

## Presse-Feature

# Natürlich entspannen

**Wie können wir uns am besten erholen? Sicher ist: Wir erholen uns gut in und mit der Natur. Dazu haben die 56 Heilbäder und Kurorte viele Ideen entwickelt. Wir waren in Bad Dürrhein im Schwarzwald**

Es ist ein heißer Sommertag. Aber die Luft hier ist angenehm feucht und kühl. Über etwa 6.000 Bündel Schwarzdornreisig rieselt die Sole im Gradierwerk von Bad Dürrhein vier Meter abwärts und bildet dabei immer feinere Wassertröpfchen. Die werden schließlich von der Luft aufgenommen und sorgen für ein prima Mikroklima. Schwarzdornreisig nimmt man, weil das besonders lange hält. Schön aussehen tut's nebenbei auch. Der Stress nimmt schon alleine dadurch ab, dass man das solehaltige Wasser beim Tropfen und Perlen beobachtet. Die Inhalation soll zudem lindernd bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis wirken. Die mit Sole angereicherte Luft steigert aber auch bei gesunden Menschen das Wohlbefinden. Empfohlen werden 20 bis 30 Minuten – also tief atmen, loslassen und die Augen schließen. Das Gradierwerk in Bad Dürrhein ist sowohl von der Solemar Therme aus zugänglich als auch frei vom Kurpark. Die Wirkungsweise der Gradierwerke kann man natürlich nicht nur in Bad Dürrhein erleben, sondern auch in Bad Mergentheim, Bad Rappenau, Bad Waldsee, Bad Schönborn und Menzenschwand.

### *Schätze aus der Natur*

Salzvorkommen wurden in Bad Dürrhein schon in den 1820er-Jahren entdeckt. Heute ist der Ort auf 733 Metern Höhe das höchstgelegene Soleheilbad Deutschlands. Und der einzige in Baden-Württemberg, der gleichzeitig Soleheilbad, Kneippkurort und Heilklimatischer Kurort ist. Aus natürlichen Heilmitteln entwickeln die Experten in Bad Dürrhein und den anderen Heilbädern und Kurorten des Landes immer mehr Erholungs- und Gesundheitsangebote. Unter dem Motto „natur.erholt.“ wollen sie sich in den kommenden Jahren noch stärker als bislang auf die gesundheitsfördernden Kräfte konzentrieren, welche direkt aus der Natur kommen, also zum Beispiel Moor, Heilklima, Sole, Wald, Kräuter und Heilwasser.

### *Kontrastprogramm zum Alltag*

Schön und gut, aber wie entspannt der Mensch denn eigentlich am Ende? Wo tankt er neue Energie? Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass das individuell sehr verschieden ist. Gut erholt man sich wohl, wenn man Neues entdeckt und während des Urlaubs Dinge tut, die ein Kontrastprogramm zum Alltag darstellen. Wer sonst körperlich arbeitet, der entspannt beim Nichtstun – oder beim Lesen eines Buchs. Wer geistige Arbeit leistet, erlernt vielleicht einen

neuen Sport. Fest steht aber: Die Kraft der Natur wirkt immer heilsam, ganz egal, ob wir im Wald spazieren gehen, ob wir Kneippgüsse ausprobieren oder eine Wellnessanwendung buchen.

### *In Sole schweben*

In Bad Dür rheim sowie den fünf weiteren Soleheilbädern des Landes (Stuttgart, Bad Rappenau, Bad Wimpfen, Bad Mergentheim und Bad Schönborn) schwebt man fast schwerelos in solehaltigen Innen- und Außenbecken. Diese sind durchschnittlich zwischen 28 und 37 Grad warm. Das Wasser entspannt die Muskeln. Der Auftrieb, der durch den hohen Salzgehalt im Wasser entsteht, entlastet die Gelenke. Das Salz wirkt sich positiv aufs Hautbild aus. Beim entspannten Schwimmen oder bei Wassergymnastik kann man ganz bewusst den Alltag loslassen, die Gedanken spazieren schicken – oder einfach mal probieren, an gar nichts zu denken.

### *Kneipp-Jubiläum*

Wir sind nur für ein paar Tage da, stellen uns das Programm für die kleine Erholungsauszeit selbst zusammen: ein Solemar-Besuch mit Therme, Schwarzwald-Sauna und Totes-Meer-Salzgrotte, im Kurpark spazieren gehen, Nordic Walking ausprobieren und sich zwischendurch mal in den Themengärten über die Kneippsche Lehre informieren. Deutschland feiert dieses Jahr den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp. Praktisch ausprobieren kann man die Tipps von Kneipp dann gleich bei Armgüssen und im Kneippbecken. Übrigens ist Bad Dür rheim nicht der einzige Kneippkurort in Baden-Württemberg. Insgesamt können die Anwendungen nach Sebastian Kneipp in zwölf Kneippkurorten und einem Kneippheilbad im Land ausprobiert und erlebt werden.

### *Lächelnd über Mulch gehen*

Die Steine sind rund und angenehm kühl, sie massieren die Fußsohle. Schon schwieriger ist es, lächelnd über Holzmulch zu gehen. Der Barfußweg im Kurpark von Bad Dür rheim will ebenso wie die Fühlstationen beim Gradierwerk die Sinne der Gäste schärfen. Denn während eines Gesundheitsurlaubs, so lernen wir hier, ist man viel offener für neue Eindrücke und kleine, spannende Details. Körper und Geist sind aufnahmefähiger. Also am besten die Chance nutzen, denn wer jetzt seine Sinne ein wenig trainiert, der hat eine gute Chance, auch im Alltag aufmerksamer auf Kleinigkeiten zu achten. Apropos neue Eindrücke: Die tun gut, tragen laut aktuellen Studien mehr zur Erholung bei als Nichtstun.

### *Mehr Energie, neue Fragen*

Bad Dür rheim und die anderen Heilbäder und Kurorte haben dazu ganz viele Ideen: Es werden zum Beispiel Yoga-, Meditations- oder Malkurse im Park angeboten. In Bad Dür rheim gibt es einen Parkour mit Fitnessgeräten und die 4.000 Quadratmeter große Adventure-Golf-Anlage direkt im Kurpark. Die wollen wir mal ausprobieren. Denn dann kommen wir vielleicht nicht nur mit mehr Energie, sondern auch mit einem neuen Hobby nach Hause. Was brauchen wir zur Zufriedenheit? Was ist wirklich wichtig im eigenen Leben? Stehen Veränderungen an? Welche Gewohnheiten möchte man gern neu etablieren? Welche loslassen? Sobald sich Entspannung und Ruhe einstellen, ist wieder Raum für die größeren Fragen im Leben – und denen widmet man sich am besten ohne Ablenkung.

### *Handy öfter ausschalten*

Bad Dür rheim, das sich unter anderem auf die Regeneration bei Erschöpfungszuständen spezialisiert hat, ist nicht der einzige Kurort, der seinen Gästen empfiehlt (und sich damit vermutlich nicht sehr beliebt macht): Handy öfter mal ausschalten, sich in Digital Detoxing üben. Etwa 70 Prozent der Deutschen sind nämlich auch im Urlaub für ihre Arbeit- oder Auftraggeber erreichbar. Wer also immer wieder offline ist, der schafft sich neue Freiräume: Man hat mehr Zeit für eigene Gedanken, für neue Erlebnisse ebenso wie für Freunde und Familie.

### *Raus in die Natur*

Wie wäre es außerdem, mal wieder wandern oder radeln zu gehen und den Naturgeräuschen zu lauschen? Rund um Bad Dür rheim gibt es ein dichtes Netz an Strecken. Man kann aber auch einfach durch den Kurpark schlendern, so wie wir. Am Kneippbecken ziehen wir spontan die Sandalen aus und steigen bis über die Waden ins Wasser. Das ist so eiskalt, dass wir automatisch tief Luft holen. Aber das langsame Waten im Storchengang erfrischt auch den gesamten Organismus. Und hinterher fühlen sich die Füße wieder ganz warm und leicht an.

### **Info-Kasten:**

Mehr Informationen zu Erholungs- und Gesundheitsurlaub in Bad Dür rheim und den anderen Kurorten und Heilbädern findet man hier:

[naturerholt.de](http://naturerholt.de)

[badduerrheim.de](http://badduerrheim.de)

[heilbaeder-bw.de](http://heilbaeder-bw.de)

**Hinweise an die Redaktionen:**

Das Presse-Feature steht – in voller Länge oder in Auszügen – zur freien Verwendung zur Verfügung. Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegs.

---

**Kontakt:**

Dr. Martin Knauer

Pressesprecher

Tel.: 0711 / 238 58 – 50

[m.knauer@tourismus-bw.de](mailto:m.knauer@tourismus-bw.de)