

Alles für die Gesundheit bei Urlaub am Bauernhof Österreich

Kneipen im Kräutergarten

Ein Urlaub dient dem Wohlbefinden. Geistige Erholung und körperliche Entspannung sollten dabei im Mittelpunkt stehen. Die Gastgeber von Urlaub am Bauernhof Österreich wissen um die Wirkung jahrhundertealter Gesundheits-Rezepte und geben diese gerne weiter. So ist ein Urlaub am Bauernhof auch immer eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Das beginnt schon bei der regionalen Küche mit wohltuenden Kräutern aus dem Bauerngarten. „Gegen jedes Wehwehchen ist schließlich ein Kraut gewachsen!“ sagen die Bäuerinnen. Schon das kleine Gänseblümchen hat große Wirkung: Es ist blutreinigend, regt den Stoffwechsel an und ist als „Arnika“ krampf- und schleimlösend. Und noch ein Tipp: Als „Wiesenspflaster“ wirkt es schmerzstillend bei Insektenstichen. Aber noch viele andere Kräuter entfalten in wohlriechenden Tees, Aufstrichen oder Salben ihre positiven Eigenschaften. Die Bauersleute wissen wie, denn sie leben in der Natur, im Einklang mit der Natur.

Bäuerliche Volksmedizin

Die speziellen Vitalbauernhöfe von Urlaub am Bauernhof Österreich haben sich ganz dem Thema Gesundheit verschrieben. Beim Tautreten und Kneipen im Garten tanken die Gäste hier neue Kräfte. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp, der Begründer der Wasserkur, empfahl belebende Warm-Kalt-Duschen und Wassertreten. So abgehärtet haben dann meist winterliche Grippeviren wenig Chance.

Wenn die Erkältung schon zugeschlagen hat oder Rheuma- und andere Gelenkschmerzen plagen, hilft ein Besuch des wärmenden Heubadls. Den Heublumen werden heilende Eigenschaften nachgesagt. Also einfach ausprobieren! Gerne auch zu zweit: Bei manchen Vitalbauernhöfen stehen Heuhimmelbetten bereit. Zusätzlich bieten viele Vitalbauernhöfe Sauna, Infrarotkabine und andere Vitalanwendungen wie Massagen, Moorpackungen etc. an. Eine Auszeit am Bauernhof hilft, seine Sinne wieder wahrzunehmen. Deshalb raus aus dem Alltagsstress, Handy abschalten, einfach die Natur genießen und sich wieder richtig spüren!

Urlaub am Bauernhof Österreich bietet qualitätsgeprüfte Unterkünfte in rund 2.400 Ferienbauernhöfen vom Neusiedler- bis zum Bodensee in idyllischen Lagen inmitten der Natur. Alle spezialisierten Themenbauernhöfe – darunter auch barrierefreie Höfe – unter <http://www.UrlaubamBauernhof.at>

Presseauskünfte:

Urlaub am Bauernhof Österreich

Bettina Schmidt

Tel. +43 662 880202

b.schmidt@farmholidays.com