

Mit Genuss Kilos abnehmen? Bewegung in einer der schönsten Regionen Bayerns? Natürliche Heilmittel wie Moor sind absolut im Trend! Erfahren Sie mehr über die Kurorte im Allgäu – spezialisierte Gastgeber sorgen sich um Ihr Wohlbefinden in Ihren Ferien.

Ferienziel Allgäu

Erholung mit Weitblick



Erholung mit Weitblick

Wellnesskompetenz mit langer Tradition: Als Wohlfühl- und Gesundheitsregion nimmt das Allgäu eine herausragende Stellung ein. Wo der Bad Wörishofener Pfarrer Sebastian Kneipp vor 150 Jahren die Grundlagen für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis legte, bilden heute hoch prädikatisierte Kurorte und Heilbäder sowie zertifizierte Luxushotels, Thermen und Alpenwellnesshöfe die Basis für

ein Spitzenangebot im Bereich Wellness und Gesundheit. Egal, ob Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele oder hochwirksame Therapien zur Prävention und Rehabilitation – das Allgäu ist ein Kompetenzzentrum von europäischem Rang.

Gesundheitsgipfel Allgäu

Das Thema Gesundheit und der Wunsch, «sich was Gutes zu tun», ist mittlerweile fest in den Ferien- und Freizeitaktivitä-

ten der Schweizer verankert. Um langjährige Traditionen und Erfahrungen im Gesundheitstourismus zu bündeln und den Gästen ein vielseitiges Angebot zu liefern, startet das Allgäu mit dem Gesundheitsgipfel Allgäu. Mit zwei Angeboten wendet sich die südbayerische Region an den genuss- und gesundheitsorientierten Gast. Die «Allgäuer Alpenwellness» umfasst Verwöhnprogramme mit regionalen Produkten im

Spa und in der Küche sowie sanfte Bewegung in idyllischen Landschaften. Wer für sein Wohlbefinden noch einen Schritt weitergehen möchte, der findet unter «Allgäuer Wohlfühltherapie» Urlaub mit ärztlicher Betreuung und fachmännischer Anleitung. Beide Angebote stellen altbewährte, heimische Heilmethoden mit der Kraft der alpinen Natur in den Mittelpunkt. Das gesamte Angebot wird regelmässig und unabhängig auf seine Qualität überprüft.

Genuss und Ernährung gehören zusammen

Wohlfühlen beginnt beim Essen, denn Essen macht einen grossen Teil unserer Urlaubsfreuden aus. Nur wer ohne schlechtes Gewissen und ständiges Nachdenken zugreifen kann, geniesst aus vollen Zügen. Deshalb setzen die ausgewählten Hotels der Allgäuer Wohlfühltherapie auf eine ausgewogene Ernährung, auf gesunde Buffets, die schmecken und natürlich auf die besten Produkte der Heimat. Hochwertige Lebensmittel kommen in diversen Ernährungsprogrammen zum Einsatz. Viele Allgäuer Hoteliers gehen noch weiter und bieten eigene Ernährungsprogramme an.

Selbst Allergiker können unbeschwert geniessen

In Scheidegg bietet sich dem Urlauber ein besonderer Service. Zöliakie-Betroffene können hier einen unbeschwertem Urlaub im sonnenreichsten Ort Deutschlands verbringen und von Deutschlands umfangreichstem Glutenfrei-Angebot bei Beherbergungsbetrieben, Gastronomie, Einzelhandel und Supermärkten profitieren. Im Detail sind alle diese bestens vernetzten Angebote zu finden unter www.glutenfrei-scheidegg.info. Einzigartig in Deutschland ist das Schroth-Heilbad Oberstaufen, wo das ganzheitliche Naturheilverfahren nach Johann Schroth angewendet wird. Die spezielle, reinigende Ernährung wird von feuchtwarmen Packungen und dem Wechsel von Trink- und Trockentagen unterstützt. So wird der Körper auf natürliche Art und Weise entgiftet – ärztliche Aufsicht

sorgt hier für Sicherheit. Alle Infos zur Schrothkur unter www.oberstaufen.de. Internationale Bedeutung besitzt die Kneippkur: Sebastian Kneipps Lehre für eine gesunde Lebensweise mit innerer Ausgeglichenheit, ausgewogener Ernährung, der Heilkraft von Wasser und Kräutern sowie körperlicher Bewegung in frischer, reiner Luft entspricht dem Ideal moderner Wellnessphilosophien. Via www.bad-woerishofen.de lässt sich die Original Kneipp-Kur authentisch erfahren.

Reine Luft zum Atmen

Bad Hindelang ist der allergikerfreundlichste Urlaubsort Deutschlands. Zum einen ist die Luft des heilklimatischen Kurortes dank der Höhenlage arm an Pollen- und Schimmelpilzsporen sowie teilweise ganz frei von Hausstaubmilben. Zum anderen wurden 80 Betriebe aus Tourismus und Einzelhandel von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) der Charité-Universitätsmedizin (Berlin) mit dem blauen Qualitätssiegel für Allergikerfreundlichkeit ausgezeichnet. Die Betriebe sind allergikerfreundlich ausgestattet und stellen sich kulinarisch auf diese Gäste ein. Alle Partner sind zu finden auf www.bad-hindelang.de.

Vitalkuren – Moor und gesunde Bewegung

Seit Jahrhunderten wird der Torf aus Allgäuer Mooren als naturgegebenes Heilmittel eingesetzt. Derzeit erlebt das Bad in Naturmoor besonders im traditionsreichen Kurort Bad Wurzach eine Renaissance. Warme Mooranwendungen wirken durchblutungsfördernd, muskelentspannend und schmerzlindernd. Besonders degenerative Gelenk-Erkrankungen und Wirbelsäulenbeschwerden werden mit Moor erfolgreich behandelt. Aber nicht nur die klassischen passiven Anwendungen spielen in der modernen Therapie eine grosse Rolle sondern auch die regelmässige Bewegung. Das therapeutische Ziel ist die nachhaltige Steigerung der gesamten Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Weitere Informationen finden Sie unter www.bad-wurzach.de.

Allgäu – Wohlfühlferien mit Gesundheitsplus

Wer sich ausreichend bewegt hat Hunger und darf auch herzhaft zugreifen. Egal, ob auf sanften Hügeln oder in herrlichen Höhen, wandernd oder radelnd: Das Vitalmenü der Gastgeber rundet jeden erlebnisreichen Tag perfekt ab. Das Allgäu ist ideal für Ernährungsumstellungen, Abnehtage oder Vitalkuren in wunderschöner alpiner Landschaft. Die Gastgeber der familiengeführten Hotels kümmern sich persönlich um das Wohlbefinden der Gäste und das Team aus Ärzten und Therapeuten unterstützt Sie bei allen Themen rund um die Gesundheit. Die Gäste können in einem absoluten Wohlfühlambiente etwas Gutes für ihre Gesundheit tun.

www.gesundheitsgipfel-allgaeu.de

Passende Wohlfühlangebote im Allgäu finden Sie auf Seite 34.

Tipp

Küche mit Charakter

Die Bandbreite der Kulinarik im Allgäu ist gross und reicht von Häusern mit regionaler und Bio-Küche bis zu Restaurants mit Michelin-Sternen.

Unsere Tipps:

- Restaurant «Silberdistel» im Sonnenalp Resort in Ofterschwang. www.sonnenalp.de
- Gourmet-Restaurant EdelWeiss der HUBERTUS Alpin Lodge & Spa in Balderschwang. www.hotel-hubertus.de
- In den Allgäuer Wohlfühltherapie Hotels werden zudem Ernährungsvorträge und individuelle Ernährungsberatungen angeboten. www.gesundheit-allgaeu.de
- Den Geschmack der Berge unverfälscht geniessen – dafür stehen 40 Berghütten, die sich unter dem Gütesiegel Allgäuer Alpgenuss den regionalen Lebensmitteln verschrieben haben. www.alpgenuss.de