

Heilbäder in Deutschland: Angebot und Unterschiede

Eine Kur steigert das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden. Ob in den Bergen oder am Meer, ob alleine oder mit der Familie - Deutschland bietet für jedes Bedürfnis ein passendes Heilbad. MEINE VITALITÄT hilft Ihnen, das vielfältige Angebot zu durchschauen.

21.06.2016 - von Sabine Katschke

Die Kombination aus medizinischer Betreuung und natürlichen Heilmitteln an erholsamen Orten machen ein Heilbad aus. Körper und Seele brauchen Ruhe und Entspannung vom Alltagsstress. Aber auch die richtige Ernährung und Bewegung sind für einen Therapieerfolg entscheidend. Ortstypische Heilmittel wie Wasser, Moor, Kreide sowie ein frisches Klima und ein ruhiges Umfeld fördern den Heilungs- und Erholungsprozess.

Mineralheilbäder

Gelöste Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Natrium, Jod und Magnesium machen jede Heilquelle einzigartig. Ob Sie das Wasser trinken, inhalieren oder darin baden - je nach der Zusammensetzung und Dosis der Wirkstoffe ändert sich die Wirkung auf Ihren Körper. Als Therme dürfen sich übrigens nur Orte nennen, deren Heilwasser mit mindestens 20 Grad Celsius aus der Erde quillt.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/364>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Moorheilbäder

Bereits seit dem 14.

Jahrhundert nutzen die Menschen die Heilkraft von Moor und Torf. Die naturbelassene Anwendung wirkt tiefenwärmend und schmerzlindernd. Dazu wird der Badetorf auf rund 40 Grad Celsius erwärmt. Dieses Wärmebad wirkt sich positiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel aus und hilft besonders bei Gelenkschmerzen.

Heilklimatische Kurorte/Luftkurorte

Anders als Moorheilbäder

bieten Luftkurorte keinen wertvollen Rohstoff, sie bieten lediglich saubere Luft. Diese gewinnt aber im Zuge von Allergien immer mehr an Bedeutung. Schlechtes Klima macht krank. Gutes Klima regt nicht nur Stoffwechsel, Blutdruck, Nerven- und Muskelkräfte an, sondern hilft besonders bei Atemwegserkrankungen. Deutsche Mittelgebirge bieten ein besonders verträgliches Schonklima. Alpen- und Seegebiete haben ein raueres Reizklima und sind nicht für alle Erholungssuchenden geeignet.

Seeheilbäder

Deutschlands Küsten verfügen über das größte natürliche Heilmittel: das Meer. Es birgt unzählige Mineralstoffe und bildet die Basis der Thalasso-Therapie. Kaltes oder erwärmtes Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand helfen bei Erkrankungen der Atemwege, Rheuma und chronischen Hautkrankheiten.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/364>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Temperatureinflüsse von Wind und Sonne sowie die Luftfeuchtigkeit bewirken eine spürbare Abhärtung. Dies wirkt beruhigend auf unsere Nerven.

Kneipp-Heilbäder

Die Kneipp-Kur ist eine ganzheitliche Naturheilmethode zur Stärkung unseres Immunsystems.

Die fünf Säulen der Kneipp-Kur:

- Wasser – Hydrotherapie:

warm/kalt – Trainieren der Gefäßsysteme und Kreislauf

- Bewegung – Kinesiotherapie:

Wandern – Bewegung und Körpertraining für bessere Herz- und Kreislauffähigkeit

- Heilpflanzen – Physiotherapie:

Heilkräuter – Aktivierung der Selbstheilkräfte

- Ausgewogene

Ernährung – Diät: durch Vollwertkost zu einem geregelten Stoffwechsel

- Bewusste

Lebensführung – Ordnungstherapie: geregelte Lebensläufe bedeuten Harmonie von

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/364>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Körper und Seele

Kneipp-Heilbäder verfügen

über alle nötigen Ressourcen: Wasserquellen für kalte oder heiße Güsse, Taulaufen oder Wassertreten, Natur als Lieferant für Heilkräuter und Ruhe für die innere Balance.

Heilbäder mit Heilstollen-Therapie

Stillgelegte Bergwerke oder

Höhlen liefern hervorragende Bedingungen für die Heilstollen-Therapie. Die reine Luft bietet eine völlige Schwebstaub- und Allergenfreiheit. Bei einem Aufenthalt unter Tage gelangt das gering dosierte Heilgas Radon in unseren Organismus. Es verteilt sich in gelöster Form und reizt die körpereigenen Schutzmechanismen. Dies wirkt besonders schmerzstillend und entzündungshemmend.

FAZIT: Gesund

werden und bleiben mit der Kraft der Natur - Orte mit natürlichen Heilmitteln bieten uns dabei Unterstützung. Wenn es um die Gesundheit geht, sind es oft die einfachen Dinge, die eine große Wirkung erzielen.

Weitere Informationen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/364>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Hier finden Sie eine Übersicht der Heilbäder in
Deutschland: www.deutscher-heilbaederverband.de*