

Pressemeldung

Hautnah an der Natur: Wohltuende Kräuter, wärmendes Moor und sanfte Öle: Beispiel-Treatments von den Partnern der Naturwellness Allgäu

Kempten (AG September 2024) – Die Natur reicht vielfach schon aus, um Tiefenentspannung und Erholung für Körper, Geist und Seele zu bewirken. Daher nimmt die Umgebung eines Wellnesshotels in naturnaher Lage immer mehr Bedeutung bei der Planung des Erholungsurlaubs ein. Wenn dann bei den Spa-Anwendungen auch noch natürliche Heilmittel zum Einsatz kommt, wird das Potential der Natur bestmöglich ausgeschöpft – wie bei den Partnern der [Naturwellness Allgäu](#).



Entspannen im Heu, eine Wohltat für Körper und Seele ©Haubers Naturresort/Michael Colella

Wirkstoff Wiese

„Therapieheu“ so nennt man das besondere, gemähte und getrocknete Gras von Wiesen, das mit seinen ätherischen Ölen wundervoll duftet und seinen Einsatz in wohltuenden Heubädern findet. Es wird im Frühjahr auf etwa 1.000 Höhenmetern geerntet, wo die Dichte wertvoller Kräuter und Wiesenblumen besonders hoch ist.

Ein Bad im Heu regt den Stoffwechsel an, entschlackt und reinigt den Körper und steigert dabei zusätzlich die Abwehrkräfte. Zum Einsatz kommt es auch bei nervösen Schlafstörungen oder bei Gelenkschmerzen.

Beispielanwendung: [Allgäuer Heubad](#) im Haubers Naturresort, Dauer: 60Mmin. Preis: 104 € oder [Hopfener Heutraum](#) im Biohotel Eggensberger, Dauer: 30 Min. Preis: 58 €

Kräuter im Säckchen

Leinensäckchen, liebevoll gefüllt mit Kräutern, Gewürzen und anderen pflegenden Wirkstoffen, werden in Bio-Sesamöl getränkt und dann in Wasserdampf langsam erwärmt. Der mit diesen Kräuterstempeln entlang der Energiebahnen sanft massierte Körper reagiert mit angeregter Durchblutung. Diese Anwendung löst Verspannungen und lockert die Muskulatur. Darüber hinaus unterstützt sie den Körper bei Entschlackungs- und Erneuerungsprozessen.

Beispielanwendung: [Kräuterstempel Massage](#) im Naturlandhaus Krone, Dauer: 60 Min., Preis: 86,50 €



Kunstvolle Leinensäckchen, liebevoll gefüllt mit besten Allgäuer Kräutern lösen selbst hartnäckige Verspannungen. © Naturlandhaus Krone

Gutes aus der Erde

Moor speichert die Wärme und gibt sie nur sehr langsam wieder ab. Diese Eigenschaft macht man sich bei einem Vollbad im dickbreiigen Moor zu nutze. Der Körper wird langsam erwärmt und die Körpertemperatur so schrittweise mit zum sogenannten Heilfieber erhöht und seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch den tiefenentspannenden Effekt fühlt es sich an, als ob man im Moorbad schwebte. Diese Anwendung ist ideal zur Rehabilitation nach Sport oder Operationen. Dabei wird die Muskulatur durchblutet und Gelenkschmerzen reduziert.

Beispielanwendung: [Moor-Rückenpackung](#) im Panoramahotel Oberjoch, Dauer: 30 Min., Preis: 45 €

Der Berg ruft

Wer dem Ruf des Berges gefolgt ist, freut sich über die erfrischende Kraft von Bergarnika, die mit lockernden, zügigen Handgriffen in Rücken, Beine und Füße einmassiert wird. Die Heilpflanze vertreibt die Müdigkeit aus Rücken, Beinen und Füßen,

verbessert die Durchblutung und sorgt für eine schnelle Regeneration. Dann noch ein kühler Fußwickel und eine abschließende sanfte Fußmobilisation – da hat der Muskelkater nach der erlebnisreichen Bergwanderung kaum noch eine Chance.

Beispielanwendung: [Der Berg ruft](#) in den Alpine Chalets, Dauer: 45 Min., Preis: 95 €



Bergarnika ist ein wahres Multitalent für die Regenerationspflege nach körperlicher Belastung. ©Lerch Gruppe

[Naturwellness Allgäu](#) ist die neue Wohlfühlwelt der beliebten Urlaubsregion im Süden Deutschlands, die ganzheitlich auf die heilende Kraft der Natur setzt. Sie liefert das passende Angebot zu dem zunehmenden Wunsch nach Ruhe, Gelassenheit und Entschleunigung: Elf Allgäuer Hotels in Alleinlage und eingebettet in idyllischer Landschaft mit Gastgeberinnen und Gastgeber, die die allgäutypische Offenheit gegenüber der Kraft der Natur leben.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin, Unternehmenskommunikation
Allgäu GmbH
Allgäuer Straße 1
87435 Kempten, Deutschland
T +49(0)831/57537-37
zehnpfennig@allgaeu.de
allgaeu.de