

Die Apotheke vor der Haustüre

Gleich vor der Haustüre öffnen die Heilbäder und Kurorte in Hessen eine riesige Apotheke. An sieben Tagen in der Woche findet sich hier alles, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren und nachhaltig zu stärken, lädt der Vorsitzende des Hessischen Heilbäderverbandes, Michael Köhler, dazu ein, die Kur neu zu entdecken. In der Schatzkiste, die Mutter Natur in den prädikatisierten Orten versteckt hat, finden sich wertvolle Natürliche Heilmittel, die positiv auf Körper und Geist wirken und sie in Balance halten, macht Geschäftsführerin Almut Boller deutlich.

Wasser der Extraklasse

Herausragende Quellen sprudeln zum Beispiel in Bad Wildungen, Bad Homburg v.d. Höhe oder Bad Nauheim an die Erdoberfläche und bringen dabei ihre heilende Wirkung mit. Dabei spiegelt das Heilwasser die Region wider, denn die Gesteinsschichten geben dem erfrischenden Nass seine Zusammensetzung, seinen Geschmack und seine Wirkung. Ist sie wissenschaftlich nachgewiesen, wird das Wasser als Arzneimittel zu gelassen.

Besonders reich mineralisiert sind im Übrigen Wässer aus Gebieten, deren Untergrund geologische Brüche aufweisen. Das Weserbergland und Nordhessen sind beispielsweise reich an Dolomit. Die Gesteinsart schenkt den Wässern Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat. Dagegen sorgt die vulkanische Geschichte der Eifel, Rhön, Vogelsberg und am Oberrheingraben für einen hohen Gehalt an natürlicher Kohlensäure.

Wohltuendes Moor

Kräuter, Gräser, Blüten und Moose gehen in Bad Schwalbach, Bad Camberg oder Bad Salzschlirf einen Geheimbund ein. Über Jahrtausende wirken sie zusammen, verbinden und verändern sich, nehmen eine andere Farbe an und wachsen doch über sich hinaus. Als Moor, Heilton oder Lehm schenken sie all ihre Kräfte uns Menschen.

Mit Sole- oder Mineralwasser versetzte Heilerde oder Torf wird auf 40°C bis 42°C erwärmt. Das sind genau die richtigen Gradzahlen, denn die gefühlte Wärme eines Moorbad es entspricht dem eines Wasserbades auf Körpertemperatur. So umgarnt die Erde den Körper und lockt ihn in eine wohlige Schwerelosigkeit. Langsam und beständig gibt sie ihre Wirkkräfte, und regt den Körper an, selbst aktiv zu werden. Dabei werden Schadstoffe gebunden und die Haut gereinigt. Der Auftrieb befreit Bandscheiben und Gelenke.

Das Bad in der Erde wärmt, vitalisiert und regeneriert; es ist gut für die Haut und sorgt für eine angenehme Durchblutung von Muskeln, Gelenken und Organen. Die Farbe der heilenden Erde ist jedoch nie gleich, nie der Geruch eintönig, nie ein Bad wie das andere.

Frisch gewürztes Heilklima

Schon die alten Griechen beobachteten, dass Menschen sich an bestimmten Orten sehr wohlfühlten. Ein Grund dafür ist das Klima, das sich aus den verschiedensten Faktoren zusammensetzt, und das schonen oder stimulieren oder auch belastend sein kann. Im Heilklima überwiegen die Reize und Faktoren, die anregen, entspannen und erholen. Am stärksten ist das im Sommer zu spüren, wenn sich in den Ebenen meist kein Lüftchen bewegt, weht in den günstig gelegenen Heilklimatischen Kurorten eine leichte Brise.

Frische Winde purzeln allabendlich die sanften Hügel des Mittelgebirges hinab und bringen ihre heilsame Wirkung nach Willingen (Upland), Gersfeld (Rhön), Königstein im Taunus und

Lindenfels im Odenwald. Der geregelte Luftaustausch und unsichtbare Phänomen wirkt kraftvoll, überaus erholsam und bringt Körper und Geist in Balance. Den staatlich anerkannten Titel „Heilklimatischer Kurort“ dürfen im Übrigen nur Bäder tragen, deren Luftgüte wissenschaftlich nachgewiesen und regelmäßig überprüft wird.

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp hatte verstanden. Das Bad in der eisig kalten Donau und die anschließende Ruhephase in der Klosterschule stärkten seine Abwehrkräfte und brachten ihm seine Gesundheit zurück. Fortan nutzte er die Wechselwirkung von kaltem und warmem Wasser und ergänzte sie um das Wissen aus Bewegung und Ernährung. Fünf Säulen sollte am Ende sein Konzept umfassen, dem sich auch Naumburg, Bad Endbach oder Kassel-Bad Wilhelmshöhe verschrieben hat und das zu den 53 Kneipp-Heilbädern und -Kurorten in Deutschland zählt. Mit den frei begehbaren Kneipp-Anlagen legt auch Neukirchen einen Schwerpunkt auf die Wassertherapie und verbindet sie geschickt mit der Bewegung. Denn wer kneippen will, kann das sehr gut mit einem Spaziergang zum Beispiel durch den Kneipp-Kräutergarten im Kurpark ergänzen.

Ansprechpartnerin:

Almut Boller

Telefon: (0611) 262 487 87

E-Mail: info@hessische-heilbaeder.de