**Bad Soden-Salmünster, Bad Orb und Birstein: Spessart ganz gesund**

Gelnhausen/Frankfurt – Der Wellnesstrend ist seit Jahren ungebrochen, doch auch der Gesundheitsurlaub erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Der Spessart wartet mit gleich zwei traditionsreichen Heilbädern auf: In Bad Soden-Salmünster und Bad Orb finden Gäste vielfältige gesundheitstouristische Angebote, die eine medizinische Kompetenz mit der Anwendung Natürlicher Heilmittel verbinden. In Birstein findet sich zudem eines der renommiertesten Ayurveda-Zentren Europas. Ob im Rahmen einer Kur oder eines Tagesaufenthalts – alle drei Orte laden zu einer heilsamen Auszeit ein.

Die Spessart Therme in Bad Soden-Salmünster wird aus dem im Kurpark gelegenen artesischen König-Heinrich-Sprudel gespeist. Aus über 500 Metern Tiefe fließt die Sole, die sich durch eine außergewöhnlich hohe Sole-Konzentration sowie einen überdurchschnittlichen Eisengehalt auszeichnet, quellfrisch und thermalwarm in die Becken. Das 35 Grad warme Sole-Intensiv-Becken mit zehn Prozent Sole eignet sich besonders für ein gesundheitsförderndes Bad und ist wohltuend für Wirbelsäule, Bandscheiben sowie den gesamten Bewegungsapparat und die Atemwege. Außerdem hilft die Sole bei arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen und stärkt Herz und Kreislauf. Mit kleinen Gassen, Fachwerkhäusern, Kirchen und ehemaligen Adelssitzen laden die malerischen Altstädte von Bad Soden und Salmünster zum Schlendern ein. Mit einer großen Auswahl an Stadtführungen tauchen Gäste in die Geschichte und Geschichten des Heilbads ein und das Wahrzeichen Bad Sodens, die Burgruine Stolzenberg, bietet einen schönen Ausblick in den Spessart. Ein beliebter Treffpunkt ist der weitläufige Kurpark mit seinem Generationenpark und herrlichem Fontänengarten, dessen 24 Fontänen abends in effektvolles Licht getaucht sind. Hier startet auch der Heilquellenweg. Er bietet Interessierten einen unterhaltsamen Einblick in die wechselvolle Geschichte der außergewöhnlichen Solequellen der Stadt mit dem historischen Brunnenhäuschen des Pacificus-Sprudels als Höhepunkt.

In Bad Orb begeistert die Toskana Therme mit futuristischer Bauweise und einer großzügigen Thermen- und Saunalandschaft im Innen- und Außenbereich. In den solehaltigen Becken ist Baden in Licht und Musik möglich: Durch den besonderen Liquid-Sound® mit meditativen Melodien unter Wasser sowie einem Farbspiel von Unterwasserscheinwerfern wird der Schwimmbadbesuch zur Erholungsreise in die Welt der Sinne. Besondere Veranstaltungen, wie Klassik-Abende oder Live-Konzerte verwandeln das Wasser regelmäßig in eine Bühne. Die Solequellen enthalten neben Kochsalz und Mineralien auch wohltuendes Kohlensäuregas. Ein Bad hat eine belebende Wirkung, verbessert die Hautdurchblutung, wirkt auf die Organe und stärkt Herz und Kreislauf. Im großen Kurpark Bad Orbs, der vor mehr als 100 Jahren im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegt wurde, finden Besucher neben einer Konzerthalle und einem Lehr-Kräutergarten auch ein über 200 Jahre altes Gradierwerk. Hier rieselt Sole über Schwarzdorn und sorgt so für eine Meeresbrise im Spessart. Die Inhalation von Sole hilft bei Husten und akuten Atemwegserkrankungen wie Bronchitis. Seit März 2016 bietet der Kurort zudem ein Indoor-Gradierwerk: Die Kombination aus Miniatur-Gradierwerk und zusätzlicher Ultraschallvernebelung sorgt für ein tieferes Eindringen des Aerosols in die Atemwege und eine Anhebung des Sauerstoffniveaus, das das Immunsystem des Körpers stärkt. Die begleitende Farblichttherapie entfaltet gemeinsam mit der leisen Entspannungsmusik eine stimulierende Wirkung. Am Rande des Kurparks erwartet Besucher der längste Barfußpfad Deutschlands. Er erstreckt sich über 4,5 Kilometer und bietet mit 30 Stationen eine Sinnesexplosion für alle Barfußfans. Ob Balancieren über Salinen-Schwebebalken, Durchqueren von warmem Sand und weichem Gras oder Waten durch kaltes Wasser – der Pfad trainiert Gleichgewichtssinn sowie Geschicklichkeit und regt die verschiedenen Reflexzonen des Fußes an.

Eine Kur nach der traditionellen Heilkunst Indiens kann in Birstein erlebt werden: Hier befindet sich das angesehene Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum. Die Heil- und Lebenskunde Ayurveda ist ein ganzheitlicher Ansatz und betrachtet Gesundheit als Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Das Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein bietet Gästen authentische Kuren nach der Lehre der traditionellen indischen Medizin sowie eine bio-zertifizierte, regionale Küche nach ayurvedischen Prinzipien an. Unter Leitung von Kerstin und Mark Rosenberg bildet die an das Zentrum angeschlossene Europäische Akademie für Ayurveda zudem seit 1993 in fünf Fachbereichen in der traditionellen indischen Heilkunde aus.

Auch in Bad Orb kann eine Ayurveda-Kur gebucht werden: Das Hotel Sathya Ayurveda – Villa am Park wird von einem Team aus Sri Lanka betreut und ermöglicht seinen Gästen so ein traditionsreiches Erlebnis.