

**Gesundheit und Wohlbefinden
durch das
JUNGEBAD
Bad Boll**



Tauchen Sie ein in ein Wellness-Vollbad mit hochwertigem ätherischem Öl. Durch das gläserne JUNGEBAD-Gerät, seit 1937 bewährt und heute noch hochmodern, werden Badewasser und Öl rein mechanisch, ohne chemische Emulgatoren, verwirbelt. Das Öl legt sich um die einzelnen feinen Wassertropfchen und bildet so eine stabile, über Tage bestehende Verbindung, die sich wie eine Hülle um den Körper des Badenden schmiegt.

Wie Studien belegen, gehen dabei die wertvollen Wirkstoffe des ätherischen Öls dreimal stärker „unter die Haut“ als in einem gewöhnlichen Bad, bei dem das Öl an der Wasseroberfläche schwimmt. Das Öl kann dadurch seine entspannende, kräftigende oder heilende Wirkung optimal entfalten.

Neben der hervorragenden Pflege und Durchblutung der Haut ist der besondere Effekt dieses Bades die Stärkung des körpereigenen Immunsystems durch den Ausgleich der Körpertemperatur. Bei vielen, vor allem älteren Menschen ist der Wärmehaushalt gestört, was nicht nur zu Schlafstörungen, sondern zu manchen Stoffwechselkrankheiten führen kann.

Ätherische Öle und Ihre Wirkung

Arnica	Sportverletzungen
Birkenrinde	Hautkrankheiten
Calendula	Schmerzlinderung
Citrus	Atemwege / erfrischend
Gold-Rosenöl	Innere Ruhe und Entspannung
Lorbeer	Stärkung der Abwehrkraft
Schwarzkümmel	Allergien/Heuschnupfen

Ein Jungebad buchen Sie bitte an Rezeption oder in der Kosmetikabteilung

**Herrliches alpenländisches
Schwitzvergnügen in unserem
Brechelbad**



Mildes Saunaklima um 60° Celsius bei mäßiger Luftfeuchtigkeit. Der Raum wird mit reinen ätherischen Ölen beziehungsweise mit frischen Kräutern der Alpenregion und des Bergwaldes beduftet. Dazu gehören Rosmarin, Salbei, Kamille, Melisse, Brennnesseln, Holunder, Zitronengras, Rosenblätter, Koniferen und Tannennadeln.

Schwitzen ist ein positives Erlebnis im Ambiente einer original alpenländischen Brechelhütte. Angenehme Düfte und naturbelassende Materialien beherrschen den Raum. Aus dem Brechelofen mit seiner Kupferkrone, steigen Kräuterdämpfe auf und setzen die Aromen der Heilkräuter und des Bergwaldes frei.

Das Brechelbad vom Klerus und der gestrengen Obrigkeit verteufelt und später gar verboten, war beim bodenständigen Landvolk sehr beliebt und gern gebraucht. 1736 durch die Sittenordnung des Hochfürstlichen Salzburger Landes wegen seiner "sittenwidrigen, lasterhaften Ausschweifungen" verboten, lassen wir diese mittelalterliche volkstümliche Badeform wieder erstehen. Zu unser aller Vergnügen und Erholung !

Das Brechelbad hat eine Lufttemperatur von 55° bis 60° C. und wird nur leicht bedampft. Der Fußboden und die Sitzbänke werden ebenfalls erwärmt. Ein Durchgang dauert ungefähr 30 bis 35 Minuten und kann mehrmals wiederholt werden.

Zum Start ziehen bitte an der Kordel neben der Eingangstüre – das Programm startet dann von selbst. Viel Vergnügen !

Schaukeln im Takt der Atmung

WELLNESSLIEGEN

zum Entspannen



Schwungvoll neue Kraft tanken

Das Wohlfühlerlebnis der besonderen Art schaffen unsere Entspannungsliegen.

Nehmen Sie Platz und genießen Sie das angenehme Schaukeln. Durch bloße Gewichtsverlagerung erreicht man mühelos jede beliebige Stellung - von der angenehmen Sitzhaltung bis zur entspannenden Liegeposition.

Die Farbharmonie und das exklusive Design machen die "Swing well" zum besonderen Sinneserlebnis

Schwingungen zum Wohlfühlen

Die ganze Welt ist schwingende Materie.

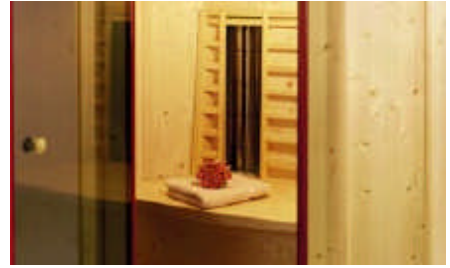
Schwingung ist Leben, Schwingung ist Energie.

Die Harmonie der Schwingungen bestimmt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Darauf bauen unsere Entspannungsliegen auf

**Sanftes und tiefgehendes
Schwitzvergnügen in unserer

INFRAROT-KABINE**



Die Anwendung von Tiefenwärme in den Infrarotkabinen erzeugt unmittelbar Wohlbefinden und trägt zur nachhaltigen Gesundheitsvorsorge bei. Die spezielle Technik ermöglicht bereits ab 35° C Lufttemperatur eine ausgezeichnete Schwitzreaktion, Reinigung und Regeneration des Körpers, ohne dabei den Kreislauf zu belasten. Die Intensität kann im Inneren der Kabine individuell auf die jeweilige Wohlfühltemperatur geregelt werden

Folgende positive Wirkungen werden mit der Infrarot-Tiefenwärme erzielt:

- Stärkung des Immunsystems
- Anregung des Stoffwechsels, Durchblutung und Entgiftung
- Positive Beeinflussung bei Verspannung und Hautkrankheiten
- Unterstützung bei der Reduktion des Körpergewichtes

Infrarotkabinen werden insbesondere in nachfolgende Anwendungsbereichen eingesetzt:

- Arthrosen, Arthritis
- Fibromyalgie (Weichteilrheumatismus)
- Infektionen Immundefekte
- Wirbelsäulenleiden
- Asthma, Bronchitis
- Stresszustände und Muskelverspannungen
- Schmerzzustände
- Krebserkrankungen
- Thermoregulationsblockade (Unfähigkeit zu fiebern)

**Der Start erfolgt durch Drücken des Knopfes „Start“ in der Kabine.
Ein Durchgang dauert ca. 30 Minuten und kann beliebig oft wiederholt werden. Angenehmes Gesund-Schwitzen !**

**Heizen Sie sich ein mit unserer
FINNISCHEN SAUNA**



Hitze wärmt die Seele und feuert den Körper an. Etwa zwölf Minuten braucht die heiße Kraft der Sauna, um die Kerntemperatur des Körpers um ein Grad Celsius zu steigern.

Anders als beim Fieber, versucht der Körper in Sauna und Dampfbad alles, um die Hitze wieder loszuwerden. Deshalb schwitzen wir. Dies ist ein Teil des Geheimnisses, warum Saunabaden unser Immunsystem stark macht. Milde Überwärmung des Körpers von 37° auf 38° C. stimuliert die Abwehr. Mit Kaltreizen kombiniert: an der frischen Luft abkühlen, dann eine kalte Dusche und ausruhen vor der nächsten Schwitzrunde – wirkt Erkältungskrankheiten entgegen.

Das gilt übrigens auch schon für Kinder. Eine Studie mit Schulkindern zeigt, dass die Infektanfälligkeit nach drei Monaten deutlich gesunken war, wenn sie regelmäßig die finnische Sauna besuchten. Sechs- bis Achtjährige sollten jedoch nicht länger als acht Minuten pro Saunagang, jüngere Kinder nur fünf bis sechs Minuten in der Hitze bleiben, raten Experten. Dabei sitzen sie besser nicht auf der oberen Bank, wo die Luft am heißesten ist, sondern auf der untersten. Auch für Schwangere - eine Wohltat: die regelmäßige Sauna entspannt und entkrampft die Muskeln.

Darüber hinaus: ein Saunabesuch ist wie eine Schönheitskur: durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße, die Haut wird besser mit Nährstoffen versorgt, der Teint wird rosig und strahlt Gesundheit aus

Auf Wunsch schalten wir Ihnen die Sauna gerne ein. Wir empfehlen eine Lufttemperatur von 90° C.

**Entspannung unterm
Sternenhimmel im**

TRAUM-RAUM



In unserem Aktiv-Entspannungsraum mit einem herrlich mollig-warmen Wasserbett (30° C.) können Sie fast schwerelos unter den "Baumwipfeln" abschalten.

Herrliche Naturklänge sorgen für eine besondere Atmosphäre und tiefe Entspannung.

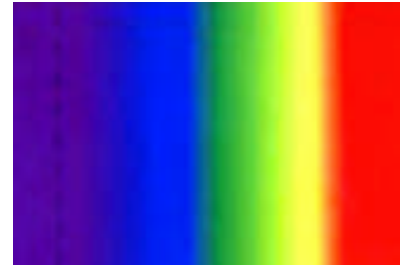
Der Mond begleitet Sie auf Ihrer "Traum-Reise".

Lassen Sie sich überraschen von der besonderen Stimmung des Lichts, Wärme und der Klangwelt.

Wenn Sie wollen, schlafen Sie eine Weile, denn neben Essen und Trinken hat der Schlaf entscheidende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Tiefer Schlaf fördert damit nicht nur die Gesundheit sondern auch unsere Leistungsfähigkeit. Das druckfreie Liegen auf dem Element Wasser bietet dabei ein Höchstmaß an Schlafkomfort durch Verlängerung der notwendigen Tiefschlafphasen.

**Wohlbefinden mit unserem
SOLARIUM**



Braune Haut gilt als Inbegriff von Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden, doch wie beim natürlichen Sonnen, gilt es auch beim künstlichen Sonnen im Solarium einige Regeln zu beachten.

Damit Sie das Sonnen auf unserem Solarium unbeschwert genießen können, möchten wir Ihnen in dieser Rubrik nützliche Informationen rund um das Thema Sonnen bieten.

Kälte, raues Klima und Dunkelheit - der Winter ist für unser Wohlbefinden wie für unsere Haut gleichermaßen eine "Herausforderung". Was spricht dagegen sich im nächsten Sonnenstudio mit der heiß ersehnten Dosis Licht und Bräune zu versorgen? Grundsätzlich gar nichts, wenn man bereit ist, dabei ein paar essentielle Grundregeln zu beachten.

Solarien als Alternative zur natürlichen Sonnenstrahlung sind auch bei schlechtem Wetter und im Winter verfügbar.

Das Solarium bietet gegenüber der natürlichen Sonne einige Vorteile. Im Gegensatz zur Natursonne, die starken Schwankungen unterliegt, lässt sich die Bestrahlung mit Solarien genau dosieren.

Vitamin D ist anders als der Name vermuten lässt kein Vitamin, sondern ein Hormon. Die Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Vitamin D kann nur durch Sonne und Solarien, genauer durch UVB-Strahlung erfolgen. Vitamin D ist ein wichtiges Hormon für den Knochenaufbau und gegen Osteoporose. Diesem "Sonnenhormon" werden aber noch weitere positive Eigenschaften zugeschrieben. Es steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, stimuliert das Immunsystem, lindert Depressionen und wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus.

Umgeben vom nassen Element

SCHWIMMBAD



Natur- und frühe Kulturvölker hatten es leicht, sie stiegen zum Baden ganz einfach in Flüsse, Seen oder ins Meer.

Die Griechen hatten es dann schon besser: Zur Zeit Homers kannten sie bereits die Badewanne. Immerhin wurde auf der Burg von Tiryns ein Baderaum mit Resten einer tönernen Badewanne aus dem Jahre 1400 vor Christus gefunden.

Zwischenzeitlich hat sich viel getan. Das Baden dient heute nicht allein der Körperhygiene sondern auch zur Gesunderhaltung des Körpers.

Der fast schwerelose Zustand im Wasser entlastet Knochen, Sehne und Gelenke und ist von daher als natürliche Form der Wassergymnastik als unbedenklich zu empfehlen.

Unser Schwimmbad ist mit einem Jet-Stream ausgestattet. Versuchen Sie doch ein Mal gegen den Strom zu schwimmen. Die Wassertemperatur liegt bei knapp 30° C. – ideale Voraussetzung zur schwerlosen Entspannung.

Bitte beachten Sie:

Eltern haften für ihre Kinder !

Bitte halten Sie sämtliche Schwimmbadtüren stets geschlossen, damit die Luftfeuchtigkeit nicht nach aussen dringt. Die Wasser- und Lufttemperatur sind aufeinander abgestimmt.

**Ein Platz an der Sonne in
unserem**

SONNENGARTEN



Der Garten ist nach Süden und Westen ausgerichtet.

Bereits morgens streichelt Sie die Sonne mit ihren Strahlen auf der Südterrasse.

Weiterhin haben Sie die Möglichkeit sich im oberen Teil des Gartens (Liegewiese) direkt in den Rasen zu legen um im Schatten der Bäume aus zu ruhen.

Mit etwas Glück erleben Sie am Abend einen unserer herrlichen Sonnenuntergänge.

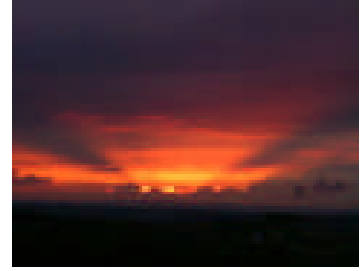
Bei der Gestaltung des Sonnengartens wurde viel Wert auf Naturprodukte gelegt. Die Natursteinwand umgibt den Garten. Typische Steinpflanzen und herrlich duftende Kräuter laden zum Träumen ein.

Aus weißen Kieselsteinen und Holz besteht der Boden des Naturgartens.

Am Abend wird der gesamte Garten beleuchtet – ein besonders stimmungs- volles Erlebnis; dazu wünschen wir Ihnen schon jetzt: viel Vergnügen !

**Viel frische Luft und herrliche
Ausblicke auf unserer**

LIEGEWIESE



Oberhalb unserer Sonnenterrasse befindet sich unsere Liegewiese. Diese bietet die Möglichkeit, ob im Gras oder im Liegestuhl an der frischen Luft zu entspannen.

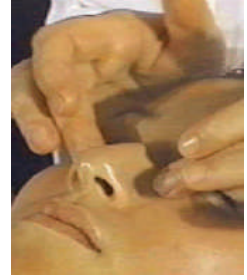
Mit der Zeit wird die Liegewiese zum Skulpturengarten ausgebaut. Die bereits vorhandenen Ausstellungsstücke stammen aus der Steinmetzwerkstatt Thorsten Krähmer GbR aus Bad Boll.

Der Skulpturengarten wird abends beleuchtet und lädt zum Verweilen ein. Genießen Sie diese einmalige Stimmung beispielsweise bei Sonnenuntergang.

Außerdem können Sie ein Picknickkorb (auf Vorbestellung) bekommen, um Ihren persönlichen Urlaubstag im Badhotel, abseits vom Trubel und der Hektik des Alltags, zu verbringen.

Wenn Sie Lust haben, dann probieren Sie doch ein Mal unseren Barfußparcours aus. Unterschiedliche Bodenbeläge regen sanft Ihre Reflexzonen an und steigern Ihr Wohlbefinden; probieren Sie es einfach aus.

**Kosmetisches
Verwöhnprogramm
BEHANDLUNGSKABINEN
Jutta Hiller**

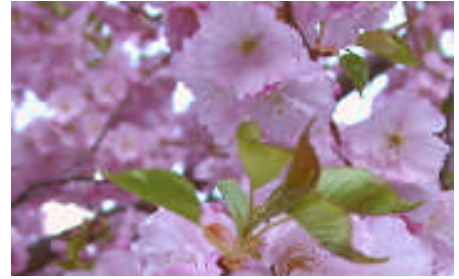


Dies ist das Reich von Jutta Hiller, die oftmals als unsere Frau mit den „magischen Händen“ bezeichnet wird.

Frau Hiller ist ausgebildet in medizinischer Fusspflege, Kosmetik und Massage. Ob als Hausgast oder als Day-Spa-Gast, Ihren individuellen Verwöhntermin bei Frau Hiller vereinbaren Sie am besten über die Rezeption.

Online können Sie sich über unsere aktuellen Angebote und Wellness-Pauschalen unter: www.badhotel-stauferland.de oder www.wellnessbadboll.de jederzeit und unverbindlich informieren.

**Entschlacken-Entgiften-
Entsäuern mit einem
FASTENKURS**



Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist !

Fasten verkörpert die schnellste und einfachste Form der Regeneration und Erholung. Mit Fasten gewinnen wir auf natürliche Art unsere Lebenskräfte zurück. Morgendliche Aufladeübungen, tägliche Atem- und Bewegungsübungen, Meditationen, Schwimmen, Saunieren und erholsame Spaziergänge in der wunderschönen landschaftlichen Idylle des Albtraufs ergänzen harmonisch die Fastenaktivitäten.

Die jeweiligen Termine und aktuellen Preise entnehmen Sie bitte unserer Homepage

**Aktive Entspannung mit
NORDIC WALKING**

Petra Berner



Eine neuere Untersuchung ergab, dass beim Nordic Walking bis zu 46 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht werden als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Die Vorteile von Nordic Walking sind nachfolgend dargestellt:

Ist sehr leicht und schnell erlernbar

Entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen

Löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking

Vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund

Verbessert die Herz- Kreislauleistung

Steigert durch den aktiven Einsatz der Atemmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus

Ist die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen

Ob zur Einführung oder zum gemeinsamen Nordic Walking Training fragen Sie bei uns nach. Petra Berner (ausgebildete Übungsleiterin) nimmt sich gerne für Sie Zeit und zeigt Ihnen die schönsten Trainings- und Übungsstrecken im Boller Badwäldle. An der Rezeption liegen Prospekte aus, anhand derer Sie die unterschiedlichen Walking- und Jogging-Laufstrecken (Distanz- und Streckenprofil) ersehen können.

Alle Strecken führen an der Silberpappel (Naturdenkmal) in unmittelbarer Umgebung zum Hotel vorbei

**Ihre Gastgeber:
Das Stauferland-Team**

Küche



Küchenchef: Hans-Jürgen Sührck

Service



Rezeptionsleitung: Jasmine Zerfass
Restaurantleitung: Ferenc Kappanyos

und



Familie Heike und Hans-Ulrich Kauderer
mit Ira und Anja