# Die Abwehrkräfte stärken im Markgräflerland

26.10.2010, 12:15 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Werbegemeinschaft Markgräferland GmbH*
Presseagentur: *Lauer & Lauer Public Relations*

Neu gestaltete Außenanlage der Balinea Thermen von Bad Bellingen / Bildnachweis: Bade- und Kurverwaltung GmbH Bad Bellingen

Bis zu 200 Erkältungen macht jeder Mensch im Laufe seines Lebens durch. Gerade der Herbst und der Winter sind die Jahreszeiten, in denen besonders viele von Husten und Schnupfen geplagt werden. Meist sind es nur banale Infekte, die immer auch die gleichen Ursachen haben: der Wechsel der Temperaturen sowie der Mangel an Licht wegen der kürzer werdenden Tage, der zusätzlich aufs Gemüt drückt. Hausärzte und Gesundheitsexperten empfehlen daher, vorzubeugen und etwas für das eigene Immunsystem zu tun: Entspannung, Bewegung an der frischen Luft und eine gesunde Ernährung lauten die häufigsten Ratschläge. In dieser Jahreszeit bewusst eine Auszeit an einem Ort zu nehmen, an dem sich diese Ratschläge schnell umsetzen lassen, kann daher eine lohnende Idee sein. Genau ein solcher Ort ist die Urlaubsregion Markgräflerland.

Das Markgräflerland gehört zu den Landstrichen, die von der Sonne besonders verwöhnt werden: Messen die Meteorologen für Deutschland eine Sonnenstundendauer von durchschnittlich 1.500 Stunden, sind es hier durchschnittlich 1.700 bis 1.800 Stunden, in Bäder- und Kurorten wie Bad Bellingen oder Badenweiler können es sogar mehr als 2.000 Stunden werden. Darüber hinaus bietet die Region mit einem sehr gut ausgebauten Wandernetz und nahezu 1.000 Kilometern an Radwegen ein überaus abwechslungsreiches Angebot für Bewegung an der frischen Luft, genau das Richtige also für die Stärkung der eigenen Abwehrkräfte.

Zum echten Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele wird die Auszeit aber erst durch das breite und vielseitige Wellness- und Kurangebot im Markgräflerland. Denn zur 2.000-jährigen Kultur-geschichte dieser Region gehört auch eine fast ebenso lange Bäderkultur, deren Zentren Badenweiler und Bad Bellingen sind. Begründet hatten diese Bäderkultur die Römer, die die heilenden Quellen im Markgräflerland entdeckten und im Jahr 75 mit dem Bau eines Bades in Badenweiler begannen. Schon ihnen war bekannt, dass Dampfbäder und Saunabesuche sowie der Wechsel zwischen heiss und kalt vor Erkältungskrankheiten schützen. Vom ersten bis dritten Jahrhundert bildete das Badehaus daher den Mittelpunkt der römischen Siedlung am Fuße des Schwarzwaldes. Die sehr gut erhaltenen Reste, die seit dem Jahr 2002 mit einer Kuppel aus 1.725 quadratischen Glasscheiben überdacht sind, sind deshalb auf jeden Fall eine

Besichtigung wert.

Römische Wellness-Genüsse in Badenweiler

Gleich nebenan bietet die Cassiopeia Therme auf rund 3.800 Quadratmetern in einer großzügigen Architektur und in gepflegtem Ambiente ein vielseitiges Programm rund um Gesundheit, Wellness und Entspannung. Ideal geeignet in dieser Jahreszeit ist dabei der Besuch des Römisch-Irischen Bades, bei dem der Gast neun Stationen absolviert bei Temperaturen von 12 bis 70 Grad. Ein besonderes Erlebnis sind ferner die langen römischen Thermennächte an jedem ersten Samstag im Monat, bei der die Thermalbäder und Saunalandschaften bis 24 Uhr in eine romantische Kerzenbeleuchtung eintauchen. Entspannung pur versprechen die Angebote rund um die Vino-Wellness wie Vinopeelings im Rasulbad, Gesichtsbehandlungen mit Vinocosmetik, Gratis-Traubensaft sowie Traubenkernpeelings zu bestimmten Sauna-Aufgüssen. Eine Spezialität sind außerdem Schönheits-behandlungen mit Gutedel, der Weintraube, die seit mehr als 225 Jahren das Aushängeschild des Markgräfler Weinbaus ist.

Zum „Champagnerbaden“ nach Bad Bellingen

Ganz in der Tradition der römischen Badekultur im Markgräflerland stehen auch die Balinea Thermen in Bad Bellingen. Allerdings wurden die drei Quellen, aus der sich die Thermen speisen, erst vor relativ kurzer Zeit entdeckt: 1956 war es die Markus-Quelle, 1972 und 1974 kamen die Leodegar-Quelle und die Eberhard-Quelle hinzu. Das aus 600 bis 1.200 Meter Tiefe sprudelnde Heilwasser ist die Basis für das abwechslungsreiche Angebot rund um Gesundheit, Wellness und Schönheit. Dazu gehören drei Thermalbecken, ein Innen- und zwei Außenbecken mit Unterwasser-Massagedüsen und Wasserspeiern, ein moderner Sauna-Park und als Besonderheit eine Salzgrotte mit Salz aus dem Toten Meer. Zusätzlichen Erlebnismehrwert bietet insbesondere die großzügige Außenanlage mit dem in diesem Jahr neu gestalteten Außenbecken von 320 Quadratmetern. Als Hauptattraktion wurde eine Champagner-Sprudelbadoase eingebaut, bei der das Wasser leicht und angenehm aus den Bodendüsen sprudelt. LED-Lichter beleuchten jetzt die Wasserfläche von unten und setzen so interessante Farbakzente. Integriert wurden auch Massageduschen und einzeln abgetrennte Sitzelemente mit Sprudeleffekt für den Rücken. Darüber hinaus werden den Gästen weitere Wasserattraktionen geboten wie ein Strömungskanal, Luftsprudelliegen und ein Bodensprudler, eine Heißwassergrotte mit Wasserspeier sowie das angegliederte Kaltwasserbecken und die separate Wassertretanlage.

Auch Bad Bellingen wartet mit einem reichhaltigen Angebot zur Entspannung und Körperpflege auf. Dazu gehören Massagen wie das Rebalancing, das Türkische Hamam, bei dem sich der Gast von der reinen Kraft der Seife mit einer porentief reinigenden Waschzeremonie und einer tiefen Entspannungs-Schaummassage verwöhnen lassen kann. Fitness-, Ganzkörper-, Seifen-Bürsten-, Wellness-Öl-Massagen sowie Meersalzpeeling runden das viel-seitige Rahmenprogramm ab.

Empfehlenswert beim Besuch der Balinea Thermen ist schließlich ein Abstecher in den Ortsteil Bamlach. Dort gibt das Oberrheinische Bäder- und Heimatmuseum seit seiner Eröffnung im Jahre 1991 einen systematischen Einblick in die Kulturgeschichte des Heilbadens in der Region von den Römern bis heute. Es ist außerdem das erste Museum, das unabhängig von den heutigen Staatsgrenzen die Gebiete rund um den südlichen Oberrhein zwischen Schwarzwald, Vogesen und Schweizer Jura in die Ausstellung einbezieht. In fünf Abteilungen wird die Kulturgeschichte des Heilbadens mit den medizinischen und gesellschaftlichen Entwicklungen und Veränderungen im Laufe der Jahrhunderte veranschaulicht.

Weitere Informationen
www.bad-bellingen.de
www.badenweiler.de
www.markgraefler-land.com

**Portrait**

Die Werbegemeinschaft Markgräflerland GmbH wurde 1999 gegründet. Sie umfasst derzeit zwölf Kommunen: Müllheim, Auggen, Badenweiler, Bad Bellingen, Ballrechten-Dottingen, Buggingen, Efringen-Kirchen, Eschbach, Heitersheim, Kandern, Schliengen, Sulzburg. Geschäftsführer sind Andrea Fahrnholz und Günter Danksin, Vorsitzender der Werbegemeinschaft ist Dr. René Lohs, Bürgermeister von Müllheim. Die Zahl der jährlichen Übernachtungen in den Mitgliedsgemeinden liegt bei rund 1,6 Millionen.

News-ID: 479524 • Views: 1521 (Stand: 30.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/479524/Die-Abwehrkraefte-staerken-im-Markgraeflerland.html