



GESUNDES  
BAYERN

*Pressemappe*  
**INFOS  
FAKTEN**





# GESUNDES BAYERN

## *Gesundheitsurlaub*

Der langgewohnte Wellnessurlaub hat nicht mehr den gewünschten Effekt und die Erholung aus den Ferien verpufft zu schnell? Wer im Urlaub „irgendwie mehr“ braucht, um im Alltag wieder voll leistungsfähig zu sein, ist bei GESUNDES BAYERN richtig.

Auftanken mit langanhaltender Tiefenwirkung, medizinisch-therapeutischer Kompetenz und aus der Kraft der Natur - das ist das Leistungsversprechen hinter der Qualitätsmarke GESUNDES BAYERN, unter der sich die bayerischen Heilbäder und Kurorte mit modernen, qualitativ hochwertigen Gesundheitsprogrammen präsentieren – in schönster bayerischer Urlaubslandschaft.

Die Naturheilmittel und -verfahren helfen bei konkreten Beschwerden ebenso wie beim „Gesund bleiben“. Ob Allergie, Burnout, Wechseljahre, natürliches Anti Aging – die Experten in den bayerischen Heilbädern und Kurorten haben auf fast jedes Gesundheitsthema eine Antwort. Und immer das beste Argument: Die Wirksamkeit von Moor, Sole, Kneipp & Co ist sogar schulmedizinisch anerkannt!

[www.gesundes-bayern.de/](http://www.gesundes-bayern.de/)

[www.gesundes-bayern.de/ueber-uns/presse/](http://www.gesundes-bayern.de/ueber-uns/presse/)

[www.gesundes-bayern.de/blog-gsunde-gschichten/](http://www.gesundes-bayern.de/blog-gsunde-gschichten/)

[www.instagram.com/gesundebayern/](http://www.instagram.com/gesundebayern/)

[www.facebook.com/GesundesBayern](http://www.facebook.com/GesundesBayern)

# GESUNDHEITSURLAUB

*Im Urlaub Körper, Geist und Seele stärken? Und das langanhaltend und mit nachgewiesener Wirkung? Unbedingt! „Gesund bleiben“ ist aktuell wichtiger denn je – und hilft uns außerdem, unseren Alltag voller Energie zu meistern. Damit wir alle Möglichkeiten, die uns das Leben bietet, auch wirklich nach unseren Wünschen nutzen können. GESUNDES BAYERN bietet altes Heilwissen, so modern wie nie:*



## **#gesundkannjeder: Kooperation mit Philipp Lahm**

Zusammen mit Experten aus Sport, Medizin und Ernährung entwickelte Philipp Lahm für GESUNDES BAYERN das Gesundheitsprogramm #gesundkannjeder. Das ganzheitliche Bewegungs- und Ernährungskonzept für Körper und Geist sorgt in Kombination mit den natürlichen Heilmitteln und Naturheilverfahren der bayerischen Heilbäder und Kurorte für ein spürbar besseres Wohlbefinden und mehr Energie im Alltag. „Ich möchte etwas Entscheidendes dazu beitragen, dass Menschen ein gesundes, aktives Leben führen“, so Lahm. Buchbar ab 2021 für jedes Leistungsniveau.

## **Burnout-Prophylaxe: Bevor nichts mehr geht**

Der chronische Erschöpfungszustand entsteht nicht von heute auf morgen. Er schleicht sich heimlich, still und leise ein – und knockt dann urplötzlich komplett aus. Zertifizierte Programme in den bayerischen Heilbädern und Kurorten sorgen dafür, ganzheitlich wieder stark zu werden.

## **Natürliches Anti Aging**

Moor entschlackt, eine Schrothkur ebenfalls und Heilwasser dient der Schönheit gleich doppelt: Von innen als „Zellfüller“, von außen als „Hautbalsam“. Wer sich zudem noch ausgewogen ernährt, ausreichend bewegt und seine mentale Stärke trainiert, der setzt dem Älterwerden die geballte Kraft der Natur entgegen.

## **Da freut sich der ökologische Fußabdruck**

Ein Urlaub in einem der bayerischen Heilbäder und Kurorte zahlt positiv auf die persönliche Öko-Bilanz ein. Und ganz nebenbei investiert man auch noch unglaublich effizient in sein wertvollstes Gut – die Gesundheit. Wem das noch nicht reicht: Sogar die „Ressourcen“ sind nachhaltig! Sole, Moor, Heilwasser, Heilklima, Kneipp und Schroth sind naturgegebene Schätze, die im Falle vom Moor beispielsweise gar gleich in den natürlichen Kreislauf zurückgeführt werden. Nachhaltiger geht’s wirklich kaum.

## **Wechseljahre: Ausgeglichen und positiv**

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme: Die Beschwerden der Wechseljahre können einem diese an sich schönen Jahre wirklich vermiesen. Für Linderung sorgt zum Beispiel Moor mit seinen natürlichen Hormonen. Und wer weiß schon, dass bei einer Schrothkur die Östrogenproduktion angeregt wird? Eben. Mit einer gesunden Ernährung, viel Bewegung und mentalem Training wappnet sich Frau zudem gegen die mehr als nervigen Begleiterscheinungen.

## **Retreat auf Bayerisch**

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute wirklich nah liegt? Ein Gesundheitsurlaub in den bayerischen Heilbädern und Kurorten ist ein vollwertiges Retreat – ohne lange Flug-



Beide Bilder ©www.gesundes-bayern.de





stunden, Klimawechsel oder Jetlag. Der Mehrwert: Der neu erworbene gesunde Lebensstil ist alltagstauglich und basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen.

#### **Geheimtipp für die Fitness: Sport im Heilklima**

Individuelles Ausdauertraining mit medizinischer Betreuung in einem heilklimatischen Kurort der bayerischen Heilbäder und Kurorte – fundierter und gesünder kann man sein Fitnessniveau nicht verbessern. Die Aktivprogramme sind auf das individuelle Leistungsniveau zugeschnitten, ein medizinischer Check-Up unter ärztlicher Aufsicht und Auswertung gehört ebenfalls dazu.

#### **Mit der Rosine ins Jetzt und Hier**

Ständig online, ständig erreichbar. Die Grenze zwischen Arbeits- und Ruhephasen verschwimmt. Dass dies auf Dauer krank machen kann, ist erwiesen. Dabei ist es gar nicht so schwer, in jedem Moment präsent zu sein und sich auf alltägliche Handlungen und Dinge zu fokussieren – wie auf eine Rosine zum Beispiel. Achtsamkeit kann man, übrigens genauso wie Yoga und andere Entspannungstechniken, lernen – es gibt also keine Ausrede mehr, wieder voller Energie durch seinen Alltag zu rauschen!

#### **Urlaub von der Allergie**

Ob Heuschnupfen, Hausstauballergie oder Lebensmittelunverträglichkeit – fast jeder dritte Deutsche leidet an

einer Allergie. Wer zumindest seinen Urlaub weitgehend beschwerdefrei genießen möchte, ist in den „Für Allergiker qualitätsgeprüften Kurorten“ von GESUNDES BAYERN gut aufgehoben. Von nachweislich guter – pollenarmer – Luft bis hin zu spezieller medizinischer Betreuung bieten die zertifizierten bayerischen Heilbäder und Kurorte alle Voraussetzungen für eine unbeschwerte Auszeit von der Allergie – in schönster bayerischer Landschaft.

#### **Expertentipps zum Nachmachen und Miterleben**

Bewegung, gesunde Ernährung, seelische Widerstandskraft: Unsere Gesundheitsexperten aus den bayerischen Heilbädern und Kurorten verraten ihre Tipps und Tricks. Zum Nachmachen für Daheim oder Miterleben vor Ort. Von Faszientraining bis Kneippen.



## *Pressekontakt*

**KRISTINA KÜHNL**

Referentin Gesundheitstourismus  
Stabstelle Geschäftsführung

Tel.: +49 89 21 23 97 68  
kuehnl@bayern.info