

# Ein Frischekick für den Frühling

Natürliche Heilmittel wie Moor, Thermal- und Schwefelwasser sorgen für einen gesunden Start in die warme Jahreszeit.

Viele Menschen nehmen die Zeit ab Aschermittwoch zum Anlass, um Körper und Geist vom Ballast des Winters zu befreien und die Kraftreserven wieder aufzufüllen. Oft reicht dafür schon ein Kurzurlaub, wenn die Destination stimmt. Bad Gögging ist so ein Ort. In dem Kurort in Niederbayern gibt es gleich drei heilende Schätze: Naturmoor, Schwefelquellen und Thermalwasser.

## Die Limes-Therme gibt es schon seit der Römerzeit

In Bad Gögging findet man das ganze Spektrum an Entspannung, Bewegung und Gesundheit unter dem Dach der Limes-Therme. Mit 10 000 Quadratmetern Gesamtfläche gehört sie zu den größten Kur- und Erholungsbädern Bayerns. Alles, was guttut, wird dort geboten: zehn, mit heilendem Mineral-Thermalwasser gespeiste Außen- und Innenbecken, Therapie- und Trainingsbereiche sowie ein Wellnessbereich, eine römische Saunalandschaft und eine Totesmeer-Salz-Grotte.

Mit dem Naturmoor von Bad Gögging lassen sich viele positive Therapieergebnisse erzielen: Während die warmen Moorpackungen gegen Arthrose, Rheuma, Verdauungsschwäche oder Gicht angewendet werden, helfen kalte Packungen bei Hauterkrankungen oder lokalen Entzündungen. Bei Gelenkschmerzen und Erschöpfungszuständen sind



Gesundes Planschen im Schlamm: Die Moorbäder Bad Gögging sind für ihre Wirksamkeit bekannt.

Foto: Dirk Holst

die auf 42 Grad Celsius temperierten Bäder wärmstens zu empfehlen.

## Thermalwasser - Kraftquelle gegen Müdigkeit und Stress

Der entschlackende Effekt des Moores zeigt auch äußerlich seine Wirkung: Anstelle von chemischem Botox strafft und verjüngt ein natürliches Moorpeeling die Haut. Das in der Limes-Therme verwendete Moor wird übrigens mehrmals pro Woche auf einer 15 Hektar großen Moorwiese im Süden

des Kurortes frisch gestochen.

Bäder mit Schwefelwasser aus den fünf Quellen des Kurortes helfen gegen schmerzende Gelenke. Das wussten vor 2000 Jahren schon die Römer, die im heutigen Bad Gögging die wohltuende Wirkung des Schwefelwassers nutzten und somit den Grundstein für die heutige Limes-Therme legten. Was die Römer damals jedoch noch nicht wussten: Schwefel ist entscheidend am Aufbau von Kollagen beteiligt und sorgt für schöne Haut, kräfti-

ges Haar und feste Fingernägel.

Im wohligen warmen Thermalwasser schaltet man schnell ein paar Gänge herunter. Beim schwerelosen Treiben bleiben der körperliche und seelische Ballast auf der Strecke. Denn durch seinen hohen Anteil an Mineralien wie Kalium und Magnesium erzielt das Bad Gögginger Heilmittel nachweislich gute Effekte bei Erschöpfungszuständen. Wie eine Studie der Universität Würzburg gezeigt hat, hilft eine Woche Urlaub in Bad Gög-

ging verbunden mit Thermalbädern in der Limes-Therme wirkungsvoll gegen den Stress des Alltags. Auch Schlafstörungen können bedeutsam reduziert werden. *Red*

**Informationen:** Tourist Information Bad Gögging Stadt Neustadt a.d. Donau, Heiligenstädter Straße 5, 93333 Bad Gögging, Telefon 09445/95 75 0; E-Mail: [tourismus@bad-goegging.de](mailto:tourismus@bad-goegging.de)

[www.bad-goegging.de](http://www.bad-goegging.de)

# Im Zweifelsfall gilt europaweit die 112

Nach einem Autounfall wählt man automatisch. Aber wer hilft bei gesundheitlichen Problemen, die kein Notfall sind? Experten geben Antworten.

Urlauber und Einheimische können im Notfall in ganz Europa unter der Telefonnummer 112 Hilfe holen. Darauf weist die Berliner Feuerwehr hin. Klassische Situationen, in denen die Feuerwehr zuständig ist, sind Autounfälle mit Verletzten, schwere Verletzungen wie zum Beispiel tiefe Schnittwunden oder großflächige Verbrennungen und Bewusstlosigkeit.

## In der Warteschleife auf keinen Fall auflegen

„Rufen Sie in solchen Fällen umgehend die 112 an und lassen Sie sich vom Disponenten durch das Notrufgespräch führen“, rät Andreas Ohlwein aus dem Kommunikationsstab der Berliner Feuerwehr. Zu Stoßzeiten kann es passieren, dass der Anrufer in der Warteschleife landet. „Legen Sie dann auf keinen Fall auf“, sagt Ohlwein. „Wir nehmen den Anruf entgegen, sobald wir können.“ Wer einfach auflegt, stellt sich beim nächsten Anruf wieder hinten an. Im Notfall kostet das unnötig Zeit.

Ist jemand unsicher, ob es sich um einen Notfall handelt, kann er ebenfalls die Notrufnummer anrufen. Auch wenn sich die vermeintlich brenzlige Situation später als Bagatelle

entpuppt, müssen Hilfeholende den Einsatz in der Regel nicht bezahlen. „Wer im guten Glauben anruft, dass es ein Notfall ist, macht nichts falsch“, betont Ohlwein. Er stellt aber auch klar: Eine defekte Toilettenspülung sei ganz sicher kein Notfall, ebenso wenig ein kleiner Kratzer im Finger. Und wer die 112 anruft, um nach der Uhrzeit zu fragen, macht sich sogar prinzipiell strafbar.

## Bereitschaftsdienst oder Notfallnummer?

Auch bei gesundheitlichen Problemen, die kein Notfall sind, brauchen Menschen mitunter Hilfe. Außerhalb von Praxisöffnungszeiten steht für solche Fälle deutschlandweit der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 zur Verfügung. „Dort nimmt medizinisch geschultes Personal den Anruf entgegen und gibt einen Rat, was zu tun ist“, sagt Ohlwein. „Dieser Rat kann natürlich auch lauten: Rufen Sie bitte die 112 an.“ Fälle für den Bereitschaftsdienst sind zum Beispiel hohes Fieber, anhaltender Durchfall, starke Ohrschmerzen, eine akute Blasenentzündung oder akute Rückenschmerzen. *dpa*

## ANZEIGEN

## Osnabrücker Land



Urlauber genießen die Natur und die frische Luft des Natur- und Unesco-Geoparks TERRA.vita.

Fotos: Tourismusverband Osnabrücker Land

# Ein Bad im Wald

In den Heilbädern und Kurorten des Osnabrücker Landes spüren Gäste die Heilkraft der Natur besonders intensiv.

Hinauf in die Baumwipfel und hinab in die Gewölbe der Solegänge, hinein in den Wald und hinaus aus dem Alltag: So fühlt sich der Wellness- und Gesundheitsurlaub in den vier Heilbädern und Kurorten des Osnabrücker Landes an. In diesem Jahr geht es zudem hinaus in die Gärten, denn Bad Iburg richtet vom 18. April bis zum 14. Oktober die 6. Niedersächsische Landesgartenschau (LaGa) aus. Und die gesamte Region feiert mit: Am Garten-Traumwochenende sind am 23. und 24. Juni fast 80 Gärten geöffnet. Die Wege zwischen den grünen und bunt blühenden Anlagen führen durch einen ganz besonderen Naturpark, den Unesco Global Geopark TERRA.vita.

300 Millionen Jahre Erdgeschichte erlebt, wer sich auf

seine vielfältigen Naturlandschaften einlässt. Am intensivsten vielleicht an den Grädierwerken in Bad Laer, Bad Rothenfelde und Bad Essen. Denn die Sole, die hier zu wirkkräftigem Nebel wird, stammt aus einem urzeitlichen Ozean. Also: tief durchatmen, Natur genießen, Gärten erleben und erholen.

## Bad Iburg: Kneipp-Relaunch für die Landesgartenschau

Die LaGa von Bad Iburg ist das Fest der Gartenkultur am 1000 Jahre alten Schloss Iburg. Ihm zu Füßen liegt der Kneipp-Erlebnispark mit neuen Themengärten. Im Waldkurpark lernen Gäste auf dem neuen Gipfelpfad das Leben in den Baumkronen kennen. Und im Schatten der uralten Riesen erleben sie die Stille des Waldes

und nehmen diese Gelassenheit in sich auf. Wie? Dazu leiten Trainer des Kneipp-Kurorts an. „Waldbaden“ nennt sich dieser Trend. Er ist Teil des Kneipp-Relaunchs, den Bad Iburg für die Gartenschau anging.

## Bad Rothenfelde: Gesundheit aus der Tiefe

Wahrzeichen des Sole-Heilbades sind die historischen Grädierwerke. Über ihre Schwarzdornwälle rieselt unablässig Sole, die im 18. und 19. Jahrhundert durch ein Netz von Solegängen geleitet wurde. Ab April können Gäste einen Teil der historischen Gewölbe besichtigen. Dazu passt der Salzmarkt vom 31. Mai bis zum 3. Juni: Rund um das Alte Grädierwerk gibt es dann traditionelles Kunsthandwerk und Köstlichkeiten, verfeinert mit Bad Rothenfelder Siedesalz.

Aktiv entspannen am Teutoburger Wald: Radfahrer und Wanderer schätzen das rund



Maskottchen Rosa Lotta freut sich zur Landesgartenschau auf blühende Gärten in Bad Iburg. Foto: Imma Schmidt

100 Kilometer lange Wegenetz durch die Natur von Bad Laer, die sich auch auf kurzen Wegen im Kurpark genießen lässt. Zu den Glanzlichtern des Landschaftsgartens rund um den Glockensee zählen der Klang- und Rhythmusgarten, der Sole-Inhalier-Pavillon und das Fest der 1000 Fackeln vom 3. bis 5. August.

## Bad Essen: natürlicher Genuss für alle Sinne

Das Salz aus der Tiefe lässt sich im Sole-Kurort am Wiehengebirge auf unterschiedliche Arten goutieren: Tief einatmend an der auffällig schönen Sole-Arena oder als Teil der besonderen Genuss-Kultur der Cittaslow-Gemeinde. In den Restaurants und Cafés des Fachwerk-

Ortes und vor allem beim Culinaria-Fest am 16. und 17. Juni gibt es saisonale und regionale Spezialitäten. Besonders tiefe Entspannung ermöglicht das große Yoga-Festival vom 13. bis 15. Juli. Alle weiteren Informationen gibt es unter

[www.gesundheit.osnabruecker-land.de](http://www.gesundheit.osnabruecker-land.de)

**Nutzen Sie die vielen BRÜCKENTAGE** und buchen Sie eines unserer attraktiven Arrangements. **Frühlingserwachen ab 195 €** **Feiertagsspecial ab 349 €** Mehr Infos finden Sie unter [www.hotel-freden.de](http://www.hotel-freden.de)

**BAD IBURG 2018** **LANDESGARTENSCHAU** **Tausch ein!**

**Crasthof Freden** **LANDLICHES HOTEL**

Zum Freden 41 | Bad Iburg  
Tel. 05403 4050  
info@hotel-freden.de

**Zeit für eine Luftveränderung?**

**Hotel Noltmann-Peters**

Badelandschaft mit Wellness Oase  
Kosmetikstudio · Kuranwendungen

Am Kurpark 18 · 49214 Bad Rothenfelde  
T. 05424 6409-0 · [www.noltmann-peters.de](http://www.noltmann-peters.de)

**KURHOTEL DREI BIRKEN**

Familiär geführtes 4-Sterne Hotel im Herzen von Bad Rothenfelde. Restaurant, Weinbar, Sonnenterrasse, Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Arzt, Osteopath, Schönheitsfarm

Pauschalangebote & Wellnessarrangements

Bad Rothenfelde · Tel. 05424 / 6420  
[www.hotel-drei-birken.de](http://www.hotel-drei-birken.de)

**Relax & Beauty WE**

Kosmetikbehandl., Massage, Sauna, Solarium, Schwimmen **165 €** HP/ab

Haus Ridder · Versmolder Str. 1 · 49196 Bad Laer  
Tel. 05424-91 20 · [www.hausridder.de](http://www.hausridder.de)