



Wellnessurlaub für Schwangere

Eine unzählige Anzahl an Hotels weltweit bietet Wellnessurlaub an. Was als Trend begann, ist inzwischen als Standard bereits Voraussetzung für einen gelungenen Urlaub. Die Anbieter versuchen sich mit den verschiedensten Angeboten gegenseitig zu übertreffen. Ein kleiner Wermutstropfen ist dabei jedoch die sinkende Übersicht über die angebotenen Leistungen. Von Ayurveda bis Thalasso, über Aqua Jogging bis [Yoga](#) und so viel mehr reichen die Angebote.

Speziell in der Schwangerschaft sollte frau sich jedoch ganz besonders gut bei der Auswahl des geeigneten Urlaubsquartiers informieren. Fragen Sie vor der Buchung im Hotel nach, ob dieses zum **Wellnessurlaub für Schwangere** überhaupt geeignet ist.

Beim Wellnessurlaub für Schwangere einiges beachten

Neben den grundsätzlichen hygienischen Standards im Hotel sind Nichtraucherzimmer, Nichtraucherrestaurant und Lift nur die eigentlichen Grundvoraussetzungen, dass Sie als **Schwangere** in einem bestimmten Hotel Ihren **Wellnessurlaub** antreten. Wir raten besonders zu Hotels mit einem neuwertigen Wellnessbereich, neuen oder renovierten Zimmern. Verzichten sollte die werdende Mutter auf lange [Flugreisen](#), ganz abgesehen davon, dass gerade im fernen Ausland die hygienischen Gegebenheiten nicht denen in Österreich gleichen.

Was man vor der Buchung des Wellnessurlaubs im Hotel noch in Erfahrung bringen sollte:

- ▶ Sind die angebotenen Wellnessleistungen für Schwangere geeignet
- ▶ Wird insbesondere auf wehenauslösende Inhaltsstoffe verzichtet
- ▶ Achten die Mitarbeiter auf die Wirkung der Behandlungen auf den Kreislauf
- ▶ Kennen sich die Masseurin mit den in der Schwangerschaft nicht zu stimulierenden Körperpunkten aus
- ▶ Gibt es im Haus Informationen, wo die nächste Apotheke, die nächste Hebamme oder das nächste Krankenhaus ist, um im Notfall schnell handeln zu können
- ▶ Werden die Pools regelmäßig den vorgeschriebenen Messungen der Keimbelastung unterzogen
- ▶ Welche Einrichtungen werden geboten und wie viel Grad hat die Sauna
- ▶ Gibt es nur einen Whirlpool, der ja in der Schwangerschaft gemieden werden sollte

Wellnessurlaub für Schwangere auch im Restaurant

In der Schwangerschaft gibt es aber noch einige weitere Dinge zu beachten, nicht nur die Angebote im Wellnessbereich selbst, sondern auch ob im Restaurant Speisen und Getränke angeboten werden, die in der Schwangerschaft zum Verzehr geeignet sind. Das Hotel das **Wellnessurlaub für Schwangere** anbietet sollte darauf vorbereitet sein, dass in der Schwangerschaft auf verbotene Lebensmittel, wie rohe Eier, roher Fisch oder rohes Fleisch, zu verzichten ist. Im Restaurant sollten daher unbedingt Alternativen für Schwangere angeboten werden.

Am einfachsten ist die Suche nach dem geeigneten Ziel für den nächsten [Wellnessurlaub für Schwangere](#) in Hotels, die sich bereits mit Urlaub in der Schwangerschaft auskennen. Das Personal ist bestens geschult, ein Notfallplan steht, oder hatte schon Gelegenheit zum Test und die Ausstattung lässt weder Wünsche noch Unsicherheit übrig.

Autor: Redaktion / Ivonne

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Reisen mit Hund, Katze und Co](#)

[zum Artikel Wellnessurlaub für Schwangere](#)