

Oberbayern: 125 Jahre Staatsbad Bad Reichenhall

Nachhaltig by nature

Atemübungen unter Tage und ein ganzer Wald als Kurhotel - nicht nur, aber vor allem dank seiner Solequellen erhielt Bad Reichenhall 1899 den Titel „Königlich-bayerisches Bad“. Heute reichen die therapeutischen Angebote der Alpenstadt im Berchtesgadener Land von traditionellen Anwendungen bis hin zu modernen Spa-Treatments. Was allen gemein ist: Einzig die Heilkräfte der umliegenden Natur kommen dabei zum Einsatz. Und beweisen unter anderem, dass Salz alles andere als ungesund ist. www.bad-reichenhall.de

Gesund am Berg



Der berühmte Predigtstuhl (1.613 Meter), der schnell erreichbare Dötzenkopf (1.001 Meter) und der markante Hochstaufen (1.771 Meter) – neben der Aussicht von den Bad Reichenhaller Hausbergen schätzen Gipfelstürmer die natürliche Therapie der Atemwege. Dabei gilt die Faustregel: je höher, desto besser. Die pollenfreie Luft hoch über der Alpenstadt unterstützt effektiv das Durchatmen. Mit der denkmalgeschützten Predigtstuhlbahn, die als „Grande Dame der Alpen“ seit

1928 unfallfrei Gäste in die Höhe befördert, erreichen Besucher die allergiefreien Zonen sogar ganz ohne Anstrengungen und belohnen sich nach einer leichten Wanderung mit dem Einkehrschwung im Bergrestaurant oder in der Schlegelmuldenalm.

Foto (download): Mit einer Höhe von fast 1.800 Metern gilt der Bad Reichenhaller Gipfel des Hochstaufen als Refugium für Bergfexe – und Allergiker: Dort oben ist die Luft fast gänzlich frei von Pollen. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Gesund mit Wasser



Lebenselixier aus der Natur: Die Bad Reichenhaller RupertusTherme setzt voll auf die heilende Kraft des Wassers. So erleben Interessierte etwa neben dem Bad in den verschiedenen Becken des Spa- und Familienresorts auch die Schwereelosigkeit in temperierter Sole. Der benachbarte Königliche Kurgarten erweitert das Angebot mit dem 160 Meter langen Gradierhaus, größtes Freiluftinhalatorium der Welt. Wer die feinen Solepartikel einatmet, erfährt sofort Linderung bei Atemwegserkrankungen. Einen ähnlichen Effekt hat der

Solebrunnen nebenan. Auf Aktive wartet das Sole-Kneipp-Becken – eine Wohltat nach Wanderungen oder für den Kreislauf zwischendurch. Wer sich lieber in der freien Natur aufhält, sollte sich einen Sprung in den Thumsee nicht entgehen lassen. Das smaragdgrüne Berggewässer ist im Sommer beliebtes Ausflugsziel auch für die Einheimischen.

Foto (download): Am AlpenSole-Springbrunnen im Königlichen Kurgarten müssen Bad-Reichenhall-Gäste nichts weiter tun als im Liegestuhl zu chillen, um das gesunde Heilmittel einzusatmen. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing/ Dietmar Denger

Gesund im Wald



Deutschlands einziger zertifizierter Bergkurwald in Bad Reichenhall stellt die Verbindung von Körper und Geist mit der Natur in den Mittelpunkt. Die reine Luft, die Stille und die natürlichen Heilkräfte des Waldes tragen zur Entspannung und Revitalisierung bei. Der Blutdruck sinkt, der Puls beruhigt sich und die Atemwege werden befreit. Die umgebende Flora sowie natürliche Lichtverhältnisse fördern die psychische Gesundheit und stärken das Immunsystem. Dadurch können unter anderem Stress,

Schlafstörungen und chronische Schmerzen abgebaut werden. Am intensivsten ist die Erfahrung, die bei jedem Wetter stattfindet, unter Anleitung von erfahrenen Trainerinnen und Trainern. Die Wirksamkeit des Bergkurwalds wurde übrigens auch von der Ludwig-Maximilians-Universität München wissenschaftlich untermauert.

Foto (download): Der erste wissenschaftlich zertifizierte Bergkurwald in Deutschland befindet sich im oberbayerischen Bad Reichenhall. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Gesund unter Tage



Eine echte Bad Reichenhaller Besonderheit ist das Solequellentraining im historischen Industriedenkmal Alte Saline. In Tiefen von bis zu zwölf Metern sind die Teilnehmenden von den Störfaktoren des Alltags abgeschirmt, was die Konzentration auf die Atmung erleichtert. Das Programm dauert etwa 50 Minuten und steht sowohl Urlaubern als auch Kurgästen offen. Die Sole wirkt heilend auf Haut und Atmung. In der Grotte herrschen eine konstante Temperatur von zwölf Grad Celsius und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Beides unterstützt

die therapeutische Wirkung und fördert die Entspannung sowie Reinigung der Atemwege.

Foto (download): Das Solequellentraining in der unterirdischen Salzgrotte von Bad Reichenhalls Industriedenkmal Alte Saline ist eine Wohltat für die Atemwege. Bildnachweis: Alte Saline Bad Reichenhall/Südwestdeutsche Salzwerke

Gesund durch den Park



Sanfte Bewegung in der Natur ist ein Garant für körperliche und geistige Erholung: Im Rupertuspark erwartet Besucherinnen und Besucher ein kostenloser Outdoor-Fitness-Parcours mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten unter freiem Himmel. Im Ortenaupark regt ein Barfußpfad durch unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten die Fußreflexzonen an und fördert so Vitalität und Kreislauffunktion. Im Königlichen Kurgarten bietet Therapeutin Friederike Bauer von Mai

bis September kostenlose Qi-Gong- und Atemmeditationsstunden an. Diese finden jeweils dienstags von 9 bis 9.45 Uhr statt, ergänzt durch ein Atemtraining jeden Donnerstag zur gleichen Zeit. Im Sommer bereichern Sufi-Meditationen der vier Himmelsrichtungen das Programm.

Foto (download): Vom Stadtbummel auf den Barfußpfad: Der Ortenaupark ist einen Katzensprung von der Bad Reichenhaller Fußgängerzone entfernt. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Pressekontakt

Jessica Thalhammer
+49 8807 21490-15
jessica@ahm-agentur.de

Natalie Schneider
+49 8807 21490-17
natalie@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de