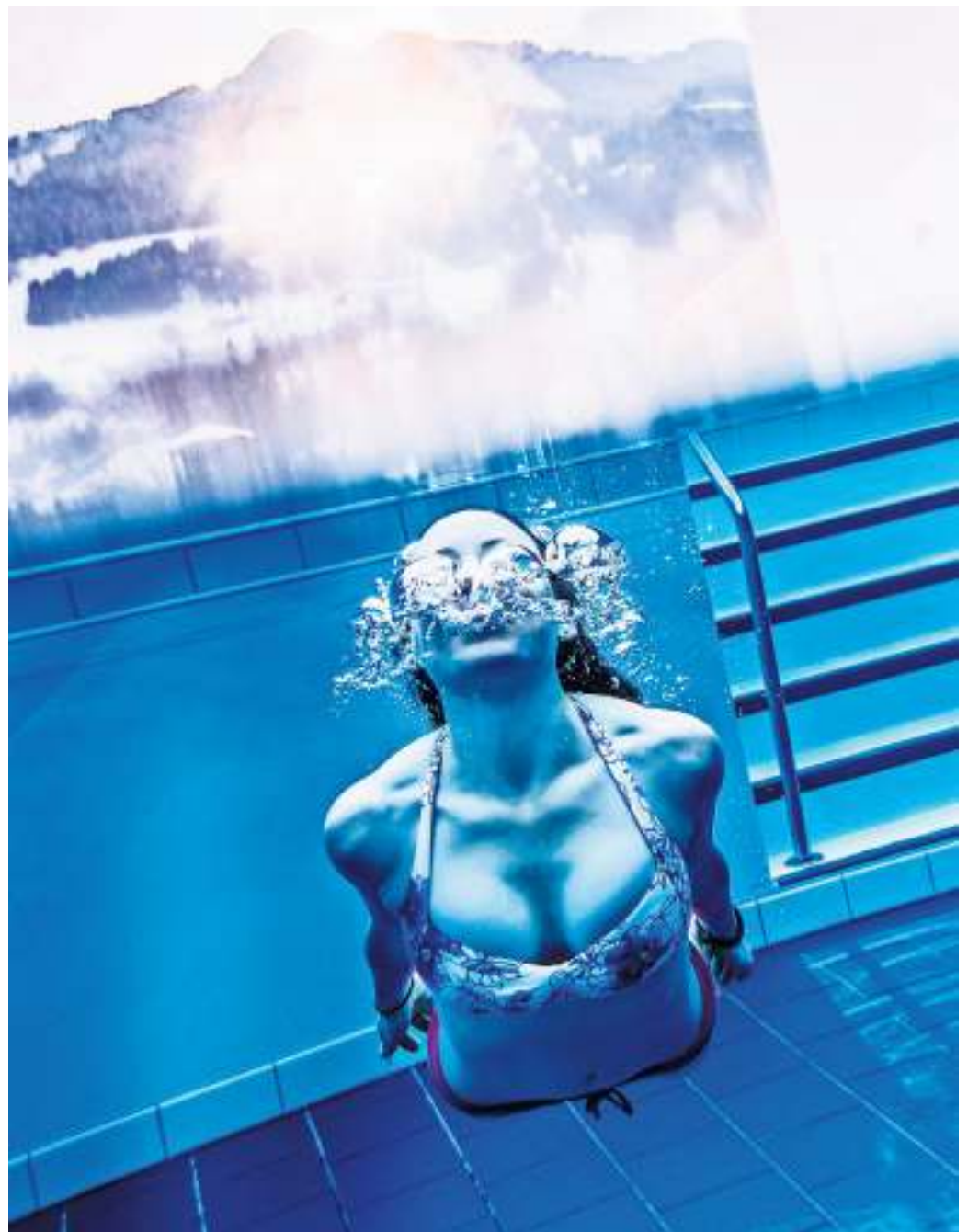
Auch in Südtirol erfreut sich die Lehre des Hydrotherapeuten großer Beliebtheit. So werden im Meraner Land seit dem 19. Jahrhundert Therapien und Wasserkuren angeboten. Wenige Minuten vom Ortszentrum des Dorfes Prissian entfernt erstreckt sich eine moderne Kneippanlage, rund um den Nörderberg lockt eine Almen- und Kneiptour.

**Verdauung, Osteoporose
und Migräne:
Eine Trinkkur hilft**

Im Storchenschritt spazieren Urlauber auch an vielen Orten im Bayerischen Wald durch kaltes Gebirgswasser. Die Naturkneipanlage in Spiegellau wurde barrierearm gestaltet und bietet Familien, Senioren und Rollstuhlfahrern vielfältige Erlebnismöglichkeiten. Der Anschluss an die barrierefrei ausgebauten Wege im Kurpark ist komplett befahrbar, an der Schwarzach gibt es eine Rampe für Kinderwagen und Rollstühle. Eine unterfahrbare archimedische Spirale dient als Spielelement für Kinder und als Kneipp'sches Armtauchbecken für Erholungssuchende.

Heilwasser kann nicht nur zur Badetherapie verwendet werden, sondern ist als Trinkkur fester Bestandteil vieler Behandlungen. So regt sulfatreiches Heilwasser das Verdauungssystem an und wirkt deshalb diätunternstützend. Auch Harninfekte werden damit erfolgreich behandelt. Calciumreiches Wasser unterstützt die Remineralisierung der Knochen und ist ideal zum Vorbeugen oder Behandeln von Osteoporose. Magnesiumreiches Wasser hilft bei Stress und Migräne. Zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts kann hydrogencarbonathaltiges Wasser getrunken werden.

Mit einem besonders breiten Spektrum an Heilquellen wartet das bayerische Staatsbad Bad Brückenau auf. Von der Sinnberger-Quelle, deren Wasser auch als „Bad Brückenauer Champagner“ bezeichnet wird, bis zur Lola-Montez-Quelle können Gäste unterschiedliche Geschmacksrichtungen in ihrer ursprünglichsten Form direkt in der modernen Heil-



Eintauchen in echtes Mineralwasser Foto: Gasteinertal Tourismus

quellen-Lounge zapfen. Mit einer ausgewogenen Mineralien-Mischung und extrem niedrigem Kochsalzgehalt regt das Heilwasser – ob als Trinkkur, als medizinisches Bad oder im 30 °C warmen Quellwasser-Pool des „Vital Spa & Garden“ genossen – Organismus und Organe an und verschafft Linderung bei einer Vielzahl von Beschwerden, zum Beispiel bei Nierenleiden, Dauermüdigkeit, Migräne, Bluthochdruck und Stoffwechselproblemen.

Allein das Rauschen der Wellen hat eine beruhigende Wirkung. An der Nordseeküste gibt es viele Einrichtun-

gen, die die und gesundheitsfördernden Kräfte des Meeres für ein Rundum-Wohlfühlprogramm nutzen. Bereits die Römer wussten um diese

Wirkungen des Seewassers. Mit Schlick-Bädern, Packungen und Massagen schalten Urlauber schnell vom Alltag ab. *Brigitte Bonder*

GESAMTKATALOG BAYERISCHER WALD

Wer Wellness-Urlaub im Bayerischen Wald macht, benötigt eine Berberbergung. Der neue Gesamtkatalog präsentiert eine große Bandbreite von Unterkünften, von Wellnesshotels über Ferienhäusern bis zu „Urlaub auf dem Bauernhof“. Der Katalog kann kostenlos unter www.bayerwaldportal.de angefordert werden oder bei Tourismus-Marketing Bayerischer Wald, Niederperlesreut 52, 94157 Perlesreut.