

DEUTSCHLAND – Besondere Orte für Erholung und Wohlbefinden

# Wellness in Vom Kneippen im Allgäu bis zum

Die Wellnesslandschaft in Deutschland präsentiert sich als ein faszinierendes Mosaik unterschiedlichster Erholungsmöglichkeiten. Zwischen den Alpengipfeln und der rauen Schönheit der Nordseeküste erstrecken sich viele einzigartige Refugien, die traditionelle Heilkunde mit zeitgemäßen Wellnesskonzepten verbinden. Sieben Destinationen erzählen uns Geschichten von jahrhundertealten Kurtraditionen und bieten gleichzeitig moderne Antworten auf die Bedürfnisse unserer Zeit. Vom mineralreichen Thermalwasser in den Mittelgebirgen bis zu den salzhaltigen Meeresbrisen der Küstenregionen – hier eröffnet sich ein weites Universum der Regeneration, für Entspannungssuchende und Gesundheitsbewusste.

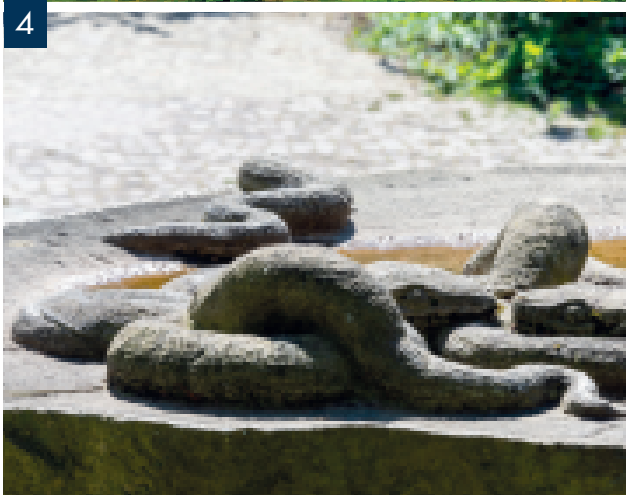


# Deutschland

## Wattwandern in Nordfriesland



Im herrlichen Kräutergarten des Vier-Sterne-Hotels Prinz-Luitpold-Bad in Bad Hindelang erntet die Eigentümerin Sabine Gross täglich frische Kräuter, die noch am selben Tag auf den Tellern ihrer Gäste landen.

1  
23  
4

Text: Sabine von Kienlin; Bilder: Udo Bernhart

**Entspannung zwischen Alpenkulisse und Heilquellen**  
 Bad Hindelang im Allgäu ist der perfekte Ort, um dem Alltag zu entfliehen und bewusst zu entschleunigen. Eingebettet in eine traumhafte Berglandschaft auf etwa 850 Metern Höhe, bietet der heilklimatische Kurort frische, klare Luft und eine Natur, die zum Durchatmen einlädt. Besonders Allergiker und Menschen mit Atemwegserkrankungen profitieren von der außergewöhnlich geringen Belastung durch Pollen und Schimmelpilzsporen. Ein großer Teil der Fläche von Bad Hindelang steht unter Natur- und Landschaftsschutz, was die Region zu einem der naturnahsten Flecken Bayerns macht. Hier kann man die Seele baumeln lassen, beim Wandern auf idyllischen Bergpfaden die reine Höhenluft genießen oder einfach die Ruhe und das Plätschern der klaren Bergbäche aufsaugen.

Das Hotel Prinz-Luitpold-Bad nutzt die natürlichen Schätze der Region auf besondere Weise: Eigene Heilwasserquellen versorgen die modernen Kneippanlagen, wo Gäste mit Wechselduschen und Wassertretbecken Körper und Geist beleben können – und das sogar wetterunabhängig dank überdachter Parcours. Kneippen ist hier mehr als nur eine Wasseranwendung: Es ist eine ganzheitliche Naturheilmethode, die mit Bewegung, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und bewusster Lebensordnung das Immunsystem stärkt und den Stoffwechsel ankurbelt. Ein besonderes Highlight ist der Krolfparcours – eine charmante Mischung aus Golf und Krocket, die Bewegung und Naturerlebnis spielerisch miteinander verbindet. Der hoteleigene Heilpflanzenzengarten öffnet zudem spannende Einblicke in die alpine Kräuterkunde und ihre heilenden Kräfte. Wer hierherkommt, erlebt Wellness und auch Momente voller Harmonie – sei es beim Lesen in der Abendsonne oder beim Lauschen der Natur.



5



6

1: Pure Kneipp-Vitalität in Bad Hindelang: Wassertreten im Hotel Prinz-Luitpold-Bad bedeutet Erfrischung für Körper und Geist mit Blick auf die Allgäuer Berge. 2: Salztherapie – Wohltat für Körper und Seele: Natürliche Salzlufte entspannt die Atemwege und pflegt die Haut. Tief durchatmen und genießen! 3: Die Pfarrkirche St. Egidius in Niedergladbach, Taunus, strahlt Geschichte und Ruhe aus – ein historisches Kleinod. 4: Die kunstvoll gestalteten Schlangen aus Stein am Quellbrunnen im Kurpark Schlangenbad symbolisieren Lebensfluss und Heilung – ein harmonischer Ort der Ruhe. 5: Blick auf Bad Hindelang: Malerisches Bergdorf eingebettet in die Allgäuer Alpen – Natur und Tradition in perfekter Harmonie. 6: Idyllischer Blick auf Haus Ingeborg, ein Jugendstiljuwel in Schlangenbad.

### Zwischen Weinbergen und Rheinromantik

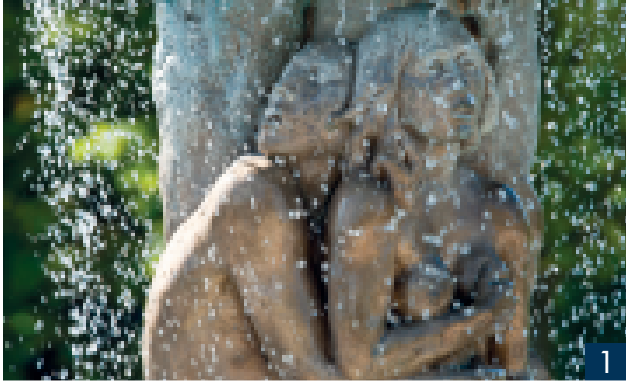
Am Zusammenfluss von Rhein und Nahe entfaltet sich eine Landschaft, die Naturschönheit mit kultureller Tiefe verbindet. Das Binger Kulturufer, malerisch eingebettet in das UNESCO-Welt-erbe Oberes Mittelrheintal, lädt mit seiner einzigartigen Atmosphäre zum entspannten Verweilen und bewussten Genießen ein. Hier verschmelzen die Weisheiten der Hildegard von Bingen mit den regenerierenden Kräften einer jahrtausendealten Heil- und Lebenskulturlandschaft.

Die Region besticht durch ihre Vielfalt: Terrassierte Weinberge schmiegeln sich an steile Hänge und steigen zu mittelalterlichen Burgruinen empor, während der mächtige Rhein als verbindendes Band durch das Tal fließt und die Landschaft seit Jahrhunderten prägt. Spaziergänge entlang des Kulturufers eröffnen Panoramablicke auf den Mäuseturm und die mittelalterliche Burg Rheinstein, die wie Wächter über dem Strom thronen. Die 15,7 Kilometer lange Baumgeistertour führt als zertifizierter Premiumwanderweg durch urwüchsige Waldlandschaften und zu markanten Felsformationen. Bei dieser Wanderung kann man ins Waldbaden, japanisch „Shinrin Yoku“, eintauchen und mit allen Sinnen die Natur erfahren. Dabei können die jahrhundertalten Baumriesen zu stummen Lehrern für Beständigkeit und Ge-

lassenheit werden. Tiefes Einatmen der Waldluft, wahrnehmen des Waldbodens unter den Füßen und das Zwitschern der Vögel haben eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die Tradition der heiligen Hildegard von Bingen durchzieht die Region wie ein roter Faden. Ihre Erkenntnisse über Heilkräuter und ganzheitliche Ernährung finden sich in regionalen Angeboten wieder, die den Zusammenhang zwischen Natur, Körper und Geist sowie Seele erfahrbar machen.

### Thermale Schätze im Herzen des Taunus

Die Regionen Wiesbaden und Schlangenbad bildet ein einzigartiges Ensemble thermaler Heilkraft am Rand des Taunus. Seit Jahrhunderten ziehen die warmen Quellen Erholungssuchende an, die in den mineralreichen Gewässern und weitläufigen Kurparks Entspannung finden. Die Nähe zu Frankfurt macht die Region zu einem beliebten Refugium für urbane Auszeiten. Wiesbaden gilt als eine der traditionsreichsten Kurstädte Europas. Die Stadt ist berühmt für ihre 26 Thermal- und Mineralquellen, die schon von den Römern genutzt wurden und im 19. Jahrhundert die europäische Elite anzogen. Das Kaiser-Friedrich-Bad mit seiner prachtvollen Jugendstilarchitektur steht exemplarisch für die Blütezeit der Badekultur. Authentische



1: Kastanienrundell im Goldsteinpark Bad Nauheim: Der Brunnen der Erkenntnis – der Brunnen zeigt Adam und Eva beim Kosten der Früchte vom Baum der Erkenntnis. 2: Gradierwerk in Bad Nauheim: die historische Saline schafft mit ihrem sanften Sprühnebel Heilklima und Entspannung im Kurpark. 3: Glocken- und Uhrenturm im Jugendstil am Sprudelhof Bad Nauheim: Zeitlose Eleganz im historischen Kurensemble.

Thermalerlebnisse sind hier ebenso möglich wie im modernen Aukammtal-Thermalbad. Die historische Nerobergbahn, eine der wenigen noch betriebenen Wasserlastbahnen weltweit, führt auf den Wiesbadener Hausberg und eröffnet herrliche Ausblicke über die Kurstadt und das Rheintal.

Schlangenbad verdankt seinen Namen der Äskulapnatter, die sich gerne in den warmen Quellen sonnte und bis heute in der Region heimisch ist. Die Thermalwasser erreichen Temperaturen von etwa 30°C und werden seit dem 17. Jahrhundert zur Behandlung von Hautleiden und rheumatischen Beschwerden geschätzt. Die historische Bäderstraße mit eleganten Kurbauten bildet das architektonische Herzstück des Ortes. Der Kurpark entstand im 18. Jahrhundert als grüne Oase der Ruhe und beherbergt heute eine beeindruckende Sammlung alter Gehölze: Linden, Mammutbäume, Edelkastanien und Eichen spenden wohlthuenden Schatten. Ein besonderes Baderlebnis bietet das Thermalfreibad mit seinem mineralreichen, naturwarmen Wasser unter freiem Himmel. Der Warme Bach lädt zu entspannten Uferspaziergängen ein, während das Mühlenmuseum in der Wambacher Mühle Einblicke in die regionale Geschichte gewährt. Die Überreste des Parks von Schloss Hohenbuchau mit dem Siegfried-Monument im Schlossteich runden das kulturelle Angebot dieser thermalen Oase ab.

### Jugendstil-Pracht und salzige Heilkraft

Bad Nauheim vereint architektonische Eleganz mit natürlicher Heilkraft zu einem harmonischen Gesamtbild. Die hessische Kurstadt, die einst Adel und Prominenz aus ganz Europa anzog, präsentiert sich heute als lebendiges Museum des Jugendstils, während ihre Sole-Quellen und Gradierwerke unverändert ihre wohlthuende Wirkung entfalten. Das Herzstück der Stadt bildet der großzügige Kurpark mit seinen kunstvoll angelegten Wegen und seinem alten Baumbestand. Dabei schafft die botanische Vielfalt eine friedvolle Atmosphäre. Die monumentalen Gradierwerke von Bad Nauheim gehören zu den beeindruckendsten ihrer Art in Deutschland. Die erste Anlage entstand bereits 1835 zur Salzgewinnung aus der örtlichen Sole. Die heutigen Gradierbauten erstrecken sich über 350 Meter Länge und bestehen seit 1959 in ihrer jetzigen Form. Über rund 250.000 Schwarzdornreisig-Bündel rieselt kontinuierlich die salzhaltige Sole und erzeugt dabei ein heilklimatisches Milieu mit einem Salzgehalt zwischen einem und vier Prozent – vergleichbar mit den Bedingungen an der Nordseeküste. Diese mineralstoffreiche Atmosphäre wirkt lindernd unter anderem auf Entzündungen der Atemwege. Das Inhalatorium am ersten Gradierbau intensiviert diese Wirkung und gilt als Geheimtipp für alle, die Gesundheitsvorsorge und Entspannung miteinander verbinden möchten.

1  
2

1: Badehaus 5 und der Löwe am Sprudelhof Bad Nauheim – Jugendstil trifft auf kraftvolle Anmut, ein Ort voller Geschichte und architektonischer Schönheit. 2: Hier vereinen sich heilsames Wasser und Musikgenuss in einer stilvollen Atmosphäre: Trinkuranlage und Musikpavillon in Bad Nauheim. 3: Strandkörbe am Stausee Hohenfelden in Thüringen – perfekte Erholung im Haus am See, mitten in der Erlebnisregion Hohenfelden. 4: Tolle Aussicht auf der Rennsteig E-Bike-Tour am Aussichtspunkt „Pump“ über Steinach – Natur und Freiheit pur.

3  
4

Der prächtige Sprudelhof mit dem historischen Badehaus versetzt Besucher zurück in die Atmosphäre der Belle Époque. Die Jugendstilarchitektur verleiht der gesamten Stadt einen unverwechselbaren Charakter, der während des alljährlichen Jugendstilfestivals besonders lebendig wird. Vor allem Familien schätzen das Kastanienrondell im Goldsteinpark als besondere Attraktion, während die traditionelle Trinkuranlage die jahrhundertalte Heilquellenkultur authentisch erlebbar macht.

### Sonnenterrassen und die Tradition des Heilfastens

Thüringen, das grüne Herz Deutschlands, wartet auf mit einer bemerkenswerten Sonnenscheindauer von durchschnittlich 1.600 Stunden jährlich – ein Wert, der im bundesweiten Vergleich im Mittelfeld liegt, aber ideale Voraussetzungen für natürliche Wellnesserlebnisse schafft. Die Mittelgebirgslandschaft Thüringens bietet zahlreiche Sonnenplätze, an denen sich die wohltuende Kraft des Lichts mit der Reinheit der Höhenluft zu einem besonderen Gesamterlebnis verbindet.

Die Erlebnisregion rund um den Stausee Hohenfelden steht exemplarisch für entspannende Sonnenbäder in idyllischer Seenlandschaft. Hier können Erholungssuchende die gesundheitsfördernde Wirkung natürlicher UV-Strahlung genießen, die für die körpereigene Vitamin-D-Synthese unerlässlich ist. Sonnenlicht reguliert den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, stärkt die Immunabwehr und fördert die Ausschüttung stimmungsaufhellender Botenstoffe. Thüringens Wellnesskultur umfasst auch die bewährte Praxis des therapeutischen Fastens und der Körperreinigung. Die unberührte Luft und die Stille schaffen optimale Bedingungen für bewusste Entgiftung des Organismus. Spezialisierte Einrichtungen bieten fachkundig begleitetes Heilfasten an – eine Tradition, die in Thüringen gepflegt wird und neue Vitalität freisetzen kann. Die Kombination aus waldreicher Luft, natürlichem Sonnenlicht und achtsamer Nahrungsaufnahme macht Thüringen zu einem authentischen Wellnessrefugium jenseits kommerzieller Oberflächlichkeit.

### Klassizistische Eleganz trifft Ostsee-Wellness

Heiligendamm an der mecklenburgischen Ostseeküste ist das älteste Seebad Deutschlands und Kontinentaleuropas. Bereits 1793 als Kurort für den europäischen Adel gegründet, prägen bis heute die klassizistischen weißen Bauten – die berühmte „Weiße Stadt am Meer“ – das Ortsbild. Hier verbindet sich aristokratische Geschichte mit moderner Wellnesskultur zu einer einzigartigen Kulisse für Erholung und Entschleunigung. Herzstück ist das legendäre Kurhaus, das zusammen mit den historischen Residenzen nicht nur architektonische Glanzpunkte setzt, sondern auch stilvolle Orte für Genuss und Entspannung bietet. Die 200 Meter lange Seebrücke, in den 1990er Jahren neu errichtet, lädt zu Spaziergängen über das Meer ein und eröffnet weite Blicke auf die Ostsee und den Horizont. Das milde Reizklima der Ostsee wirkt nachweislich positiv auf Immunsystem und Atemwege. Studien zeigen, dass regelmäßige Aufenthalte am Meer das Risiko für Atemwegserkrankungen senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern können.

Eine Fahrt mit der historischen Schmalspurbahn „Molli“, die seit 1886 zwischen Bad Doberan, Heiligendamm und Kühlungsborn verkehrt, sollte man sich nicht entgehen lassen. Wer sich lieber selbst bewegt, kann bei einem längeren Spaziergang am feinsandigen Strand von Börgerende oder einem Besuch der Seebrücke die Ostseeküste aktiv erleben. Ruhe und spirituelle Ver-



1: Wenn die Sonne an der Ostsee untergeht: Zauberhafte Farben über dem Strand von Bad Doberan Börgerende, pure Ruhe mit der Zauber des Meeres. 2: Ein Ort der Ruhe und Naturverbundenheit: Nieblum Park „An De Meere“ auf Föhr mit seinem pittoresken Ententeich. 3: Eine Fahrt mit der historischen Schmalspurbahn „Molli“ – seit 1886 ein nostalgisches Erlebnis.

tiefung findet man im nahegelegenen Kloster Doberan, einer ehemaligen Zisterzienserabtei mit einem beeindruckenden gotischen Kreuzgang. Hier können Besucher die kontemplative Atmosphäre genießen und die heilsame Wirkung der Stille erfahren. Die Verbindung aus heilsamem Meeresklima, kulturellem Erbe und spiritueller Atmosphäre macht Heiligendamm und seine Umgebung zu einem außergewöhnlichen Refugium für Körper und Geist – ideal, um beim Wellenrauschen zu entspannen.



### Naturwellness im Rhythmus der Gezeiten

Die nordfriesischen Inseln Föhr, Amrum und Pellworm stehen für natürliche Wellness und authentische Friesenkultur. Jede Insel besitzt ihren eigenen Charakter: Föhr begeistert mit kilometerlangen Sandstränden und grünen Marschwiesen, Amrum ist berühmt für seine Dünenlandschaft und den Kniepsand, während Pellworm mit seiner Ruhe und weiten Salzwiesen als Geheimtipp für Naturliebhaber gilt. Gemeinsam bieten sie unberührte Natur, endlose Horizonte und die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Wattenmeers. Die jodhaltige, mineralreiche Meeresluft und das besondere Reizklima schaffen ideale Bedingungen für Erholung und Entschleunigung. Lange Wattwanderungen zählen zu den eindrucksvollsten Naturerlebnissen der Region. Sie verbinden Bewegung mit Ruhe und ermöglichen es, die einzigartige Flora und Fauna des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer unmittelbar zu erleben. Schlickpackungen für die Füße regen die Blutzirkulation an und aktivieren das Lymphsystem, während Behandlungen mit Meeresalgen die Haut mit wertvollen Mineralien versorgen. Die salzhaltigen Aerosole in der Luft stärken nachweislich die Atemwege und das Immunsystem. Auch Thalassoanwendungen, die das Meerwasser und seine Inhaltsstoffe therapeutisch nutzen, werden auf den Inseln angeboten.

In kulinarischer Hinsicht bietet das Watt Spannendes: Spezialitäten wie Quellersalat oder Algenchips bringen die Vielfalt der regionalen Salzpflanzen auf den Teller. Der Queller gilt als natürliche Jodquelle. In den kleinen Inseldörfern kann man zudem traditionelle Friesenhäuser mit Reetdächern bewundern und in gemütlichen Cafés regionale Produkte wie Krabben oder Friesentorte genießen. □

4 5  
6 7

8 9

4: Brunnen am Warmen Damm Wiesbaden – sanftes Plätschern und stimmungsvolle Abendbeleuchtung vor dem eleganten Kurhaus schaffen eine Atmosphäre der Entspannung und Ruhe. 5: Kaiser-Friedrich-Therme in Wiesbaden – prachtvolles Jugendstil-Ensemble, das Wellness und Tradition auf besondere Weise verbindet. 6: Grand-Hotel Heiligendamm an der Strandpromenade – majestätischer Blick auf Deutschlands ältestes Seebad und seine maritime Eleganz. 7: Kleine Bucht auf Hiddensee – malerischer Blick auf den Ort Kloster mit seinem Hafen und der ruhigen Ostsee. 8: Leuchtturm Pellworm – markantes Wahrzeichen an der Nordsee, das mit seinem Licht Schiff und Seeleute sicher geleitet. 9: Wattwandern an der Nordsee – ein faszinierendes Naturerlebnis zwischen Meer, Sand und einzigartiger Tierwelt.

