



## Kräfte Tanken für den Winter

Sie sind gestresst und auf der Suche nach einer Auszeit? Oder Sie wollen sich und Ihrem Körper mal wieder etwas Gutes tun und einfach mal wieder so richtig entspannen, um fit und gesund in die kalte Jahreszeit zu starten? Ob einen Besuch in den Thermen, Wellnessanwendungen oder eine Wanderung. Die Heilbäder und Kurorte in Baden-Württemberg sind ausgezeichnete Ansprechpartner für Ihre Erholung und Ihr Wohlbefinden. Unsere Orte im Schwarzwald, im Markgräflerland, im Allgäu, zwischen Bodensee und Donau, auf der Schwäbischen Alb und im Taubertal sorgen für entspannende Verwöhmomente ebenso wie für kulinarische und kulturelle Höhepunkte und anregende Naturerlebnisse. Bei uns findet jeder das passende Angebot.

Der Süden Deutschlands ist reich gesegnet mit natürlichen Heilmitteln und eignet sich perfekt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Frische und reine Luft, Thermalwasser und Sole, Heilwasser und Moor – in Baden-Württemberg haben Sie alle Möglichkeiten, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Nehmen Sie sich eine Auszeit und atmen Sie tief ein. Denn das Heilklima macht seinem Namen alle Ehre, reinigt Ihren Körper und bringt Frische und Energie in Ihr Leben! Unbedingt ausschöpfen sollten Sie auch die Heilmittel des Bodens: Moor, Lehm und Fango haben eine wohltuende, entspannende und entschlackende Wirkung und finden ebenso wie Heilgase in den Heilbädern und Kurorten ihre Anwendung.

### Die Kraft des Wassers spüren

Schon die alten Römer wussten die wohltuende Wirkung der Quellen in Deutschlands Süden zu schätzen und errichteten hier ihre Thermen. Echtes Thermalwasser zeichnet sich durch eine hohe Temperatur bereits an der Quelle aus: Mindestens 20 Grad Celsius muss es warm sein, damit es sich überhaupt Thermalwasser nennen darf. In den meisten Fällen wird es vor der Nutzung im Becken aber noch auf eine angenehme Badetemperatur von 35 bis 38 Grad Celsius erwärmt. Jede Thermal- oder Heilquelle ist in ihrer Zusammensetzung ein Original. Deshalb kann auch jedes Heilbad eine Spezialisierung vorweisen. Je nach Zusammensetzung des Wassers werden seine heilenden Kräfte auf unterschiedliche Weise eingesetzt.

### Reine Luft zum Durchatmen

Das Klima hat seit jeher einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das „Heilklima“ trägt seinen Namen nicht ohne Grund. Es ist naturbelassen und frei von schädlichen Umwelteinflüssen – und damit in der Tat ein heiles und intaktes Klima. Ob wir uns in einer Umgebung wohlfühlen, ist nicht zuletzt eine Frage des Klimas. Extreme Hitze oder Kälte sowie radikale Wetterwechsel belasten unsere Gesundheit. Der Aufenthalt in einer reizschwachen Klimaregion kann hingegen zur Linderung bestimmter Beschwerden beitragen. In Baden-Württemberg, wo das für mittlere Breitengrade typische gemässigte Klima vorherrscht, sind zahlreiche Heilklimatische Kurorte beheimatet. Hier werden die klimatischen Gegebenheiten gezielt zur Gesundheitstherapie und zur Prävention von Krankheiten eingesetzt. Tanken Sie jetzt noch die letzten Sonnenstrahlen.

### Die Kraft aus der Erde

Die wohltuende Wirkung von Moor, Fango, Schlick, Lehm und Kreide wurde schon früh entdeckt. Bereits im 14. Jahrhundert wurden Moorbäder urkundlich als Heilmittel erwähnt. Heute sind

Fangopackungen, Torfbäder und Lehmwickel wegen ihrer entspannenden und entzündungshemmenden Wirkung aus der natürlichen Gesundheitstherapie nicht mehr wegzudenken.

Heute machen knapp 60 Heilbäder und Kurorte Baden-Württemberg zu Deutschlands Bäderland Nummer eins.

### **Wohlbefinden auf höchstem Niveau**

Vom Gesundheitscheck über die Wellnessoase mit Massage, Ayurveda-Anwendung und den Besuch im Mineral-Thermalbad bis hin zum personalisierten Fitness-Programm wird den Gästen alles geboten, was das Herz begehrt. Die wunderbaren Landschaften lassen die Herzen aller Naturliebhaber höherschlagen und bieten mit einem bestens ausgebauten Netz an Wander- und Radwegen vielseitige Ausflugsmöglichkeiten. Und es erwarten Sie wahre Gaumenfreuden: Dank unserer lokalen Erzeuger und Gastronomen kommen Feinschmecker in den Genuss kulinarischer Köstlichkeiten. Aber auch auf einer der vielzähligen Veranstaltungen können Sie kulturelle Highlights und Unterhaltung erleben. In Baden-Württemberg kommen Körper und Geist in Einklang.

### **Weitere Informationen:**

Heilbäder und Kurorte Marketing GmbH Esslinger Strasse 8, 70182 Stuttgart

Tel. 0049-711-89 24 80-01

[www.geniesseroasen.ch](http://www.geniesseroasen.ch)

[www.heilbaeder-bw.de/Heilbaeder-Kurorte](http://www.heilbaeder-bw.de/Heilbaeder-Kurorte)

Unsere Orte mit speziellen Angeboten für Sie:

Bad Bellingen  
Bad Buchau  
Bad Dürrheim  
Bad Mergentheim  
Bad Säckingen  
Bad Waldsee  
Bad Wildbad  
Bad Wurzach  
Badenweiler  
Königsfeld