

Gesund und entspannt durch den Winter – Die Natur hat die besten Rezepte

Anmoderation:

Schlechtes Wetter, Erkältung und Stress – vor allem in der kalten Jahreszeit sehnen sich die Menschen nach Gesundheit und Entspannung. Warum also nicht beides verbinden und sich dabei die Kraft der Natur zunutze machen? Kräuter, Wärme, Mineralien, Bewegung und Entspannung – Pia Hoffmann hat für Sie ein paar natürliche Tipps, wie Sie gesund durch den Winter kommen.

Beitragstext:

Regelmäßig schwitzen, das stärkt Herz, Haut und Abwehrkräfte. Mitten im Westerwald liegt eine 3.000 Quadratmeter große Gesundheitsoase, verrät Hannah Matthiesen von der Tourist-Info Bad Marienberg.

O-TON Matthiesen: Saunadorf im Marienbad

Das Saunadorf ist Teil des Marienbads in Bad Marienberg, wo die Marienquelle entspringt. Auch die Moseltherme in Traben-Trarbach hat ihren eigenen Gesundbrunnen, so Stadtführer Achim Ochs.

O-TON Ochs: Sportbecken in der Mosel-Therme

Wassersport und -gymnastik entlasten die Gelenke, trainieren Herz und Muskeln und kräftigen die Atmung. Dabei hilft die Zusammensetzung des Wassers, bestätigt auch der Geschäftsführer der Vulkaneifel-Therme Bad Bertrich, Michael Krämer.

O-TON Krämer: Glaubersalz in der Vulkaneifel-Therme

Bei Atemwegserkrankungen hat sich Salzwasser aus dem Kurort Bad Ems im Lahntal bewährt. Doch in der Emser Therme kommen auch andere Naturstoffe zum Einsatz, betont Betriebsleiterin Andrea Meurer.

O-TON Bad Ems: Sidroga-Kräuter in der Emser Therme

Viele Kräuter-, Mineral-, Sauna- und Thermalanwendungen in den Heilbädern und Kurorten in Rheinland-Pfalz tragen dazu bei, dass wir gesund durch den Winter kommen.

Abmoderation:

Alle Tipps für eine gesunde Auszeit finden Sie auch unter rlp-tourismus.de