

Erfrischende Auszeiten: Entdecken Sie Hessens geheime Kurorte im Sommer

Entdecken Sie drei erfrischende Ausflugstipps in Hessen:
Kurorte für Entspannung und Gesundheit an heißen
Sommertagen.

Stand: 05.08.2024 20:30 Uhr

Hessen steht wieder vor einer Hitzewelle, die die Menschen dazu verleitet, nach Erfrischung zu suchen. Neben den beliebten Badeseen und Freibädern gibt es aber auch weniger frequentierte, traditionelle Kurorte, die nicht nur für die Abkühlung, sondern auch für die Gesundheit der Besucher sorgen. Diese Alternativen könnten für viele eine spannende Option sein, um entspannende Momente in der Natur zu erleben.

Waldbaden als erholsame Auszeit in Bad Nauheim

Eine besondere Form des Entspannens bietet der Heilwald in Bad Nauheim, Hessens einziger zertifizierter Heilwald. Der Wald lädt zu einem bewussten und langsamen Spaziergang unter schattenspendenden Bäumen ein. Hierbei geht es nicht nur um die körperliche Abkühlung, sondern auch um die mentale Entspannung. Besonders wichtig ist das Waldbaden, welches das Cortisol – ein Stresshormon – reduzieren und den Blutdruck senken kann, wie Projektleiterin Anna Redmann erklärt.

Im Bad Nauheimer Heilwald befinden sich zwölf Stationen mit speziellen Entspannungsübungen, die dazu beitragen, den Alltag hinter sich zu lassen. Ein beliebter Ort ist das

„Waldbadezimmer“, wo Hängematten und Liegen zum Ausruhen einladen. Die jahrzehntelange Tradition, Natur zu therapeutischen Zwecken zu nutzen, ist in Bad Nauheim fest verankert, und die Wälder überziehen die Stadt mit einer besonderen Ruhe.

Kneipptherapie im Kneippheilbad Bad Camberg

Ein weiteres bemerkenswertes Ziel in Hessen ist Bad Camberg, bekannt als Hessens ältestes Kneippheilbad. Hier können Besucher im Wassertretbecken ihre Füße durch kühles Wasser ziehen und dabei die traditionelle Kneipptherapie erleben. Kurdirektor Michael Sinn demonstriert die richtige Technik und erklärt, wie wichtig diese Methode für die Gesundheit ist.

Das Kneippen, benannt nach dem Pfarrer Sebastian Kneipp, wurde im 19. Jahrhundert als natürliches Heilverfahren entwickelt und zielt darauf ab, Krankheiten vorzubeugen. Die frisch sanierten Wassertretbecken im Kurpark von Bad Camberg sind ein beliebter Anlaufpunkt für Einheimische wie auch Touristen, die abseits der überfüllten Freibäder nach Erfrischung suchen.

Heilende Meeresluft im Gradierwerk Bad Orb

Im Kurpark von Bad Orb erwartet die Gäste ein beeindruckendes Gradierwerk, das mehr als 200 Jahre alt ist. Salzsprühregen durchzieht die Luft und erinnert an Meeresluft. Kurdirektor Steffen Kempa weist auf die heilende Wirkung des Gradierwerks hin, das nicht nur entspannend wirkt, sondern auch bei Atemwegserkrankungen helfen kann.

Besucher können durch einen speziellen Mittelgang im Gradierwerk schlendern, der einen einzigartigen Blick auf die kühlen Wandstrukturen bietet und damit eine fast maritimen

Atmosphäre schafft. Die heilenden Eigenschaften des Salzes und die Geschichte des Ortes, der einst der Salzgewinnung diente, machen Bad Orb zu einem bedeutenden Anziehungspunkt.

Fazit: Tradition trifft auf Gesundheit

Diese ausgewählten Kurorte in Hessen bieten nicht nur eine willkommene Abkühlung, sondern auch verschiedene Möglichkeiten, der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Es zeigt sich, dass die Kombination von Tradition und modernen Gesundheitsangeboten eine attraktive Alternative zu den üblichen Sommervergnügungen darstellt. So können Besucher nicht nur der Hitze entkommen, sondern auch durch bewusste Entspannung Körper und Geist stärken.

Weitere Informationen zu den jeweiligen Orten, Dienstleistungen und Veranstaltungen finden Sie auf den offiziellen Webseiten von Bad Nauheim, Bad Camberg und Bad Orb.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de