

Spiekeroog: Natürlich inhalieren

Auf sechs Thalasso-Therapiewegen können Strandläufer und Spaziergänger das Reizklima der Nordseeinsel Spiekeroog positiv auf sich wirken lassen – und so richtig tief durchatmen, dem besonderen Inselklima sei Dank. Denn über die Haut und die Atmung gelangen die Inhaltsstoffe der gesunden Seeluft – in feinsten Wassertröpfchen gelöst – direkt in den Körper und wirken so wie eine natürliche Inhalations-Kur. Das geht am besten, wenn man am Strand direkt an der Brandungszone läuft, aber auch die anderen Therapiewege, etwa durch die Dünen, haben ihren Reiz.

Top: Die unterschiedlich anspruchsvollen Wanderungen sind ein wohldosiertes Aufbautraining und verbessern zugleich die Belastungs- und Leistungsfähigkeit von Herz und Bewegungsapparat. Weiteres auf www.spiekeroog.de.



Tief durchatmen

Reiseideen rund um frische Luft und duftende Orte

Scheidegg: Glutenfrei aufatmen

Auf einer Sonnenterrasse zwischen 600 und 1.000 Meter Höhe liegt der heilklimatische und Kneipp-Kurort Scheidegg (www.scheidegg.de). Bundesweit einmalig sind seine glutenfreien Urlaubsangebote für Menschen mit Zöliakie. Doch nicht nur die können hier im Westallgäu aufatmen: Das als „schonend“ bis „reizmäßig“ eingestufte hiesige Hochgebirgsklima tut gut bei Bronchitis, Asthma, Allergien und chronisch entzündeten Nasennebenhöhlen.



Unterammergau: Duftes Heu

Nur bedingt was für Heuschnupfler, aber alle anderen dürfen hier tief Luft holen, denn im Bio-Heuhotel Schleifmühle schläft man ein auf herrlich duftendem, naturbelassenem Heu. Durchdacht: In jedem Heulager und in jeder Heukammer wurde das Heu angereichert mit einer anderen Blüte, die gleichzeitig als Namensgeber der Schlafstatt dient. Vielleicht etwas entspannender Lavendel? Oder Rosenblüten fürs Herz? Impressionen, Preise und mehr auf www.schleifmuehle.net; mehr zur Region unter www.ammergauer-alpen.de.