

---

# Thermalbäder in Porto und im Norden Portugals

---

## ÜBER



Foto: Termas do Gerês

### Thermalbäder in Porto und im Norden Portugals

**Die Region Porto und der Norden ist besonders reich an Thermalbädern mit Wasservorkommen, die manchmal mit hohen Temperaturen aus der Erde hervorsprudeln und deren therapeutische Wirkungen wohlbekannt sind.**

In einigen Fällen kennt man ihre Wohltat seit dem Altertum, wie bei den **Thermalbädern von Caldelas, São Vicente, Taipas** oder in **Chaves**, das ursprünglich „Aquaе Flaviae“ hieß zu Ehren des römischen Kaisers Flávio Vespasiano, der diese natürlichen Quellen des Wohlbefindens schon vor 2000 Jahren mit seinen Legionen nutzte. Andere Wasserquellen sind seit dem Mittelalter bekannt, wie **Caldas da Saúde** und **Caldas de Aregos**.

Obwohl die Thermalbäder bei ihren Programmen noch heute von den mineralmedizinischen Eigenschaften des Wassers ausgehen, so bieten sie jetzt zusätzlich auch Gesundheits- und Wellness-Programme für die unterschiedlichsten Zwecke an. Durch Duschen, Bäder, Massagen und viele weitere heutige Techniken finden wir in diesen modernen Einrichtungen Entspannungsprogramme, belebende Behandlungen, Kosmetikbehandlungen und vieles andere von kurzer oder längerer Dauer, mit dem Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Mit einem das ganze Jahr über guten Klima sind es Erholungs- und Wellness-Orte, die die Gesundheit fördern und zur Entspannung und Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Davon abgesehen liegen diese Einrichtungen alle in natürlichen Umgebungen, die durch ihre große Schönheit anregend wirken und schon für sich allein Frieden und Ruhe verbreiten. Es reicht, auf die verschiedenen Thermalbäder im grünen Minho zu verweisen, besonders im Nationalpark Peneda-Gerês, wo Flora und Fauna dazu beitragen, dass wir von Frische und Schönheit berauscht werden. Hier können wir Wildpferde und örtliche traditionelle Bräuche beobachten, durch die wir die Zeit zurückdrehen und in die Natur eintauchen können.

Viele dieser Thermalbäder befinden sich innerhalb von angesehenen Hotelkomplexen, einige davon Jahrhunderte alt, aber vorbildlich umgestaltet, andere mit modernen Wellness-Bädern, mit denen große Namen der Weltarchitektur verbunden sind, wie zum Beispiel Siza Vieira bei den **Termas de Pedras Salgadas** und dem **Spa de Vidago**. Andere besitzen Naturparks mit einer reichen Vegetation und fügen der landschaftlichen Kulisse Verschiedenes hinzu, was den Aufenthalt bereichern kann, von Wanderungen bis hin zu Monumenten oder sogar einen 18-Loch-Golfplatz wie ebenfalls in Vidago.

Ein Großteil liegt an Flüssen, die ihnen etwas Malerisches verleihen und die Momente des Genießens perfekt machen. Allen voran der Douro, Kulisse einer von der Unesco als Welterbe klassifizierten Landschaft. Oder sie liegen in der

---

Nähe von Städten, deren historische Zentren einen Besuch verdienen, unter ihnen Guimarães oder Porto, die auch als Welterbe klassifiziert wurden.

Insgesamt finden wir in dieser Region fast zwanzig Thermal-Resorts, die darauf warten, von all jenen genutzt zu werden, die ein ganzheitliches oder ein spezifisches Programm entsprechend der natürlichen Mineraleigenschaften des jeweiligen Quellwassers wünschen. Umgeben und zusätzlich beschenkt von Aromen und Geschmacksrichtungen des Landlebens, tauchen wir hier in natürliche Umfelder im Urzustand ein, in wahrhafte Refugien, die uns dabei helfen, unsere Harmonie und Vitalität zurückzugewinnen.

**Nicht versäumen**

- > die Städte Monção und Melgaço besuchen und einen Alvarinho-Wein probieren
- > weitere Städte am Minho-Fluss besuchen: Valença, Vila Nova de Cerveira und Caminha.
- > die am Lima-Fluss gelegenen Städte Viana do Castelo, Ponte de Lima und Ponte de Barca besuchen
- > Arcos de Valdevez am Vez-Fluss und Barcelos am Cávado-Fluss besuchen
- > Braga mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten besuchen
- > symbolträchtige Orte im Nationalpark Peneda-Gerês besuchen, wie Lindoso, Soajo, Castro Laboreiro und ihre Staudämme
- > einen Ausflug am Douro-Fluss entlang machen, um die herrlichen Landschaften kennenzulernen