

Wärmender Wintergenuss

Wundervolle Thermal- und Heilbäder im Wellness-Süden

Wellness aus der Tiefe: Nirgendwo in Deutschland gibt es so viele Thermal- und Heilbäder wie in Baden-Württemberg, gefolgt von Bayern. Elegante Erlebnisbecken, wärmende Moorpackungen, Sole und Saunen bis zum Trend „Eisbaden“ – genießen Sie die Kraft des Wassers! Die Natur hat unsere Region reich beschenkt. Ideal für Tagesausflüge, Wochenendtrips und Kurzurlaube.

Der Südwesten ist unschlagbar: Was die Dichte an Thermal-, Mineral- und Solebäder angeht, hat Baden-Württemberg die Nase vorn. Dies liegt an der verhältnismäßig dünnen Erdkruste des Oberrheingrabens. Im „Bäderland Nummer 1“ treten daher Quellen besonders häufig zutage.

Text: Diana Wieser

>> Wassermetropole Stuttgart



SoleBad Cannstatt / Stuttgarter Bäder



DAS LEUZE / Stuttgarter Bäder



Mineralbad Berg / SMG Sarah Schmid

19 Quellen, drei Thermalbäder, zweitgrößtes Mineralwasservorkommen Europas!

Unfassbare 44 Millionen Liter Mineralwasser sprudeln pro Tag (!) unter dem Stuttgarter Stadtteil Bad Cannstatt hervor. Das macht die Schwabenmetropole zur Stadt mit dem zweitgrößten Mineralwasservorkommen Europas hinter Budapest. Wellnessgänger profitieren zum Beispiel von rund 19 öffentlich zugänglichen Trinkbrunnen.

Beim Kurpark befindet sich das SoleBad Cannstatt, auch Mineralbad Cannstatt genannt, das durch sein kohlensäurehaltiges Heilwasser prickelnde „Champagnerbäder“ bereithält. Das

Schwimmbecken ist mit naturbelassenem, chlorfreiem Heilwasser gefüllt. Eine Wohltat für empfindliche Haut! Weitere Bade- und Kneippbecken, Whirlpools, Saunen und eine Salz-Lounge bereiten pures Wohlbefinden. Fans der Freikörperkultur entspannen auf der begrünten Dachterrasse im eigenen FKK-Bereich.

50er-Jahre-Chic verströmt das Mineralbad Berg, das mit einem großen Außenbereich samt naturbelassenem Heilwasser punktet sowie mit geschlechtergetrennten Saunabereichen.

Die Erlebnis-Therme „Das Leuze“ ist dank seines Kinderlands ideal für Familien. Neun Becken im Innen- und Außenbereich stellen eine Wasseroberfläche von 1.800 qm. Ein Strömungskanal, Wasserfälle plus eine Kneipp-Anlage verbinden Gesundheit mit Aktion. Zum 3.300 qm großen Wellnessbereich gehören zwölf Dampf- und Saunräume, Abkühlbecken sowie Freiluftterrassen und Liegewiesen direkt am Neckar.

Mehr Infos:
www.stuttgarterbaeder.de

>> Chic, Glanz und goldene Ära der Bäderkultur



Friedrichsbad / Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH



Caracalla Therme / Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH

Antiker Chic im Wohlfühl-Olymp

Baden-Baden strömt noch heute den Luxus vergangener Tage aus. Zum Beispiel durch sein Kurhaus mit Casino sowie die Trinkhalle mit ihrem offenen Wandelgang, gespickt mit 16 korinthischen Säulen. Hier können Sie das Heilwasser kosten. Antike Anmut genießen Sie im Friedrichsbad in Baden-Baden. Lassen Sie sich im kreisrunden Badetempel unter der 18 m hohen Kuppel treiben und erheben den Blick gen Olymp! Es erwartet Sie eine Abfolge von 17 Wohlfühlstationen, die den Körper erst langsam erwärmen und dann wieder abkühlen.

Der Rundgang mit Thermalwasserduschen, Kurz-Massage, Kalt-, Warm-, Dampf-, Bewegungs-, Voll- und Sprudelbädern sowie Ruheräumen dauert etwa drei Stunden. Dazwischen erfreut

sich das Auge an handbemalten Majolika-Kacheln und historischen Armaturen. Unter dem Friedrichsbad gewähren die 2000 Jahre alten römischen Badruinen von „Aqua Aureliae“ Einblicke in die Ursprünge des Kurortes. Mit der Caracalla Therme und ihrer 5.000 qm großen Bäderlandschaft steht Ihnen in Baden-Baden eine weitere Wohlfühloase offen.

Info: Gemeinsam mit Bad Kissingen und Bad Ems gehört Baden-Baden zum UNESCO-Welterbe der „Great Spas of Europe“, zu denen insgesamt 10 Städte zählen, wie Vichy, Bath oder Karlsbad.

Palais Thermal Maurische Halle / TMBW, Christoph Duepper



Orientalisches Dekor trifft Jugendstil

Ebenfalls eine architektonische Wohlfühlerlebnis ist das Palais Thermal in Bad Wildbad. Hier verschmelzen orientalische Kacheln mit römischen Säulen, göttlichen Skulpturen, farbenfrohen Fenstern und Malereien zu einer wahren Augenweide. Wohlfühlerlebnis pur steht Ihnen in zwölf verschiedenen Thermalbecken zur Verfügung. Dazu gehören drei prunkvoll gestaltete Fürstenbäder in Anlehnung an die adeligen Häupter, die hier bereits entspannten. Hinzu kommt eine großzügige Saunalandschaft.

Der große Outdoor-Panoramapool ist bei Dunkelheit in magischen Farben beleuchtet. Wie ein Märchen aus 1001 Nacht wirkt der maurische Saal, in dem kulinarische Stärkungen warten. Die Architektur nahm sich die Alhambra in Granada zum Vorbild. Orient meets Schwarzwald – hier tauchen Sie sprichwörtlich vom Alltag ab.

Tipp: Kaum Zeit für Wellness? Das Jordanbad in Biberach oder die Limesthermen in Aalen lohnen sich als regionale Abstecher für Vielbeschäftigte.



GENUSSVOLL DURCH DEN WINTER MIT UNSEREN PUNSCH- SPEZIALITÄTEN

Leckere Fruchtsäfte und duftende Gewürze.

Nicht nur Kinder lieben unseren Punsch mit besten Gewürzen, aber ganz ohne Alkohol. Warm genauso wie kalt ein Genuss.

www.burkhardt-fruchtsaefte.de



Baden im Schwarzen Gold! Heilbäder mit Moor-Wert.

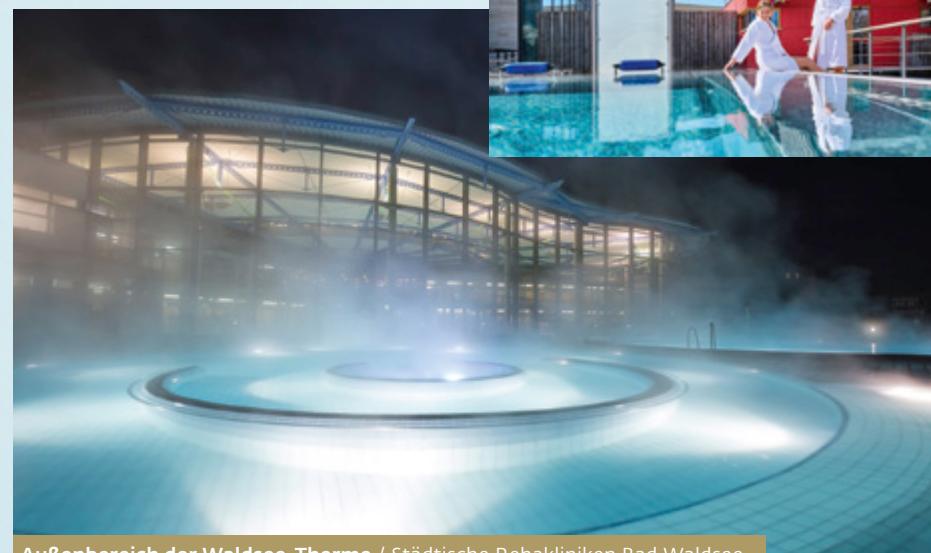
Das Wurzacher Ried gilt als das größte intakte Hochmoor Mitteleuropas. Zwischen Alb, Oberschwaben und Allgäu findet sich jede Menge des „Schwarzen Goldes“. Wie rund um den Federsee, dessen besonderen Untergrund Sie im lustigen Wackelwald erleben. Drei Kurorte haben sich auf Moorangebote spezialisiert, darunter das Moor- und Mineralheilbad Bad Buchau. Neben Mooranwendungen im Gesundheitszentrum begeistert die Adelindis-Therme, deren Keltensauna im Außenbereich optisch an die Spitzdächer der prähistorischen Pfahlbauten erinnert.

Über einen Wellness-Triple freut sich Bad Waldsee. Die Stadt ist sowohl Moorheilbad als auch Kneippkurort. Eine Thermalquelle hat sie auch. Sie ist schwefel- und fluoridhaltig und gilt mit 65 Grad als heißeste Quelle Oberschwabens.

Zu genießen in abgekühlter Form in der Waldsee-Therme.

Moorbäder de Luxe erhalten Sie in Bad Wurzach, dem ältesten Moorheilbad Baden-Württembergs. Während Sie in der feelMOOR Therme im Wasser entspannen, genießen Sie im feelMOOR Gesundheitsresort täglich frisch mit Thermalwasser zubereitete Moorbäder. Die 400 qm große Moorbadearbeitung gilt als die modernste Deutschlands. Ein Bad im Moor wirkt antientzündlich, schmerzlindernd und stoffwechselanregend.

Adelindis Therme mit Keltensauna, Bad Buchau / Oberschwaben Tourismus GmbH, Florian Trykowski



Was ist Mineral- und Thermalwasser?

Grundwasser bildet sich in einer Schicht zwischen 40 bis 50 m unter der Erdoberfläche. Schadstoffe aus Industrie und Landwirtschaft können jedoch ebenfalls dorthin vordringen. Mineralwasser hingegen entstammt aus einer Tiefe von bis zu 1.000 m und ist vor Verunreinigungen geschützt. Auf dem Weg in die Tiefe hat es über lange Zeiträume Mineralien wie Magnesium, Calcium, Hydrogencarbonat und Sulfat aufgenommen, abhängig von den jeweiligen Gesteinsschichten. Misst das Wasser an der Quelle mindestens 20 Grad, spricht man von einem Thermal-Mineralwasser.



Salzgrotte, Solemar Bad Dürrheim / TouristikMarketingBW, OliverRaatz

Von Dampf bis Eis: besondere (Sole-) Thermen

Heilwasser ist nicht nur in flüssiger Form gesundheitsfördernd. Als Dampf, Gas oder Inhalation reinigt es die Poren, sorgt für eine Entgiftung, befreit die Atemwege. In Bädern mit einem sehr starken Salzgehalt wird der Körper ohne Anstrengung vom Wasser getragen, was sich wohltuend auf Verspannungen, Muskel- und Gelenkerkrankungen auswirkt. Im Solymar in Bad Mergentheim rücken in verschiedenen Becken mit einem dreiprozentigen Solegehalt die einzelnen Mineralien des Salzwassers in den Fokus. Zum Beispiel im stressabbauenden Lithiumbad oder im hautpflegenden „Totes Meer-Magnesiumbad“.

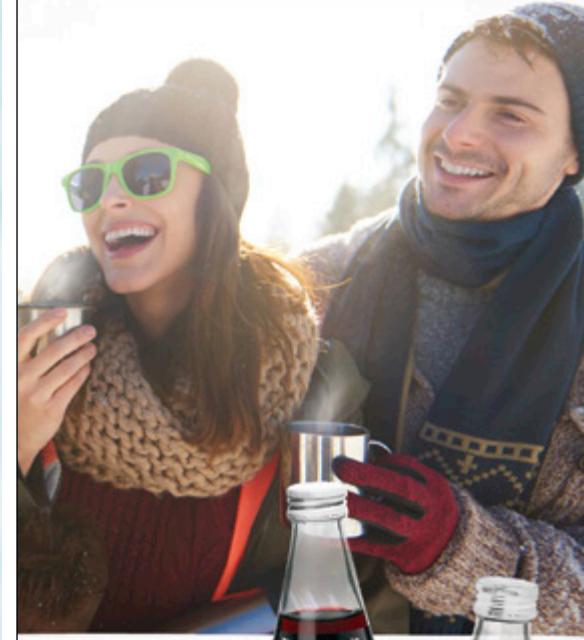
Solebad Solymar Bad Mergentheim / Solymar Therme



Äußerst gesundheitsfördernd ist Wasser in gefrorener Form. Ein Eisbad stimuliert den Stoffwechsel und das Immunsystem. Schönes Extra: Ob beim Eisbad im Zuber oder im Winter im See – fachgerecht ausgeführt steigt das Glückshormon Dopamin um 250 Prozent! Bestandteil des „Bio-Hacking“-Programms Bad Dürrheim sind Eisbäder. Das Solemar in Bad Dürrheim hat sogar eine Kältekammer. Wem das zu frostig ist, atmet die Kraft des Soleheilbads in der dortigen Salzgrotte, gefertigt mit 9.500 Ziegeln aus dem Salz des Toten Meeres, stimmungsvoll umrahmt mit Klang- und Farbeffekten.

Sauna mit Salz, Solemar Bad Dürrheim / TouristikMarketingBW, OliverRaatz

WINTERZEIT IST GLÜHWEIN ZEIT



WENN
NICHT JETZT,
WANN DANN?

Erst genießen Sie seinen verführerischen Duft.
Dann spüren Sie seine wohltuende Wärme.
Erleben Sie unseren Glühwein aus
vollmundigem Wein und einer Komposition
ausgesuchter Gewürze.



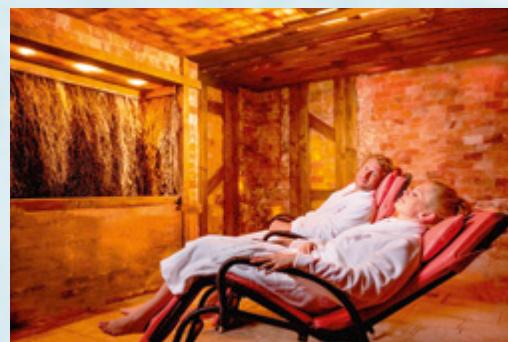
Vital Parcours, Bad Wörishofen / Therme Bad Wörishofen

Bad Wörishofen – Ursprung der Kneippkur

In Bad Wörishofen im Unterallgäu entwickelte der Pfarrer Sebastian Kneipp seine weltbekannte Kneippkur, die sich aus fünf Säulen zusammensetzt.

- 1. Hydrotherapie:** warm-kalte Reize durch Wassertreten, Wechselgüsse, Bäder, Wickel.
- 2. Ernährung:** vollwertige Mischkost aus regionalen, naturbelassenen Zutaten mit viel Gemüse, Obst, Salaten und Vollkornprodukten.
- 3. Phytotherapie:** Pflanzen und Kräuter wie Arnika oder Salbei als Tee, Saft, Badezusatz, Salbe oder Kräuter-säckchen.
- 4. Bewegung:** Gymnastik und sanfte Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen.
- 5. Balance:** Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training.

Mit seinem Kurgarten, den Sport- und Kulturangeboten, mehreren Freiluft-Kneippanlagen, Wander- und Spazierwegen ist Bad Wörishofen ganz auf Gesundheitstourismus eingestellt. Dass man diesen sogar topmodern gestalten kann, beweist die Bad Wörishofen Therme. Dank vieler Palmen und exotischen Besonderheiten kommt hier neben dem Badegenuss in zahlreichen Innen- und Außenbecken auch Südsee-feeling auf! Schweben Sie im Solebad mit 20 % Solegehalt, erleben Sie prickelnde Momente im Vitalparcours oder dem Kräuterwarmbad.



Salzstadel, Bad Wörishofen / Therme Bad Wörishofen, Christian Kasper



Außenansicht Sonnenhof / Sonnenhof Therme Bad Saulgau, Ingo Rack

Tipp: Schwäbische Bäderstraße

Vom Startpunkt Überlingen mit seiner mediterran anmutenden Havel-Therme direkt am Bodensee verbindet die Schwäbische Bäderstraße die Orte Bad Saulgau, Bad Buchau, Bad Schussenried, Aulendorf, Bad Waldsee, Bad Wurzach, Bad Grönenbach und Bad Wörishofen. Diese neun charman-ten Städtchen verwöhnen mit außergewöhnlichen Wellness- und Gesundheitsangeboten und begeistern durch ihre Kulturangebote und Naturlandschaften.