

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Deutschland**  
*Einfach freundlich*



[www.germany.travel](http://www.germany.travel)

# *German. Spa.Tradition.*

Wohlfühlen in deutschen Kurorten und Heilbädern.

*Unbeschwert genießen.  
Dank höchster Qualitätsstandards.*





# ***Inhalt***

Perfekt erholt im Kur-Urlaub 4

**breathe 6**

Baden-Baden 8

**feel 10**

Bad Zwischenahn 12

**renew 14**

Wiesbaden 16

**enjoy 18**

Kneipp 20

**taste 22**

## **Ihre Botschafter für**

### **Gesundheit und Erholung**

Peter Wohlleben 24

Äbtissin M. Laetitia Fech OCist 25

Silke Schauer 26

Wellness-Lexikon 27

Impressum 31



# *Perfekt erholt im Kur-Urlaub*

Luft, Wind und Weite. Durchatmen. Die Natur spüren. Der Kopf wird frei, die Gedanken fliegen. Später ins Wasser tauchen, neue Kraft und innere Ruhe finden.

In diesen Zeiten gilt dem Erhalt der Gesundheit unsere besondere Aufmerksamkeit. Ein ganzheitliches, präventives Gesundheitskonzept stellte schon Pfarrer Sebastian Kneipp in den Mittelpunkt seiner Lehre. Ganz Deutschland feiert 2021 den 200. Geburtstag des berühmten Naturheilkundlers. Mit innovativen Thermen und Bädern bieten Deutschlands Kurorte perfekte Bedingungen für einen sicheren Gesundheits-Urlaub auf höchstem Niveau. Das schätzten schon Kaiser und Zaren und kurten vor über 200 Jahren in deutschen Bädern.

Erleben Sie die Heilkräfte der Natur in intakten Landschaften und freuen Sie sich auf Entspannung bei Bädern und Anwendungen. Mehr als 350 staatlich anerkannte und mit Prädikat ausgezeichnete Kurorte und Heilbäder warten auf Sie!

*German.  
Spa.Tradition.*

[germany.travel/spa-tradition](https://germany.travel/spa-tradition)



## ***Bewegung im Freien verleiht Flügel***

In der Natur spürt man, wie das Wohlbefinden mit jedem Atemzug zunimmt. Es tut einfach gut, reine Luft tief in die Lungen zu saugen – beim Wandern, Laufen oder Yoga. Deutschlands



vielseitige Landschaften bieten die unterschiedlichsten Kulissen für Aktivitäten im Freien. Wir wäre es zum Beispiel mit einem meditativen Waldbad? Oder einem Spaziergang am See oder

an der Küste? Bewegung an frischer Luft ist nicht nur gesund – sie macht auch glücklich.

# BADEN-BADEN

The good-good life.



Wellness-Hotel in Baden-Baden

ANZEIGE

## **SCHON DIE RÖMER WARFEN DIE SANDALEN WEG UND TAUCHTEN INS THERMALWASSER**

800.000 Liter Heilwasser sprudeln in Baden-Baden täglich aus bis zu 2000 Meter Tiefe an die Oberfläche – ein unerschöpflicher Naturschatz. Wie wohltuend das heiße, mineralienreiche Wasser ist, erkannten schon die Römer. Sie bauten die ersten Thermalbäder der Stadt, deren Name Programm ist. Heute bilden die Quellen im prachtvollen, 1877 im Stil eines antiken Badetempels erbauten Friedrichbad und in der modernen Caracalla Therme die Basis für Erneuerung und Erholung in heilemdem Nass.

## **ENTSPANNUNG IN INTAKTER NATUR UND HOCHKARÄTIGER KULTURLANDSCHAFT**

Zwischen Sauna und Seifenbürstenmassage passt ein Bad in frischer Luft. Baden-Baden besitzt blühende Gärten und liegt zwischen duftenden Wäldern. Auch kulturell ist in der „kleinsten Weltstadt der Welt“ viel los: Konzerte im Kurpark, mehr als ein halbes Dutzend Museen, ein eigenes philharmonisches Orchester und ein Theater sorgen für Abwechslung. Das Festspielhaus ist sogar das zweitgrößte Konzerthaus in Europa.



# Genuss zwischen Therme und Theater

2000 Jahre Spa-Tradition, elegante Belle-Époque-Architektur und eine hoch entwickelte Gastronomie verbinden sich in Baden-Baden zu einem unwiderstehlichen Lebensgefühl. Aus zwölf Quellen sprudelt heißes Thermalwasser und schenkt neue Energie. Die Lage zwischen Wäldern ermöglicht aktive Erholung in der Natur.



## GESUNDER GENUSS UND HOCH ENTWICKELTE LEBENSART

Würzige Waldluft und heißes Thermalwasser machen Appetit. Gut, dass die örtlichen Küchenchefs die Produkte des Schwarzwaldes in köstliche Gerichte verwandeln. Regionale Kochkunst lässt sich in Weinstuben, auf sonnigen Terrassen und in Gourmet-Restaurants genießen. Nicht umsonst gilt die badische Küche als eine der besten Deutschlands. Sternrestaurants und edle Lokale laden aber auch zu kulinarischen Entdeckungen der internationalen Küche ein.



## DER WEG IN BADEN- WÜRTTEMBERGS SONNIGEN WESTEN

55.000 Einwohner hat die Bäder- und Kulturstadt Baden-Baden, die im Westen Baden-Württembergs am Fuß des Schwarzwalds liegt und ICE-Halt der Rheintalbahn ist. Neben Caracalla Therme, Friedrichsbad und der Trinkhalle sind Festspielhaus, Kurhaus und Casino wichtige Sehenswürdigkeiten und Treffpunkte.

Baden-Baden



## ***Bäder und Anwendungen besten Qualität***

Ins Wasser tauchen und die Kraft der Natur spüren – einfach herrlich. Der Klassiker Kneipp-Kur sorgt mit kaltem Wasser für neue Energie und steigert die Abwehrkraft. Thalassotherapie setzt mit Bädern und Inhalation auf die Heilwirkungen des Meeres. Auch Bäder mit Schwefel oder Sole und Packungen mit Moor besitzen therapeutische Wirkung. Deutschlands Kurorte und Heilbäder bieten ein breites Spektrum an Verfahren zur effektiven Stärkung der Gesundheit.

feel



Bad  
**Zwischenahn**  
am Meer



## ***Aktive Erholung zwischen Moor und Wasser***

Mit intakter Natur und besten Bedingungen für Wassersport, Radfahren und Wandern ist Bad Zwischenahn das ideale Ziel für alle, die im Urlaub gerne aktiv sind. Zahlreiche ausgeschilderte Radrouten, Kur- und Wanderwege sowie umfassende Gesundheitsangebote machen den Aufenthalt am See unvergesslich.

### **NATURPARADIES AM SEE FÜR SPORTLER UND ERHOLUNGSUCHENDE**

Sattes Grün und sauberes Wasser: Moor und Heide, Wald und Wiesen, Gärten und Parks prägen die Landschaft Bad Zwischenahns und des umliegenden Ammerlandes ebenso wie das Zwischenahner Meer, der drittgrößte Binnensee Niedersachsens. Segler und Surfer kommen hier ganz auf ihre Kosten. Radler und Wanderer können sich auf zahlreiche Routen und Themenwege

freuen. Und wer die Natur lieber am Ufer träumend genießt, findet in der unberührten Naturlandschaft am See jede Menge Platz zur Entspannung.

### **BALSAM FÜR KÖRPER UND SEELE: MIT BÄDERN UND ANWENDUNGEN ENERGIE TANKEN**

Seit 100 Jahren kommen Erholungssuchende nach Bad Zwischenahn, um mit dem natürlichen Heilmittel Moor ihre Beschwerden zu lindern und die Gesundheit zu stärken. In der Salzgrotte durchatmen, Moorbäder und Solewasser im Wellnessdorf am Meer genießen oder im Reha-Zentrum zu Gesundheit und Vitalität zurückfinden - das tut gut. Herrlich, sich



Bad Zwischenahn, Kurpark

hier verwöhnen zu lassen, Zeit für sich zu haben und neue Energie zu tanken.

### **NEUES ERLEBEN, ERINNERUNGEN UND GLÜCKSMOMENTE SAMMELN**

Durch den Kurpark schlendern oder die Rhododendron-Parks des Ammerlandes erkunden, mit dem Rad bis an die Nordsee fahren oder in Begleitung ortskundiger Führer in eine Aalrucherei schnuppern und die Faszination des Moors kennenlernen – das Angebot an spannenden Erlebnissen ist groß. Naturerfahrung und kulturelle sowie kulinarische Entdeckungen machen den Urlaub perfekt.



Steg am See Zwischenahner Meer

### **DER WEG ZU MEER, MOOR UND WOHLBEFINDEN**



Bad Zwischenahn hat 29.000 Einwohner. Es liegt siebzehn Kilometer von Oldenburg und 60 von der Nordsee entfernt. Das Zwischenahner Meer verbindet Natur mit zahlreichen Sportangeboten. Das Moor bildet die Basis des Badebetriebs. Der Bahnhof ist Intercity-Haltepunkt an der Strecke Oldenburg-Norddeich.



## ***Neue Kraft schöpfen aus der Natur***

Natürliche Heilmittel sind Wohltaten für Körper und Seele. Deutschland besitzt Mineral- und Thermalquellen, Torf, Kreide und Schlick und dazu Berg- und Meeresklima – Gesundbrunnen

# renew



aus der Natur. Moor, Schlamm, Sole, Schwefel und Kräuter verfügen über heilende Eigenschaften. Sie spenden neue Energie, wirken lindernd und kurativ, aber auch vorbeugend. Als Heilmit-

tel bilden sie die Grundlagen der therapeutischen Angebote von Heilbädern und Kurorten.

# *Grüne Wohlfühlstadt mit viel Flair*

26 Thermalquellen, einzigartige historische Architektur und die romantische Lage am Rhein zählen zu den Trümpfen Wiesbadens. Schon im 19. Jahrhundert trafen sich Kaiser, Adel und internationales Publikum in der eleganten Kurstadt. Heute begeistert sie mit Kultur, Gastronomie und hohem Erholungsfaktor.



Wiesbaden Congress &  
Marketing GmbH



Blick auf Schloss Biebrich



## SCHON DIE RÖMER UND SPÄTER GOETHE LIEBTEN DAS WASSER WIESBADENS

Einfach abtauchen: Das liebten schon die Römer. Denn Quellwasser ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zwei Millionen Liter Wasser sprudeln täglich aus Wiesbadens 26 Thermalquellen und bilden die Grundlage für vielfältige Kuren und Bäder in der historischen Kaiser-Friedrich-Therme. Auch Goethe schätzte die belebende Kraft Wiesbadener Wassers. Schade nur, dass es zu seiner Zeit das Opelbad noch nicht gab: Zwischen Weinbergen und Stadtwald gelegen, ist dieses Freibad eine Oase mit Aussicht.

## ZWISCHEN RHEIN, MAIN UND DICHTEN TAUNUSWÄLDERN

Die Landeshauptstadt Hessens hat 278.000 Einwohner und liegt am Rhein 40 Kilometer westlich von Frankfurt am Main. Ihr Hauptbahnhof ist ICE-Haltepunkt. Neben Therme, Kurhaus und Kurpark zählen die Altstadt, die elegante Wilhelmstraße und die Burgen Sonnenberg und Frauenstein zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten.



## ERHOLUNG IN PARKS, GÄRTEN UND AUF DEM BERG

Von der Altstadt ins Grüne wandern – das ist in Wiesbaden ganz leicht. Mehr als ein Viertel der Stadt besteht aus Wald und Grünflächen. Im Kurpark flanierten schon vor über 100 Jahren die Reichen und Schönen. Der Neroberg lässt sich zu Fuß, per Mountainbike oder entspannt mit der Nerobergbahn erkunden und öffnet schönste Ausblicke. Und der waldreiche Naturpark Rhein-Taunus beginnt gleich am Stadtrand.



Kaiser-Friedrich-Therme

## KULTURMOMENTE ERLEBEN UND KULINARIK GENIEßEN

Im Museum alte Meister und Jugendstil betrachten, ein Konzert im Kurhaus oder eine Lesung im Literaturhaus besuchen – Wiesbaden bietet ein pralles Kulturprogramm. Auch der Abend verspricht vielfältigen Genuss: urige Lokale, gemütliche Weinstuben und Gourmet-Restaurants stehen zur Wahl. Nicht nur die regionalen Produkte sind erstklassig, mit dem Rheingau liegt auch eines der wichtigsten Weinbaugebiete Deutschlands vor der Tür.





## ***Die Magie des Moments ganz auskosten***

Theater, Comedy, Konzert - Kultur gehört zum Kurort wie Heilwasser und Moorbad. Denn genauso wie der Körper soll auch die Seele Kraft tanken. Schon die entschleunigte, angenehme Atmosphäre im Kurort trägt zur Erholung bei. Historische Villen und Schlösschen, Alleen, Gärten und viel Grün transportieren in eine andere Welt. Blumenbeete, Brunnen und Fontänen, Ruhezeiten und Bereiche für Spiel und Sport machen Kurparks zu Orten echter Entspannung.

# Wasser: Gesundbrunnen mit Tradition

Wasser kann mehr als nur Durst stillen: Es erfrischt, belebt und wirkt lindernd. Schon die Römer kannten die positiven Eigenschaften von Mineral- und Thermalquellen. Ob Mineralsprudel-, Heilkräuterbad oder Ganz- und Teilkörperbäder nach Kneipp: Die heilende Kraft des Wassers ist ungeheuer vielseitig.



## PFARRER SEBASTIAN KNEIPP ENTDECKTE DIE HYDROTHERAPIE NEU

Wassertreten, Wassergüsse, Wechselbäder: Kneipp kurbelt den Kreislauf an, verleiht neue Vitalität und stärkt die Widerstandskraft. 2021 feiert ganz Deutschland den 200. Geburtstag Kneipps. Nachdem Kneipp selbst von Tuberkulose genesen war, entwickelte er seine ganzheitliche Lehre aus Hydrotherapie, gesunder Ernährung, Kräutern sowie Bewegung und erkannte auch die Bedeutung innerer Harmonie. Diese



fünf Säulen gelten auch heute als zentrale Elemente eines gesunden, bewussten Lebensstils. In Bad Wörishofen, wo er ab 1855 lebte, entwickelte sich unter seinem Einfluss der erste Kneipp-Kurbetrieb.



Kneipp'sches Tretbecken auf Rügen



Teeschrank von Kneipp



## **NICHT NUR WASSERTRETEN: KNEIPPEN STÄRKT DIE ABWEHRKRAFT**

Kneipen bedeutet mehr als Wassertreten - und bewirkt mehr als Wohlbefinden. Kneipps Lehre setzt auf Revitalisierung und Prävention. Wassergüsse, Wassertreten und Wechselbäder bringen Körper, Seele und Geist in Einklang und stärken das Immunsystem. Auch Äbtissin Laetitia Fech liebt das nasse Element.



## ***Leichte und gesunde Genuss- momente***

Deutschlands Regionalküchen sind so vielseitig wie die Landschaften, denen sie entstammen. In Kurorten und Heilbädern arbeiten kreative Küchenchefs mit saisonalen Erzeugnissen, die ihre Regionen in bester Qualität hervorbringen. Hochwertige Zutaten und moderne, leichte Versionen traditioneller Rezepte verbinden sich so zu exquisiten Geschmackserlebnissen. Gesund sind sie außerdem, denn kurze Wege bedeuten auch besonders wertvolle Inhaltsstoffe.





taste

IHRE BOTSCHAFTER FÜR GESUNDHEIT UND ERHOLUNG

# Die Natur ist unser Lebensraum

Wohlbefinden hat viele Facetten. Folgen Sie Peter Wohlleben in frische Waldluft. Lassen Sie sich von Silke Schauer in die traditionelle Kulturwelt der Kurorte und Heilbäder entführen. Und Äbtissin Laetitia Fech verrät Ihnen die Vielfalt und Heilwirkung der heimischen Kräuter und Kneipp-Kur.



## **PETER WOHLLEBEN**

Naturschützer, Förster und Bestseller-  
autor; Thema: Natur und Bewegung,  
Wald und Luft

„Im Wald sinkt unser Blutdruck“, weiß Peter Wohlleben. Mehr noch: Kreislauf und Abwehrkraft werden gestärkt, die Sinne geschärft. Wohlleben: „Die Verbindung von Mensch und Natur ist noch intakt.“ Also: Nichts wie raus an die Luft. Und durchatmen.





## ÄBTISSIN

### M. LAETITIA FECH OCIST

Kloster Waldsassen; Thema: Heilmittel  
und Anwendungen, gesunde Ernährung

„Traditionelles Heilwissen wie die Lehre Kneipps bringt den Körper ins Gleichgewicht,“ weiß Laetitia Fech. Die Äbtissin, Fasten- und Pilgerbegleiterin liebt selbst das Wasser, beschäftigt sich mit Kneipen und mit Kräuterkunde. Was Meditation und bewusstes Leben im Augenblick für die innere Ruhe seien, das bedeuteten die Schätze der Natur für den Körper. Beides zusammen schenkt echtes Wohlbefinden.



***Jeden Augenblick  
bewusst erleben***



### **SILKE SCHAUER**

Vizepräsidentin der Interessengemeinschaft der Städte mit Theatergastspielen (Inthege); Thema: Tradition und Geschichte, Parks- und Kuranlagen, Kulturprogramme

„Lachen aktiviert Glückshormone und ist gesund“, weiß Silke Schauer. „Von Comedy über Magie bis zu Chansons und Jazz – Kulturmomente machen Freude und geben Gelegenheit, die Seele baumeln zu lassen.“ Auch die besondere Atmosphäre im Kurort trage dazu bei: „Der Gast trinkt Heilwasser, genießt Bäder und ein sehr kultiviertes Ambiente.“ Die Verbindung aus Gesundheit und Genuss macht das Kurwesen aus.

# *Die Kurwelt ist eine Bühne*



# Gesundheit und Wohlbefinden von A bis Z

Von A wie Atemtherapie bis Z wie Ziegenmilch: Dieser Wegweiser navigiert Sie durch die Welt natürlicher Heilmittel und hochwertiger Gesundheitsanwendungen.

## ATEMTHERAPIE

Richtige Atmung ist eng mit Wohlbefinden verbunden. Bei einer Atemtherapie wird die optimale Atmung geübt, Atemmuskulatur und Bauchatmung werden gestärkt. Ziel ist die Verbesserung der Lungenfunktion bei Atemwegserkrankungen, aber auch der allgemeinen körperlichen und seelischen Verfassung. Atemübungen dienen auch der Entspannung und sind als solche Teil von Yoga und Meditation.

## BÄDER / THERMALBÄDER

Thermalbäder wurden bereits in der Antike geschätzt und gehören seit dem 17. Jahrhundert zu den wichtigsten Anwendungen, die entspannen und wohltun. Heute ist die Bäderkunde ein medizinisches Fachgebiet, denn man weiß, dass Anwendungen mit Thermalwasser auch therapeutische Wirkung besitzen (z.B. bei Rheuma). Neben dem Baden in der Therme bringt

jeder Ort spezifische Heilwässer zur Anwendung (Thermal-, Mineral- oder Solewasser).

## COACHING

Gesundheit wird zunehmend ganzheitlich verstanden. Neben der organischen Gesundheit sind auch das innere Gleichgewicht und der Einklang zwischen Körper und Geist wichtig fürs Wohlbefinden. Coaching kann dabei helfen, Prioritäten zu setzen, Stress zu vermeiden und die psychische Gesundheit zu verbessern.

## DETOX-BEHANDLUNG

Die Entgiftung oder Entschlackung des Körpers durch Verzicht auf Genussmittel, Zucker sowie entweder auf feste Nahrung (Fasten) oder auf bestimmte Lebensmittel kurbelt den Stoffwechsel an und senkt Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Bei einer Detox-Kur nimmt man nur basische Lebensmittel zu sich, also

etwa Gemüse (außer Tomaten), Salate, Früchte und Trockenobst. Auch die Flüssigkeitszufuhr ist bei der Entgiftung wichtig.

## ERNÄHRUNG

Zur Kur gehört die richtige Ernährung. Dass auch Schon- oder Diätkost nicht langweilig sein muss, beweisen die hervorragenden Köche in Kurorten und Heilbädern. Frische Spezialitäten der Saison mit viel Salat oder Gemüse sind gesund und äußerst wohlschmeckend. Diese Erfahrung trägt dazu bei, neue Essgewohnheiten aus dem Urlaub mitzunehmen.

## FANGO

Der italienische Begriff für vulkanischen Heilschlamm ist auch bei uns gebräuchlich. In Italien wird organischer Fango verwendet, der aus Mineralwasser, Lehm und zugesetzten Mikroorganismen und Algen besteht, die seine biologische Reifung ermöglichen. In Deutschland wird bei der Aufbereitung auf einen solchen Reifeprozess verzichtet. Vulkangestein wird gebrochen, erhitzt und gemahlen. An seinem Bestimmungsort wird dieses anorganische Naturprodukt mit ortsgebundenem Mineral- oder Thermalwasser angereichert, manchmal auch mit Sole, Radon oder Schwefel versetzt.



## GESICHTSGUSS

Der Gesichtsguss zählt zu den Kneipp-Anwendungen. Dabei wird ein kühler Wasserstrahl von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe und wieder zurück geführt. Dann wird der Strahl mehrmals von oben nach unten erst über die rechte, dann die linke Wange gelenkt. Kreisförmige Bewegungen des Strahls schließen die Behandlung ab, die straffend und durchblutungsfördernd wirkt, aber auch bei Kopfschmerzen und Erschöpfung hilft.

## HEILKLIMA

Schon die alten Griechen wussten, dass Menschen sich an bestimmten Orten besonders wohlfühlen. Ein Grund dafür ist das Klima. Es kann schonend oder stimulierend, aber auch belastend wirken. Im Heilklima überwiegen Reize und Faktoren, die anregen, entspannen und erholsam wirken. Den staatlich anerkannten Titel „Heilklimatischer Kurort“ dürfen in Deutschland nur Bäder tragen, deren Luftgüte nachgewiesen und regelmäßig überprüft wird.

## HEILWASSER

Die einzigartige Mineralisierung bildet die Grundlage für die therapeutische Wirkung des Heilwassers, die in Deutschland durch eine staatliche Anerkennung bestätigt wird.

Sorgfältig sind die Quellen auf ihre Inhaltsstoffe geprüft und frei von chemischen Zusatzstoffen. Heilwässer aktivieren den Körper und geben ihm wichtige Impulse.

## HYDROTHERAPIE

bezeichnet Anwendungen mit warmem, vor allem aber mit kaltem Wasser. Ihre Wurzeln reichen in die Antike zurück, der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp entdeckte sie wieder und machte sie zu einem wichtigen Bestandteil seiner Gesundheitslehre. Zu den Hydrotherapien zählen Kaltwasseranwendungen, Wechselbäder und Wasserretreten, die Abwehrkräfte und Stoffwechsel stärken und die Durchblutung fördern.

## INHALATION

Das Einatmen feinsten Aerosole oder gasförmiger Wirkstoffe bezeichnet man als Inhalation. Meerwasser, Salze, Dämpfe, ätherische Öle und Heilkräuter können inhaliert werden und dringen so tief in die Atemwege ein.

## KNEIPP-KUR

Pfarrer Sebastian Kneipp, dessen Geburtstag sich am 17. Mai 2021 zum 200. Mal jährt, entdeckte den Nutzen des Wassers neu und machte ihn zur Grundlage seiner ganzheitlichen Naturheillehre. Ihre

positive Wirkung ist unumstritten. Das auf Kaltwasseranwendungen basierende „Kneippen“ hat die UNESCO als „traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ ins Verzeichnis des immateriellen deutschen Kulturerbes aufgenommen. Kaltwasseranwendungen dauern zwischen einer und sechzig Sekunden und fördern durch den Wechsel von Verengung und Erweiterung der Blutgefäße die Durchblutung. Das stärkt das Immunsystem und regt Stoffwechsel und Kreislauf an.

## KURORTMEDIZIN

Kurorte sind Zentren der medizinischen Versorgung mit primär traditionellen Behandlungsmethoden, die sich auf die Nutzung der klassischen Naturheilverfahren spezialisiert haben. Ganzheitsmedizinische und interdisziplinäre Therapiekonzepte spielen hierbei die entscheidende Rolle.

## KURORTTHERAPIE

ist die komplexe Anwendung aller Therapiemethoden, die in einem Kurort neben den natürlichen Heilmitteln angeboten werden: z. B. physikalische Therapie, psychotherapeutische Verfahren und Entspannungsmethoden sowie Atemtherapie.

## LYMPHDRAINAGE

Die gezielte Massage von Gesicht und Körper zur Anregung der Lymphgefäße und des Lymphflusses dient der Entschlackung des Körpers und wird häufig mit einer Detox-Therapie kombiniert. Sie hilft aber auch bei Rheuma, Migräne und Nervenerkrankungen.

## MOORKUR

Moor besitzt viele Mineralien, bindet Wärme und gibt sie langsam an den Badenden ab. Die Temperatur von 40°C wird als wohltuend wahrgenommen, denn die gefühlte Wärme eines Moorbades entspricht dem eines Wasserbades auf Körpertemperatur. So werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt. Aufgrund seiner heilenden Eigenschaften wird Moor in Form medizinischer Bäder und Packungen bei unterschiedlichen Beschwerden angewendet.

## NATUR

Ohne Natur ist ganzheitliches Wohlbefinden nicht möglich. Heil- und Meerwasser, Klima, Sand, Moor, Schlämme, Kreide und Luft gehören zu den Heilmitteln, auf denen die Anwendungen in Kurorten und Heilbädern basieren.

## ORDNUNGSTHERAPIE

Sie ist Teil der auf fünf Säulen ruhenden Therapie nach Sebastian Kneipp. Er empfahl, auch die eigene Lebensordnung zu überprüfen sowie Lebenssinn und -ziele zu formulieren und diese dann zu verfolgen. Dies hat vorbeugende Funktion, da inneres Gleichgewicht dazu beiträgt, Störungen der Gesundheit zu vermeiden.

## PRÄDIKAT

In Deutschland tragen Städte nur dann das Prädikat „Heilbad“ oder „Kurort“, wenn sie ein natürliches ortsgebundenes Heilmittel (Erde, Wasser, Luft) oder ein natürliches Heilverfahren (Kneipp) besitzen. Zu den weiteren Voraussetzungen, die regelmäßig staatlicherseits überprüft werden, zählen unter anderem Kurmitteleinrichtungen, wissenschaftlich anerkannte Therapieformen, qualifiziertes Personal und auch das Stadtbild mit Kurparks und Gärten. Alle Prädikate werden staatlich anerkannt.

## QIQONG

Die chinesische Meditations- und Konzentrationstechnik umfasst Atem- und Bewegungsübungen und wird in vielen Kurorten und Heilbädern angeboten. Qigong wirkt entspannend, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hilft,

das innere Gleichgewicht zu finden und zu stabilisieren.

## RADON-KUR

Die Radon-Kur wird als Bad in radonhaltigem Wasser oder Inhalation in Heilstollen angeboten und wirkt sich unter anderem bei Rheuma, Nervenentzündungen und Hauterkrankungen positiv aus.

## STORCHENGANG

Beim Wassertreten in unter achtzehn Grad kaltem Wasser wird jeweils ein Bein ganz aus dem Wasser gezogen, während die Fußspitze nach unten weist.

## THALASSO

Der Begriff „Thalasso“ lässt sich vom altgriechischen Wort „thalassa“ ableiten und bedeutet einfach nur „Meer“. Thalasso definiert sich im allgemeinen Sprachgebrauch als Gesundheit aus dem Meer durch gesundheitsfördernde Anwendungen mit Elementen des Meeresmilieus. Dazu gehören Anwendungen mit frischem Meerwasser, Meersalz, Schlick, Algen und Sand – aber auch das gesunde Nordseeklima und lange Aufenthalte im Freien wie Spaziergänge in der Brandungszone oder sportliche Betätigung im gesunden Reizklima.



## THALASSOTHERAPIE

Die Thalassotherapie ist eine ganzheitliche und umfassende Therapiemethode, die sich u. a. aus der Klimatherapie, der Balneologie, der Physiotherapie und der physikalischen Medizin zusammensetzt und durch edukative Verfahren sowie psychologische Therapieelemente ergänzt wird. Im Gegensatz zu reinen Wellnessanwendungen sollte eine Thalassotherapie immer unter therapeutischer oder ärztlicher Anleitung und Betreuung durchgeführt werden.

Richtig angewandt kann die Thalassotherapie zur Befreiung der Atemwege, Verbesserung der Lungenbelüftung und des Hautzustands, Stabilisierung des Immunsystems, Förderung der Durchblutung sowie Verbesserung von Stimmung, Vitalität und Belastbarkeit sowie der Beseitigung von Schlafstörungen führen.

## ULTRASCHALLTHERAPIE

Durch Schallschwingungen wird bei der Ultraschalltherapie Wärme im Körper erzeugt. Die Therapie wirkt schmerzlindernd und unterstützt Selbstheilungsprozesse im Körper.

## VICHY-DUSCHGE

Mehrere nebeneinander angebrachte Duschköpfe sorgen für eine gleichmäßige Berieselung des meist liegenden Gastes mit Wasser. Wechselnde Temperaturen regen dabei den Kreislauf an. Ihren Namen verdankt sie einer französischen Quelle, genutzt wird sie heute überall. Gelegentlich wird sie auch als „Rain Shower“ bezeichnet.

## WASSERTRETEN

Im Storchengang stakst man beim Wassertreten durchs bis in Kniehöhe mit unter 19°C kaltem Wasser befüllte Becken – und fühlt sich anschließend wunderbar erfrischt. Die vielleicht berühmteste Anwendung von Sebastian Kneipp ist ein echtes Multitalent: Sie regt den Kreislauf und die Durchblutung an, stärkt Venen und Immunsystem und wirkt positiv bei diversen Beschwerden von Kopfschmerzen bis Krampfadern.

## XXL-SPORT

XXL-Sport wurde speziell für Menschen mit Gewichtsproblemen entwickelt. Ausdauertraining und Entspannungsübungen werden dabei so kombiniert, dass

Menschen mit Übergewicht ihre Fitness steigern können, ohne ihre Gelenke zu stark zu belasten.

## YOGA

Bewegungsübungen (Asanas), kontrollierte Atmung und Meditation vereinen beim Yoga Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Yoga erhöht die körperliche Flexibilität und die psychische Belastbarkeit.

## ZEN

Die fernöstliche Meditationstechnik hat nichts Geringeres als den perfekten Einklang des Meditierenden mit sich selbst zum Ziel. Aufrecht sitzend sammelt man den Geist und löst sich in der Meditation aus seiner unmittelbaren Umgebung.

## ZIEGENMILCH

Ein Bad in Ziegenmilch oder eine Packung aus Ziegenbutter führt trockener und gereizter Haut Mineralien und Vitamine zu und spendet viel Feuchtigkeit.





### **Bildnachweise**

**Titel** DZT / Pocha Burwitz; **S. 2, 4, 6, 10, 21 (oben)** DZT / Christoph Jorda; **S. 8, 18, 23** DZT / Günter Standl; **S. 9** DZT / Francesco Carovillano; **S. 12** Adobe Stock / Sina Ettmer; **S. 13** Bad Zwischenahner Touristik GmbH / Julian Haase; **S. 14, 20 (links und unten), 21 (unten), 24 (Porträt), S. 25 (alle), 26 (Porträt)** DZT / Florian Trykowski; **S. 16** Wiesbaden Congress & Marketing GmbH / Thomas Ackermann; **S. 17** Wiesbaden Congress & Marketing GmbH / Fouad Vollmer Werbeagentur; **S. 24** DZT / Francois Thierens; **S. 26** Bad Pyrmont Tourismus GmbH / Günther Dächert; **S. 31** Staatsbad Norderney GmbH / Janis Meyer



Deutsche Zentrale für Tourismus e.V. (DZT)  
Beethovenstraße 69  
60325 Frankfurt am Main  
Tel. + 49 (0)69 974640  
Fax + 49 (0)69 751903  
info@germany.travel



[www.germany.travel](http://www.germany.travel)