

## Traditionsreich und heilend: Türkiye zelebriert als einer der ältesten Wellnesszentren den „Global Wellness Day“

**Istanbul/Frankfurt am Main, 10.06.2022.** Türkiye gilt als Heimat antiker Heilzentren wie Hierapolis in der Ägäisregion und Pergamon an der ägäischen Küste. Die Wellness-Kultur reicht Tausende Jahre zurück und ist mit den wohltuenden traditionellen Ritualen stark verwurzelt. Der „Global Wellness Day“ wird jedes Jahr am zweiten Samstag im Juni (11. Juni 2022) mit vielen kostenfreien Angeboten gefeiert. Er wurde 2012 von der türkischen Wellness-Pionierin Belgin Aksoy gegründet und fungiert mittlerweile als international gefeierter Tag, vor allem in der Wellness- und Tourismusindustrie.

Der „Global Wellness Day“ wird am 11. Juni weltweit gefeiert. Viele erstklassige Hotelanlagen, Resorts und Wellness-Institutionen in Türkiye bieten spezielle Angebote anlässlich dieses Tags. Das Land eignet sich im Allgemeinen als ideales Reiseziel um spezielle Behandlungen in Spa-Einrichtungen, Thermalquellen, türkischen Hamams, Yoga-Retreats und wohltuender Natur zu erleben.

### Heil- und Verjüngungskuren in erlesenen Thermalanlagen

Der türkische Wellness-tourismus zählt zu den Schwerpunkten im Land. Die inländischen Thermalquellen belegen europaweit den ersten Platz und weltweit Platz sieben. Jährlich reisen hunderttausende Besucher aus vielen Ländern nach Türkiye und genießen an rund 300 Tagen im Jahr exklusive Thermalquellen.

Als **Zentrum des türkischen Thermal-tourismus zählt Afyonkarahisar**. Die Stadt liegt zentral in der Ägäisregion und bietet in seinen Nachbarorten wie Gazlıgöl, Heybeli, Ömer, Hüdai und Gecek Wasser mit äußerst hohem Mineralgehalt. Die dortigen Gewässer zeichnen sich ebenfalls durch einen hohen Gehalt an Kohlendioxid, Natriumbicarbonat, Natriumchlorid, Bromid und Fluorid aus und helfen bei der Heilung von Hautkrankheiten sowie bei Nieren- als auch Magen- und Darmerkrankungen.

Das **Quellwasser in der historischen Region Bursa** nahe Istanbul ist reich an Magnesium und hilft bei der Heilung von rheumatischen Erkrankungen, Neuralgien, Stressproblemen und Sportverletzungen. Die ehemalige Hauptstadt des Osmanischen Reiches und UNESCO-Weltkulturerbe umfasst die Ortschaften Çelik Saray, Kükürtlü, Karamustafa, Kaynarca und Eski Kaplıca. Speziell dort erreicht das Wasser eine Temperatur von 88 Grad Celcius und besitzt **thermomineralische Eigenschaften**. Die Thermalquellen von Bursa versorgen nicht nur die umliegenden Bäder, sondern auch luxuriöse Kurhotels und örtliche Krankenhäuser.

**Pamukkale** gehört ebenfalls zu den speziellen Thermalstandorten und liegt in der Nähe von Denizli im Südwesten des Landes. Besucher erfreuen sich dort an einem wunderbaren Anblick von Kalzit-Travertinen, die durch Mineralwasser entstanden sind. Dieses historische und natürliche Wunder wurde auf der antiken Kurstadt Hierapolis errichtet und ist seit mehr als 2.000 Jahren ein beliebtes Reiseziel und

beheimatet drei Thermalregionen - Sarayköy, Gölemezli und Karahayıt, deren Gewässer sind alle reich an Eisen und Kalzium.

### **Tradition und Moderne: Wellness-Behandlungen in türkischen Hammams**

Türkische Hammams, ein Phänomen, das es schon im alten Rom gab, sind ein wesentlicher Bestandteil der türkischen Kultur. In der osmanischen Ära waren sie ein Ort des geselligen Beisammenseins, heute werden türkische Hammams für eine heiße Dampf-Hydro-Therapie besucht, die viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt: Stressabbau, Hautreinigung, Ausscheidung von Giftstoffen, Verbesserung der Blutzirkulation und Befreiung der Atemwege. Die Therapien können individuell in traditionellen Hammams genossen werden oder auch in Kombination mit weiteren Behandlungen.

Neben den klassischen Hammams gibt es im ganzen Land exklusive Wellnessresorts mit ausgezeichneten Spas. Die Einrichtungen in **Istanbul, Antalya, Bodrum und Izmir arbeiten mit innovativen und integrativen Methoden** und bieten eine breite Palette an Behandlungen. Die Kureinrichtungen am Meer bieten **Behandlungen mit Meerwasser an, die zur Heilung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit und Hautproblemen** beitragen. Einige der erlesenen Kureinrichtungen offerieren mehrwöchige Kurprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten und Ansätzen wie Nahrungsergänzung, Körperpflege und Gewichtskontrolle. Dabei kommen Heilpflanzen, Aromatherapiestunden, Fitnessübungen, Yoga und Meditation zum Einsatz.

### **Naturverbundene Retreats verhelfen zur Reinigung von Körper und Geist**

Die teils noch unbekannte **Schwarzmeerregion im Norden ist ein ganz spezieller Ort für Naturliebhaber**. Die Hochebenen (Yaylas auf Türkisch) der üppig grünen Regionen bieten viele Wunder der Natur wie Wasserfälle und Berge, in denen man ein erfrischendes Waldbad nehmen und reichlich neue Energie tanken kann. Individuelle Retreats mit ganzheitlichen Ansätzen versichern eine besondere Zeit für Ruhesuchende.

Als reich beschenktes Paradies mit türkisfarbenem Meer, unberührten Stränden und üppigen Wäldern ist Türkiye ein ideales Ziel für Natur- und Yogaausflüge. Im ganzen Land gibt es eine Vielzahl von Angeboten, die von **spirituellen Yoga-Retreats bis hin zu Bio-Farmen** und Entgiftungskurzentzen reichen. In den Badeorten **Bodrum, Fethiye und Antalya gibt es Yoga-Retreats in den Bergen und charmanten Dörfern**. Zertifizierte Ernährungsberater und Yogalehrer unterstützen bei der Reinigung des Körpers und der Seele.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.globalwellnessday.org/>

### **Über Türkiye**

Türkiye, ein einzigartiges Reiseziel, liegt an vier Meeren und verbindet mit dem Bosphorus die Kontinente Asien und Europa. Das Land, das seit jeher ein Knotenpunkt kultureller Interaktion und Heimat unterschiedlicher Klimazonen ist, inspiriert die Besucher heute mit seiner Geschichte, Natur und Gastronomie, die die Vielfalt der Zivilisationen

## PRESSEMELDUNG



seit Jahrhunderten widerspiegelt. Mit dem Kulturreichtum hat Türkiye ein ausgeprägtes Verständnis für Kunst & Mode als Symbiose von Tradition und Moderne. Auch das äußerst dynamische Einkaufs- & Unterhaltungsleben zieht Besucher aus aller Welt an.

Mehr Informationen über Türkiye sind unter <https://www.goturkiye.com/> abrufbar.

### **Hinweise für Redaktionen**

#### **Links:**

GoTürkiye: [www.goturkiye.com](http://www.goturkiye.com)

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCtxMrki2fnCPG3GOX4kyINg>

Twitter: @GoTürkiye

Facebook: <https://de-de.facebook.com/tuerkeifasziniert/>

Instagram: goturkiye