

Buchinger Wilhelmi

05.01.2026 – 07:00 Uhr

Buchinger Wilhelmi mit Panoramasauna Bellevue: / Therapeutische Regeneration mit Blick auf den Bodensee / mit Experten für Thermotherapie Dr. Siegfried Bäumler und Sauna-Weltmeister Maik Brandenburg



Überlingen am Bodensee (ots) -

Der neue Sauna-Bereich verbindet finnische Sauna, Biosauna und Inhalationstherapien mit einer einzigartigen Aussicht auf den Bodensee bis zu den Alpen für tiefgreifende Erholung, ganzheitliche Gesundheit und gesteigertes Fastenerlebnis.

Mit der neuen *Panoramasauna Bellevue* ermöglicht die Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee einen außergewöhnlichen Ort der Erholung, Regeneration und medizinisch begleiteten Wärmetherapie - auf rund 150 Quadratmetern verbindet der neue Sauna-Bereich modernste Ausstattung, therapeutische Expertise und einen freien Blick über den Bodensee - und setzt damit neue Maßstäbe für ganzheitliche Gesundheitsförderung.

Die großzügige finnische **Panoramasauna mit Blick auf den Bodensee** bildet das Herzstück - inklusive therapeutisch abgestimmter Aufgüsse, ätherischer Öle und Klangschalenmeditationen. Ergänzt wird das Angebot durch eine sanfte **60-Grad-Biosauna**, ideal für Gäste mit empfindlichem Kreislauf und flexibel für Damensitzungen einsetzbar, sowie durch eine **moderne Infrarot- und Salzinhalationskabine**, deren tiefenwirksame Wärme und feiner Sole-Nebel Muskulatur, Atemwege und das autonome Nervensystem harmonisieren. Fußbecken, Ruhebereiche und eine Tee- und Wasserstation mit Brunnen runden das Erlebnis ab und schaffen einen ganzheitlichen Raum für Erholung und Regeneration. Für eine harmonische Atmosphäre sorgt eine Musikanlage, die Naturklänge, Ambient- und meditative Musik wiedergibt und zonengetrennt gesteuert werden kann. Die Saunen wurden speziell für Buchinger Wilhelmi aus Zirbenholz maßgefertigt und verbinden das Saunaerlebnis gezielt mit dem Fastenprogramm, wobei Wärme- und Kältereize positive Körperreaktionen auslösen.

"Das Ergebnis ist die wohl schönste und einzigartigste Panoramasauna am Bodensee mit 180-Grad-Blick auf See, Alpen und die Insel Mainau" - Leonard Wilhelmi, Geschäftsführer der Buchinger Wilhelmi Kliniken

Medizinisch begründete Wärme: Empfehlungen von Wissenschaftlichem Direktor Dr. Robin Mesnage

"Regelmäßige Saunagänge stehen in Zusammenhang mit niedrigerem Blutdruck, verbesserter Gefäßfunktion und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Wärme wirkt wie eine sanfte Bewegung für das Herz, aktiviert das parasympathische Nervensystem und versetzt den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung. Dabei sinken Stresshormone, während Stimmung und Schlafqualität sich verbessern können. Gleichzeitig fördert die Wärme die Durchblutung von Muskeln und Gelenken und hilft, Verspannungen, Muskelkater sowie Steifheit zu reduzieren."

Buchinger Signature Aufguss-Rituale

Sauna-Weltmeister und Sportdirektor Maik Brandenburg bietet regelmäßig Aufguss-Infusionen an - klassisch, aromatisch oder sanft, angepasst an die Bedürfnisse der Gäste. Eis mit ätherischen Ölen wird auf die heißen Steine gelegt, Duftdampf mit Handtuchtechniken verteilt und die Sequenz mit Musik oder Klangschalenmeditationen begleitet. Kaltes Wasser oder eine Dusche sorgt für die Abkühlung. Die Kombination aus Wärme, Duft und Klang unterstützt das autonome Nervensystem, fördert Ruhe und Regeneration und harmonisiert besonders gut mit dem Fastenstoffwechsel.

Sauna Weeks mit Experten für Thermotherapie Dr. Siegfried Bäumler

Ein Highlight im Jahresprogramm bilden die neuen "Sauna Weeks" unter Leitung von Dr. Siegfried Bäumler, einem anerkannten Experten für Hydro- und Thermotherapie in der Tradition nach Kneipp und langjährigem leitenden Arzt des Kneippbades in Bad Wörishofen. Das Programm kombiniert medizinisch begleitete Wärme- und Kältereize und spiegelt die langjährige Philosophie von Buchinger Wilhelmi wider, Thermoregulation als einen zentralen Baustein von Heilung und Langlebigkeit zu fördern - als Brücke zwischen den traditionellen Methoden Sebastian Kneipps und moderner Longevity-Medizin sowie Wissenschaft.

Erweiterungen bis Ende 2026

Für 2026 ist ein Kaltwasser-Tauchbecken geplant. Bereits jetzt lässt sich der Saunabesuch mit dem Pool, Aqua Aerobics, dem Barfuß-/Sinnespfad sowie Kneipp-Anwendungen kombinieren.

Über Buchinger Wilhelmi

Mit rund 7.000 Gästen aus über 60 Ländern und mehr als 100 Jahren Erfahrung ist Buchinger Wilhelmi die weltweit führende Adresse für therapeutisches Heilfasten und integrative Medizin. Die von Dr. Otto Buchinger entwickelte Methode wird kontinuierlich in Zusammenarbeit mit Universitäten weiterentwickelt und verbindet Fasten, Ernährung und Aktivitäten wie Yoga, Wandern und Meditation.

[Bildmaterial](#)

Weitere Informationen unter:

<https://www.buchinger-wilhelmi.com/panoramasauna-bellevue/>

Pressekontakt:

MACCS · Media and Communication Consulting Services GmbH
Reinhardtstr. 41
10117 Berlin
Telefon: +49 30 28 47 26 04
Email: mail@maccs.eu

Medieninhalte



Die großzügige finnische Panoramasauna Bellevue mit Blick auf den Bodensee / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/172631 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100097209/100937418> abgerufen werden.