
Thermalbäder im Centro de Portugal

ÜBER



Foto: Turismo Centro de Portugal

Thermalbäder im Centro de Portugal

Um zu entspannen und der Routine zu entfliehen, gibt es nichts Besseres als einen Aufenthalt in einem Thermalbad. Und im Centro de Portugal gibt es eine Menge, aus der wir auswählen können ...

Aufgrund ihrer geologischen Eigenschaften gibt es in dieser Region Thermalquellen im Überfluss. Das reine Wasser, das mit hohen Temperaturen in den Tiefen der Erde entspringt, ist reich an chemischen und mineralischen Inhaltsstoffen und für unterschiedliche Therapien geeignet. Und wenn wir zu dem, was die Natur uns gegeben hat, gute Einrichtungen, spezielle Behandlungstechniken und qualifiziertes Personal hinzurechnen, finden wir in diesen Bädern eine interessante Alternative für einige Tage der Ruhe, bei denen sich Gesundheitsfürsorge mit Wellness und Freizeitmöglichkeiten verbindet.

Im Thermalbad **Termas do Luso** zum Beispiel, gegründet 1852, dem Baujahr einiger der Gebäude, die noch heute erhalten sind, entdecken wir das ganze Leistungsangebot eines modernen Thermalbads. Umgeben von der üppigen Vegetation des Gebirges Serra do Buçaco, gehört zu diesem Bad das klassische Thermalangebot, ein Thermal-Spa (mit den Bereichen Kosmetik und Wassertrinken) und ein Reha-Zentrum für Herzkrankheiten und motorische Probleme. Ganz in der Nähe, nur 15 Kilometer entfernt, liegt das Thermalbad **Termas da Curia**, das eine Fläche von etwa 14 Hektar einnimmt. Neben der Thermaleinrichtung und der Trinkanlage verfügt es über viele Freizeiteinrichtungen wie den Park mit einem großen künstlichen See, auf dem wir Tretboot fahren können, Tennis- und Golfplätze und einen Fitness-Parcours, der uns hilft, unsere gute Form wiederzufinden oder beizubehalten.

Weiter südlich, in der Nähe von Leiria, bieten die **Thermen von Monte Real** ein modernes Thermalbad, das zu einem Thermalresort gehört. Neben dem Hotel, dem Spa- und Thermalbereich finden Sie hier außerdem verschiedene Freizeitangebote wie Tennis, Minigolf, Wanderwege und einen künstlichen See.

Im Gebirge Serra da Estrela, in **Unhais da Serra**, befindet sich das einzige Gebirgs-Spa des Landes – das Aquadome. Wenn wir Gesundheit mit Vorsorge und Wellness verbinden wollen, können wir unter ärztlicher Aufsicht ein verschiedenartiges Behandlungsangebot nutzen, angefangen bei Massagen, Gymnastik, Physiotherapie, Osteopathie und vielen anderen Techniken. Um zusätzlich den Körper zu trainieren und den Geist anzuregen, gibt es noch ein großes Angebot an Outdoor-Aktivitäten im Naturpark.

Mitten im Naturpark Geoparque Naturtejo liegt das Thermalbad **Termas de Monfortinho** nahe der Grenze zu Spanien, die vom Fluss Erges gebildet wird. Dieses Bad, das das Wasser aus dem Gebirge Serra de Penha Garcia nutzt, wird besonders zur Behandlung von Hautproblemen und Störungen des Verdauungstrakts und der Atemwege aufgesucht und verfügt ebenfalls über Programme zur physischen und psychischen Entspannung und Aktivitäten für die ganze Familie.

Im Norden, in der Nähe von Nelas, treffen wir auf das Thermalbad **Caldas da Felgueira**. Die Ruhe dieses Ortes in einem Tal des Mondego-Flusses verbindet sich mit einem Angebotsfächer von Heil- und Wellnessritualen, die perfekte Kombination, um das Gleichgewicht wiederzufinden und dem Stress des Alltags standzuhalten. Das Thermalbad **Termas de São Pedro do Sul** hat schon eine sehr lange Geschichte. Es wurden Nachweise dafür gefunden, dass die Römer es vor etwa zweitausend Jahren nutzten, und es wird angenommen, dass es auch vom ersten König Portugals, Dom Afonso Henriques, im zwölften Jahrhundert besucht wurde. Heute verfügt es über Thermaleinrichtungen der jüngsten Generation und bietet viele Behandlungen an, die man an einem Wochenende oder bei längeren Aufenthalten ausprobieren kann.

Wir haben schon gesehen, dass es nicht an Vorschlägen mangelt, und es gibt noch weitere Thermalbäder zu entdecken ... In dieser Gegend, die so reich an Quellen ist, gibt das Wasser das Motto vor für einige Tage der Entspannung in einer Umgebung voller Ruhe und Frieden.