

Bad Gögging im Bayerischen Golf- und Thermenland: Wo sich die alten Römer jung hielten

Die heilsamen Quellen Bad Gögging's gefielen schon den Römern außerordentlich gut. Denn die Badetradition begann hier tatsächlich vor über 2000 Jahren, als römische Legionäre im heutigen Bad Gögging eines der größten Staatsbäder ihres Reiches nördlich der Alpen zu Heil- und Erholungszwecken erbauten. Welch witzige Vorstellung, dass man heute in der Limes-Therme im gleichen Wasser wie einst die alten Römer kuren kann. Auf den Spuren dieser einzigartigen Geschichte lässt sich an einigen Plätzen im Kurort wandeln. Dass Bad Gögging im Bayerischen Golf- und Thermenland als moderner Urlaubsort indes so anziehend ist, hat noch viel mehr Gründe.

Wer hier her kommt, gewinnt nämlich Drei auf einen Streich: Als einziger Kurort in ganz Bayern kann Bad Gögging mit drei staatlich anerkannten Heilmitteln punkten. Es gibt nicht nur die hochkonzentrierten Schwefel-Quellen und das warme Mineral-Thermalwasser, sondern auch das vor Ort gewonnene, reichhaltige Naturmoor, das auch das „schwarze Gold“ Bad Gögging's genannt wird. Es gilt als Geheimwaffe gegen Erschöpfung und Gelenkschmerzen. Nun, es mag vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig aussehen, sich mit dem Naturmoorbrei einzureiben oder gar darin zu baden. Aber dieses Heilmittel ist nicht ohne Grund seit Tausenden von Jahren gefragt. Als Vollbad, als Packung, Peeling oder kalt angewendet, entfaltet das „schwarze Gold“ seine speziellen, wohltuenden Wirkungen ganz sanft. Und wer einmal das außergewöhnliche Moortreten oder Moorkneten ausprobiert, spürt wie belebend und entspannend es auf die Muskeln wirkt. Dann wäre da das von den Römern schon hochgeschätzte Schwefelwasser. Gut, auch wenn es nicht so lecker riecht, es hilft nun mal exzellent dabei, um müde Knochen wieder fit zu machen. Fünf Schwefelquellen werden in Bad Gögging in unterschiedlichen Formen genutzt. Diesen Detox-Drink hat man bestimmt auch schon zur Römerzeit zu sich genommen: Beim

Spaziergang durch den hübschen Kurpark kann man sich jedenfalls auch heute noch im Vorbeigehen immer ein kostenloses Gläschen am Schwefelbrunnen genehmigen. Das jüngste Heilmittel in Bad Gögging ist das Mineral-Thermalwasser. Schon nach einem kurzen Bad im warmen Wasser spürt man die positiven Effekte. In der Limes-Therme kann man sich einfach in den wertvollen Mineralien treiben lassen, die in 650 Meter Tiefe gewonnen werden und dabei mühelos Stress und Ermüdung in die Flucht schlagen.

Wasser, Wärme, Wohlfühlen: So einfach das Rezept der Limes-Therme klingt, so aufwändig wurde es in Bad Gögging gestaltet. Einzigartig in Bayern dürfte auch die Römer-Sauna-Landschaft auf 1500 Quadratmetern sein. Sie befindet sich stilecht in einem nachgebauten Limes-Turm mit römischem Badehaus. Die Römer wussten nicht nur die gesundheitsfördernde, sondern auch die gesellschaftliche Bedeutung ihrer Badetradition zu schätzen. So hat man in faszinierender Architektur viel Raum zur Entfaltung der unterschiedlichen Heilanwendungen und ebenso zur Unterhaltung geschaffen. Von der Höhenluft-Lounge bis zur Trajan-Grotte, überall finden sich römische Skulpturen und Aufbauten: In so stilvollem Ambiente macht Schwitzen so richtig gute Laune.

(hier möglicherweise Sprecher-Wechsel)

Schier unendlich sind die Hopfengärten, an denen man vorbeikommt, wenn man sich nach Bad Gögging im Bayerischen Golf- und Thermenland aufmacht. Dass aus der Hallertau nicht nur die Würze für das gute bayerische Bier kommt, auch das lernt man hier. Denn Hopfen kann man auch noch in anderer Form genießen. Wie wäre es mit einer Hopfenölmassage oder einem Naturhopfen-Aromabad? Die Geheimnisse der Heilpflanze Hopfen lassen sich darüber hinaus auch bei einer speziellen Führung erfahren oder bei einer Radltour oder einer Wanderung in dieser besonderen Naturlandschaft nachempfinden. Auch in und direkt um Bad Gögging finden sich jede Menge grüner Idyllen, die sich mit Yoga, bei

spirituellen Auszeiten oder beim Golfspiel noch intensiver erleben lassen.

Ist man fit und erholt nach den ganzheitlichen Sport- und Wellness-Aktivitäten, lockt die Kultur! Denn nicht nur beim innig gepflegten Baderitual in der Limes Therme ist das römische Erbe in Bad Gögging allgegenwärtig. Das eigens konzipierte Römische Museum für Kur- und Badewesen lässt jeden Besucher staunen. Denn hier wird mit der faszinierenden Ausgrabung des Heilbads der Legio III Italica UNESCO-Welterbe gezeigt. Wer übrigens einmal beim größten Römerfest Bayerns „Salve Abusina“ dabei sein möchte, lässt sich beim drei Tage andauernden Happening im Nachbarort Eining in die Zeit der Antike entführen. Historische Gruppen zeigen in den Ruinen des ehemaligen Grenzkastells, wie die Römer vor 2000 Jahren lebten und kämpften. Die ganze spannende Geschichte und Vergangenheit ruhen lassen kann man dann bei einem Ausflug zum Shoppen und Flanieren im Zentrum von Neustadt an der Donau, zu dem Bad Gögging als Stadtteil unmittelbar gehört.

Bad Gögging schafft in jeder Hinsicht die Drei auf einen Streich. Hier kann man Körper und Geist entspannen, Kraft tanken und Abwechslung erleben: Effektiver lässt sich Wohlfühlurlaub nicht gestalten.