



GESUNDES
BAYERN

Aufleben

DAS MAGAZIN DER BAYERISCHEN KURORTE UND HEILBÄDER

SO TROTZEN SIE DER KALTEN JAHRESZEIT

Darum sollten Sie auf die wärmende
Genussküche sowie Bewegung setzen.
Zudem: Was dem Immunsystem jetzt
besonders guttut.

Bayerns HEILMITTEL

Wärme wirkt: Sie steigert Ihr
Wohlbefinden und stärkt Ihre
Gesundheit.

Wärme zum Wohlfühlen

Entschleunigen, neue Energie tanken und
die natürliche Kraft Bayerns erleben.



Der Gesundheitsfinder

Sie möchten besser schlafen, sich gesünder ernähren,
Stress abbauen oder haben Beschwerden wie Rückenprobleme –
wissen aber nicht genau, wo sie ansetzen sollen?

Antworten liefert der „Gesundheitsfinder“ auf

 gesund-bayern.de



*Einfach Bedürfnis eingeben
und spezifische Angebote
für Ihren Weg zur Besserung
erhalten.*

www.gesundes-bayern.de/gesundheitsfinder/



Impressum:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH ein Tochterunternehmen des Bayerischen Heilbäder-Verband e.V., Rathausstraße 6-8, 94072 Bad Füssing, info@gesund-bayern.de • **Redaktion:** Mag. Alexandra Nagiller, Lilly Gabler, Franz Joseph Aichner, Petra Birbaumer • **Anzeigen:** Speed U up, E-Mail: gesundbayern@speed-u-up.at • **Layout & Produktion:** Marco Lösch, BA (LtG.), marcoloesch.com • Brandmedia KG, www.brandmedia.cc • **Coverfoto:** AdobeStock.com • **Fotos:** freepick.com, AdobeStock.com • **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Horn

Liebe Leserin, lieber Leser!

Auftanken & Wohlfühlen

So schön die sonnigen Tage jetzt sind, die Sonnenstunden nehmen bereits ab, die Morgenstunden werden kühler und der Herbst wirft schon zaghaft seine Schatten voraus. Der Sommer mag schön sein, aber auch der Herbst und Winter haben ihren Reiz.

Unser Energielevel sinkt zwar allmählich, das ist per se aber nichts Schlechtes. Es ermöglicht, einen Blick nach innen zu werfen und sich Zeit für sich selbst zu gönnen, Reserven aufzutanken oder der Hektik des Alltags zu entfliehen. Gerade in der kalten Jahreszeit sind unser Körper und Geist verstärkt gefordert – Stichwort Immunsystem, Winterblues und Co. Insofern macht es Sinn, Zeit in sich selbst, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu investieren. Und genau dafür steht „Gesundes Bayern“: Unsere über ganz Bayern verteilten Kurorte und Heilbäder mit „Gesundes Bayern“-Angeboten sind Zentren, um Körper und Geist aufzutanken. Dabei leisten die Betriebe auch einen wesentlichen Beitrag weg von der Reparaturmedizin hin zur Prävention und zu mehr Lebensqualität.

In der Ihnen vorliegenden Ausgabe unseres Magazins „Aufleben“ widmen wir uns dem Thema Wärme in all seinen Facetten. Natürlich werden die entsprechenden Heilmittel mit all ihren Benefits und Besonderheiten vorgestellt. Aber auch Wohlfühlernährung für den Winter wird thematisiert, ebenso die Stärkung des Immunsystems oder wie man den Winterblues von einer Winterdepression unterscheidet und was hilft. Ein Tipp: Bewegung tut vor allem auch jetzt gut – daher widmen wir der sportlichen Betätigung ebenfalls eine Geschichte. Ergänzt werden die jeweiligen Themen durch Angebote unserer Kur- und Heilbäder sowie spannende Links.

Lassen Sie sich inspirieren! Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre – und hoffen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Frank Oette

Geschäftsführer Bayerischer
Heilbäder-Verband und Gesundes
Bayern Tourismus Marketing GmbH

Peter Berek

1. Vorsitzender Bayerischer
Heilbäder-Verband und
Aufsichtsratsvorsitzender
Gesundes Bayern
Tourismus Marketing
GmbH



Inhaltsverzeichnis



Wohlfühl-Winterküche

Auch unser Speiseplan sollte an die jeweilige Jahreszeit angepasst werden. Das tut uns gut und stärkt das Immunsystem.

6



8

Wärme, die wirkt

Lesen Sie Wissenswertes zu den wichtigsten heimischen wärmenden Heilmitteln.



12

Starkes Immunsystem

Wenn es kühler wird, ist unser Immunsystem besonders gefordert. Was hilft? Und was tun, wenn man schon angeschlagen ist?



15

Bewegung tut immer gut

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt häufig auch die Motivation für Sport. Doch genau jetzt ist ein guter Zeitpunkt, in Bewegung zu bleiben.

18

Trübe Stimmung

Die zunehmende Dunkelheit schlägt vielen Menschen auf die Stimmung. Was dagegen tun?



Wissenswertes

Unter der Marke „Gesundes Bayern“ sind zahlreiche Angebote rund um Kur, Gesundheit und Wohlbefinden gebündelt. Innovation trifft Tradition – hier einige spannende Fakten, die Sie so wahrscheinlich noch nicht kannten.

Welche Kur passt zu mir?

Finden Sie es hier heraus:



„Gesundes Bayern“-Angebote
finden Sie in



49

Kurorten und Heilbädern.

22% Marktanteil

Mit 22 Prozent Marktanteil ist Bayern mit seinen Kurorten und Heilbädern das Gesundheits-Reiseland Nr.1 in Deutschland. Jede 4. Übernachtung in Bayern findet in einem Heilbad oder Kurort statt.

In Bayern finden sich
20 heilklimatische Luftkurorte.



1. März 1948

Gründung des Bayerischen Heilbäder-Verbands, er ist damit der älteste Regionalverband im deutschen Bäderwesen. Der Sitz des Verbands ist in Bad Füssing.

Moor

Das schwarze Gold der natürlichen Heilmittel

Moor enthält zahlreiche biologisch aktive Pflanzenstoffe, darunter auch natürliche Hormone. Diese bringen den Hormonhaushalt wieder in Balance und können bei Frauenleiden, Beschwerden in den Wechseljahren sowie bei unerfülltem Kinderwunsch unterstützend wirken. In Bayern bieten 15 staatlich anerkannte Heilbäder und Kurorte medizinische Mooranwendungen an.

Es gibt 5 bayerische Staatsbäder:

Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen, Bad Reichenhall und Bad Steben. Diese fünf Kurorte zeichnen sich durch ihre herausragende historische Bedeutung und hochwertige Infrastruktur aus – wie prächtige Kurparks, Thermen und exzellente Heilmittel.



In Bayern
gibt es

87

Orte
mit dem Prädikat
Luftkurort.



WAS MACHT EINEN ORT ZUM KURORT?

Damit sich ein Ort offiziell „staatlich anerkannter Kurort“ nennen darf, muss er ganz besondere Voraussetzungen erfüllen:

Natürliche Heilmittel:

Der Ort braucht natürliche Schätze wie Heilwasser, Moor, Sole oder ein besonders gesundes Klima. Er kann auch auf traditionelle Kuren wie Kneipp oder Schroth setzen.

Gesundheitsangebote vor Ort:

Es muss Einrichtungen geben, in denen die Kuren fachgerecht durchgeführt werden können – mit qualifizierten Ärzten und Therapeuten.

Gutes Klima & saubere Umwelt:

Luft, Wasser, Boden und Bioklima wirken hier nachweislich gesundheitsfördernd.

Ansprechende Infrastruktur:

Unterkünfte, Restaurants, Freizeit- und Sportangebote sorgen dafür, dass sich die Gäste rundum wohlfühlen.

Gesunde Ernährung:

Auch bei der Ernährung stehen Gesundheitsaspekte im Mittelpunkt – mit speziellen Diät- oder Kurkost-Angeboten.

Erkennbarer Kurort-Charakter:

Der Ort soll den Gedanken von Erholung und Gesundheit widerspiegeln – mit gepflegten Parkanlagen oder besonderer Architektur.

**Gepflegte Parkanlagen oder
besondere Architektur.**



Wärme von innen

Wenn die Temperaturen sinken, hilft nicht nur warme Kleidung. Auch die **entsprechende Auswahl von Lebensmitteln und die Zubereitungsart** von Speisen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Text: Alexandra Nagiller



Monika Aigner
ist Diplom-Ökotrophologin und
Expertin in Sachen Schroth.
Sie ist Hotelchefin im Hotel
Kronenhof in Oberstaufen.



„Ein ausgeglichener
Säure-Basen-Haushalt
entlastet das Immunsystem
und unterstützt unsere
Gesundheit.“

Monika Aigner

denn: „Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährungsweise unterstützen wir unser Immunsystem, unseren Mineral- und Vitaminhaushalt und können somit dem Winterblues entgegenwirken.“

REGIONAL & SAISONAL IST TRUMPF

Was auf den Teller kommt, sollte dabei im Idealfall regional, saisonal und möglichst naturbelassen sein – das wusste schon Pfarrer Kneipp. Bei der Zubereitung ist zu-

dem zu beachten, die Speisen schonend zu garen, nicht zu verkochen oder zu stark anzubraten, damit alle wichtigen Inhaltsstoffe der Lebensmittel erhalten bleiben. Und auch die Würze spielt eine Rolle: „Wärmend sind alle Gerichte, die scharf gewürzt sind, etwa durch Ingwer, Pfeffer oder Chili. Auch Zimt, Kardamom und Kürbis sind wohltuend – denn alles, was laut TCM hitzestärkend oder -aufbauend ist, hilft, das Yang zu kräftigen“, so Pritzl. Nicht ideal in der kalten Jahreszeit sind kühlende Lebensmittel wie z. B. Tomate, Gurke oder auch Weizen und Gerste. Diese kühlen von innen heraus.

GUT FÜR DARM UND IMMUNSYSTEM

Monika Aigner ist Diplom-Ökotrophologin und Expertin in Sachen Schroth. Viele ihrer Ansichten decken sich mit den beiden Kolleginnen: „Suppen und Eintöpfe sind ideal, z. B. eine Rinder- oder Gemüsekraftbrühe. Wichtig ist, diese lange kochen zu lassen,



Eine herzhafte Suppe, ein wärmender Eintopf, ein Schmorgericht – bekommen Sie auch schon Appetit? „Aus kneippscher Sicht reagiert der Körper im Winter auf äußere Kälte mit einem natürlichen Bedürfnis nach innerer Wärme. Wärmende Speisen fördern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Diese intuitive Lust ist also ein gesunder Impuls, den wir sinnvoll nutzen sollten – aber bewusst und mit natürlichen Mitteln“, erklärt Bettina Pritzl, IGM®-GesundheitsCoach und Kneipptrainerin in Bad Kötzing. Die Expertin ist überzeugt: Unser Körper sagt uns intuitiv, was benötigt wird – wir müssen nur in uns hineinhorchen. „Im Winter ist der Appetit auf Deftiges und Süßes groß, um der Kälte entgegenzuwirken. Gerade in Bezug auf Süßes aber bitte mit Verstand und Vernunft genießen“, rät ihre Kollegin Alexandra von Grothuss, IGM®-GesundheitsCoach und Sport- und Fitnesskauffrau in der TCM-Klinik Bad Kötzing,





Was gibt es Besseres als eine Hühnerbrühe an einem kalten Wintertag?



Bettina Pritzl
ist IGM®-GesundheitsCoach
und Kneipptrainerin.



Alexandra von Grotthuss
ist IGM®-GesundheitsCoach und
Sport- und Fitnesskauffrau in
der TCM-Klinik Bad Kötzing.

„Der Geschmack ist sauer, die Wirkung aber basisch“, erklärt sie. Basisch wirken auch Buchweizenbrei oder Pflaumensuppe mit Zimt. „Ist der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, kann der Körper seine volle Regenerationsfähigkeit nutzen. Tierische oder eiweißreiche Ernährung behindern das. Wer also z. B. an Gelenkschmerzen leidet, kann mit einer Reduktion in diesem Bereich viel erreichen.“

WOHLFÜHLKÜCHE

um die Naturstoffe rauszulösen. Das ist gut für den Darm – der gerade jetzt besonders viel Aufmerksamkeit bekommen sollte. Immerhin ist er eines unserer wichtigsten Organe – nicht nur in Sachen Immunsystem, auch den Winterblues beeinflusst der Darm mit.“ Da passt es gut, dass eines der typischen Gerichte bei Schroth im Winter Sauerkraut ist, das durch seine Fermentation den Darm besonders positiv beeinflusst. Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt empfiehlt Aigner z. B. auch frisch gepressten Orangensaft oder Zitronen:

„Im Winter steigt die Lust auf wärmende Speisen, um die Kälte, die von außen kommt, auszugleichen oder ihr entgegenzuwirken.“

Alexandra von Grotthuss

Eine wärmende Tasse Tee oder eine heiße Tasse mit selbst gemachtem Ingwer-Limetten-Kurkuma-Sirup sind für die Experten nicht nur ein schönes Ritual im Winter: „Die Feinddurchblutung wird angeregt, das Immunsystem gestärkt und so Krankheiten vorgebeugt.“ Zudem – was gibt es Schöneres, als bei einer Tasse zu entspannen und zu entschleunigen? Und genau darum geht es auch bei der Speisenauswahl – quälen soll sich schließlich niemand. Es soll schmecken. Und es muss auch nicht immer Wurzelgemüse oder der klassische Eintopf sein. Monika Aigner interpretiert z. B. auch Sommerrezepte neu: „Ein Vollkorn-Bruschetta statt mit Tomaten mit Kürbis, verfeinert mit Ingwer-Limetten-Kurkuma-Sirup, Zwiebeln, Kräutern und gerne einer Prise Zimt, schmeckt hervorragend.“ Es muss also nicht schwer und deftig sein. Und nicht vergessen: Auch das Auge isst mit. Knackiger grüner Brokkoli, orange Karotten und Co. machen mit etwas Kreativität jeden Teller zum Augenschmaus.



GEWÜRZE

KRAFTPAKETE FÜR WÄRME UND GESUNDHEIT

Chili: Das Capsaicin in Chili sorgt für die Schärfe und fördert die Durchblutung, was zu einem wärmenden Effekt führt und den Stoffwechsel ankurbeln kann.

Ingwer: Die Gingerole in der Ingwerwurzel haben eine stark wärmende Wirkung und wirken zudem entzündungshemmend.

Kardamom: Das Ingwergewächs punktet mit seiner angenehm süßlich-scharfen Note. Er hilft bei Verdauungsbeschwerden, senkt den Blutdruck und regt den Stoffwechsel an.

Koriander: Koriandersamen sind mild-wärmend. Die ätherischen Öle wirken verdauungsfördernd.

Kreuzkümmel (Cumin): Die ätherischen Öle helfen der Verdauung, indem sie die Magensäureproduktion anregen, was zu einem sanften Wärmeeffekt führt.

Muskat: Muskatnuss enthält Myristicin, eine Substanz, die in kleinen Mengen eine beruhigende Wirkung haben kann – ideal für entspannende Winterabende.

Pfeffer: Pfeffer regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, da der scharfe Wirkstoff Piperin eine ähnliche Wirkung wie Capsaicin hat.

Kümmel: Kümmel regt die Durchblutung der Darmschleimhaut an, was die Muskulatur entspannt und bei Blähgefühl und Krämpfen hilft.

Zimt: Zimt punktet mit wärmender und durchblutungsfördernder Wirkung sowie antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften.

Wissenswertes rund um Kräutertees finden Sie hier:





© www.bayern.by/Marc Oeder

Wärme, die wirkt

Wärme hilft nicht nur bei Verspannungen und Schmerzen, sie verbessert z. B. auch den Stoffwechsel, senkt Bluthochdruck oder fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Hier ein Blick auf die wichtigsten heimischen Heilmittel.

Text: Alexandra Nagiller

Heilwasser

Thermalbäder sind keine Erfindung der Neuzeit. Schon die Römer nutzten Mineral- und Thermalquellen sowie Dampf zur Erholung und zu therapeutischen Zwecken. Meist enthält Thermalwasser aus der Tiefe viele Mineralstoffe wie z. B. Magnesium, Kalzium, Sulfate, Jod, Kohlendioxid oder Schwefelwasserstoff. Dieses angereicherte Heilwasser ist bei genügend hohen Konzentrationen gesundheitsfördernd und hilft bei diversen Erkrankungen. Kohlensäure steigert etwa die Durchblutung, Schwefelbäder lindern Hautprobleme oder Rheuma. Anerkannt ist die Wirkung von Thermalbädern mit hohem Schwefelanteil bei Neurodermitis, Schuppenflechte oder Akne. Sulfatwasser ist eine Wohltat für die Organe im Oberbauch und die Harnwege.

Aktuelle Studien belegen auch eine stressmindernde Eigenschaft von Thermalwasser. So führt bereits ein ca. 25-minütiges Bad zu einer deutlichen Senkung des Stresshormons Kortisol im Speichel. Schwefelwasser wirkt zudem gegen freie Radikale und vermindert gesundheitsschädliches Cholesterin im Blut.

Heilwasser kann also viel bewirken. Dabei gleicht kein Heilwasser dem anderen: Was aus den Heilquellen sprudelt, ist ganz verschieden zusammengesetzt und kann deshalb auch nicht immer gleich angewendet werden. Manche Kombinationen etwa sind ideal, um darin zu baden. Sie stärken das Immunsystem, sind gut für Stoffwechsel und Kreislauf und lindern generelle Beschwerden an Gelenken und am Bewegungsapparat. Andere dagegen entfalten beim Trinken ihre optimale Wirkung und entschlacken, entsäuern, entgiften und fördern die Zellverjüngung.

Wissenswertes rund um das Bayerische Heilwasser finden Sie hier:



Moor



Moor wird häufig als das schwarze Gold bezeichnet. Und tatsächlich ist das Bayerische Heilmoor ein ganzheitlich wirkendes Juwel unter den Naturheilmitteln: Es beugt Burn-out und Erschöpfung vor, lindert Knochen- und Gelenkschmerzen, hilft bei Hautleiden, entgiftet und reguliert die Durchblutung im ganzen Körper. Der Grund: Den Inhaltsstoffen des Moores werden entzündungshemmende, schmerzlindernde, stoffwechselaktivierende und regenerierende Eigenschaften zugeschrieben.

Ein Moorbad wirkt dabei zweifach: Die Hitze lindert Schmerzen, die im Moor enthaltenen Heilstoffe entgiften und entschlacken. Bei einem Moorbad wird dem Körperkern des Patienten eine siebenfach größere Wärmemenge zugeführt als durch ein gewöhnliches Wasserbad. Die Temperatur im Körperkern steigt langsam und schonend an, es entsteht eine Art künstliches Heilfieber. Die Überwärmung mobilisiert die eigenen natürlichen Abwehrkräfte und bewirkt eine bessere Durchblutung, was wiederum dazu führt, dass Stoffwechselschlacken gelöst und durch die Niere ausgeschieden werden.

Ein Moorbad dauert rund 15 Minuten. Wegen der hohen Temperatur ist es wichtig, nicht länger zu verweilen und nach der Reinigung eine Ruhe- und Schwitzphase einzulegen. Moorpackungen werden lokal 20 Minuten lang auf einzelne Körperteile aufgelegt.

Mehr über das Multitalent Moor finden Sie hier:





Expertenmeinung:

Wohltuende Wärme

„Wärme tut uns einfach gut – und zwar zu jeder Jahreszeit. Sie sorgt für Wohlfühlgefühl, Behaglichkeit und Entspannung. Gleichzeitig bewirkt Wärme Muskelentspannung und eine Steigerung der Durchblutung sowie Schmerzdämpfung. Daher empfiehlt sich besonders bei Muskelverspannungen, degenerativen Gelenksbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder Bauchschmerzen, wie z. B. bei Reizdarm, eine Behandlung mit Wärme.“

Die Wirkung von Wärme bei Schmerzen beruht auf mehreren Faktoren: auf der Entlastung der Nervenbahnen, der Erhöhung der Viskosität/Elastizität der Gelenkfasern, z. B. bei Arthrose, und dem erhöhten Stoffwechsel zum Abtransport von Schadstoffen.

Die gute Nachricht dabei: Wärmetherapie ist für jedes Alter geeignet. Es gibt nur wenige Kontraindikationen, z. B. akute Entzündungen oder offene Wunden oder hohes Fieber, die gegen eine Wärmebehandlung sprechen.

Ich selbst nutze übrigens gerne die Wirkung von Wärme auch im Alltag, etwa durch warme Wickel, die klassische Wärmflasche oder ein Wannenbad. Zur Stärkung der Immunabwehr empfehle ich das Saunieren.“



ZUR PERSON

Dr. med. Christian Alex
ist für den Bayerischen
Heilbäder-Verband e.V. als
ärztlicher Berater tätig.

Sole

Im Gegensatz zum Moor gilt Sole als das weiße Gold. Das salzige Nass aus der Natur ist ein Wohlfühlheilmittel, das ausgleichend auf Körper und Geist wirkt. Doch was ist Sole genau? Unter Sole versteht man salziges Wasser natürlichen Ursprungs, das über einen hohen Gehalt an Mineralsalzen wie Jod, Sulfur oder Radon verfügt. Sole ist ein anerkanntes Arzneimittel, das sowohl äußerlich – zum Beispiel in Form von Bädern oder Umschlägen – als auch innerlich als Trinkkur, Spülung oder Inhalation angewendet wird. Sie kann unter anderem bei Verdauungskrankheiten, Stoffwechselstörungen oder bei Blasen- und Harnleiterinfektionen helfen. Hauptanwendungsgebiete sind aber Hautkrankheiten sowie Erkrankungen der Atemwege und des Bewegungsapparates.

Bei chronischen Erkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) werden Solebäder oft mit UV-Bestrahlung kombiniert und bringen so Linderung. Die Inhalation mit Sole lässt hingegen die Schleimhäute anschwellen und ist entzündungshemmend. Sie bewirkt, dass Sekret besser abgehustet werden kann und Hustenreiz gedämpft wird. Auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Rheuma, Arthrose oder degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, kann Sole positiv wirken. Die gelösten Salze reagieren mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefäße. Dadurch entspannen sich die Muskeln und Gelenke werden entlastet – die Schmerzen lassen nach und die Beweglichkeit verbessert sich.

Spannendes Hintergrundwissen zur Sole finden Sie hier:



WUSSTEN SIE, DASS ...

... Moor – zusammen mit Schlamm, Schlick, Lehm oder Fango (Vulkanerdschlamm) – zur Gruppe der Peloide gehört?

Sie entstehen, wenn sich Pflanzenreste unter Luftabschluss umwandeln. Das Wort „Peloide“ stammt aus dem Griechischen – „Pelos“ bedeutet Schlamm.

Entdecken Sie das vielfältige Angebot im Gesundheitsfinder von „Gesundes Bayern“:



... Quellen als Heilwasserquellen gelten, wenn sie einen Mindestgehalt von 1 g/l gelöster Mineralstoffe aufweisen?

Auch Quellen, die besonders wertbestimmende Einzelbestandteile in höherem Maß enthalten – beispielsweise eisenhaltige Wasser mit mindestens 20 mg/l zweiwertigem Eisen – zählen dazu. Heilwässer, deren Temperatur von Natur aus am Austrittsort mehr als 20 Grad Celsius beträgt, werden als Thermen bezeichnet. Wässer, die in einem Liter mindestens 5,5 g Natrium und 8,5 g Chloridionen enthalten, heißen Sole.

... wechselnde Temperaturreize – wie sie durch Sauna, Kneippkuren oder Wechselduschen ausgelöst werden – die Abwehrkräfte stärken?

Das bedeutet, dass auch eine Kombination aus Wärme und Kälte uns guttut: Der kräftige Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung wirkt sich positiv auf Atemwege, Stoffwechsel, Gefäße und Herz aus. Er kann sogar die Lebenserwartung erhöhen, wie eine Studie der Universität Ostfinnland belegt.

Ruhequelle ThermeNatur Bad Rodach

Genießen Sie eine Auszeit in der Urlaubsregion Coburg.Rennsteig



Der Baumwipfelpfad in der 5-SternePremium Saunawelt „Erdfeuer“ – in seiner Gestaltung und Wirkung wahrlich kaum ein zweites Mal in Deutschland so zu finden

Erholung pur in der ThermeNatur Bad Rodach

Die ThermeNatur in traumschöner Lage setzt Glanzlichter: mit wohligwarmen Innen- und Außenbecken voll urgesundem Heilwasser, Solebecken, Strömungskanal und Sprudeldüsen auf mehr als 1.000 herrlichen Quadratmeter Wasserfläche. Purer Genuss: die 5-SternePremium Saunawelt „Erdfeuer“ mit ihrer XXL PanoramaSauna, erholsamen Massagen und Weitsicht von der Sonnenterrasse auf die Berge.

Saunaerlebnis pur in der 5-SternePremium Saunawelt „Erdfeuer“

Jeder Saunagang trainiert Herz und Kreislauf, stärkt die Abwehrkräfte und ist eine Wohltat für die Haut. Der Deutsche Saunabund hat unserer Saunawelt „Erdfeuer“ sein höchstes Qualitätssiegel „SaunaPremium“ mit fünf Sternen verliehen und sie zählt damit zu den hochwertigsten Einrichtungen in ganz



© ThermeNatur/markatus, ThermeNatur/rainetbrabec

HIER FINDEN SIE EINE ÜBERSICHT UNSERER ANGBOTE:

Leistungen pro Person:

- ✓ 2 x Übernachtung in einer Unterkunft nach Wahl
- ✓ 1 x Tageseintritt in die ThermeNatur inkl. 5*Premium-Saunawelt „Erdfeuer“
- ✓ 1 x Wohlfühl-Aromamassage

**AB 106 €
PRO PERSON**
zzgl. Kurbeitrag

Land- und Aktivhotel „Die Altmühlau“

Thermen- und Kurhotel Bad Rodach

Appartement mit Herz „Minze“

Baumschiffhotel

Ferendomizile Hartwig

Ferienwohnung Martin Müller

Ferienwohnung Sonnenschein

Ferienwohnung Wohnen & Kunst

Villa Rosa

Die individuelle Beratung findet im persönlichen Gespräch statt.

Deutschland. Offene Feuerstellen und die Blockhaus-Saunen aus bis zu 500 Jahre altem finnischem Kiefernholz sind ein besonderer Blickfang. Überall spüren Sie die Kraft der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft im fließenden Übergang vom Innen- zum Außenbereich.



WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Gästeinformation Bad Rodach
Schlossplatz 5, 96476 Bad Rodach
Tel.: +49 (0)9564/1550
touristinfo@bad-rodach.de
www.tourismus-bad-rodach.de

Starkes Immunsystem

Wenn es kühler wird, ist unser Immunsystem verstärkt gefordert.
Was hilft? Und was tun, wenn man schon angeschlagen ist?
Wir haben Tipps recherchiert.

Text: Alexandra Nagiller



ZUR PERSON

Dr.-medic (RO) Rustic Aurelian Balan
ist Facharzt für Innere
Medizin in Bad Aibling.



Eine ausgewogene Ernährung unterstützt das Immunsystem.

„Die eigene Gesundheit ist wertvoll.
Das Immunsystem ist ein
wichtiger Faktor, ebenso wie z. B.
die Gesundheitsvorsorge.“

Rustic Aurelian Balan

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Auch Bewegung kann unsere Gesundheit unterstützen – denn regelmäßiger Sport regt die Produktion wichtiger Immunzellen und Botenstoffe an. Wichtig ist es, beim Training nicht zu übertreiben, denn das schadet dem Immunsystem mehr, als dass es nützt. Und Sport nützt noch bei einem anderen saisonalen Thema: Wer Outdoorsport betreibt, der beugt durch Tageslicht einer Winterdepression bzw. dem Winterblues vor.

NO-GO: STRESS, ALKOHOL UND ZIGARETTEN

Oft unterschätzt wird, dass psychologischer Stress das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen kann. Denn das Stresshormon Cortisol kann unsere körpereigene Abwehr enorm schwächen, wir erkranken dadurch z. B. eher an einem Infekt. Das Adrenalin, das der Körper unter Stress verstärkt ausschüttet, hemmt zudem die Produktion von Abwehrzellen. Daher macht es Sinn, auf ausreichend Entspannung, z. B. auch durch Yoga oder Meditation, regelmäßige Pausen sowie einen erholsamen Schlaf zu setzen – mindestens sechs bis sieben Stunden sind ein Muss. Bei Alkohol gilt übrigens auch: je weniger, desto besser. Ein hoher Promillewert schwächt das Immunsystem erheblich. Zudem haben auch Raucher ein geschwächtes Immunsystem und sind anfälliger für Infektionen.

Der Körper verfügt mit dem Immunsystem über ein ausgeklügeltes Abwehrsystem, das Krankheitserreger gezielt angreifen kann. Doch Herbst und Winter fordern die Abwehrkräfte besonders. Die gute Nachricht: Wir können unser Immunsystem unterstützen und so im besten Fall ohne Erkältung, Grippe und Co. durch den Winter kommen.

ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSELFAKTOR

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die reibungslose Funktion des Immunsystems. Besonders im Winter gilt, auf genügend Vitamine durch Obst und Gemüse zu achten. Für das Immunsystem besonders wichtig ist dabei z. B. Vitamin A, das in Sellerie, Feldsalat und Grünkohl enthalten ist und die Arbeit der körpereigenen Abwehrzellen unterstützt. Vitamin C kann die Dauer und Schwere eines Infekts verringern, indem es Sauerstoffradikale abfängt und das Immunsystem stärkt, enthalten ist es u. a. in Brokkoli, Paprika und Orangen. Vitamin E fängt sogenannte freie Radikale ab und stärkt dadurch das Immunsystem. Eine gute Quelle sind Sonnenblumenöl, Leinsamenöl, Haselnüsse und Mandeln.

TIPP:

Die Lehre nach Kneipp ist u. a. gut fürs Immunsystem oder zur Blutdruckregulation:



ANGEBOT

„MoorZeit“ – Gesundheitsurlaub in Bad Aibling

Entspannen, regenerieren und neue Energie schöpfen durch die Kraft des Moores



Die Kraft des Moores spüren – Gesundheitsurlaub in Bad Aibling

Erleben Sie in Bad Aibling die wohltuende Kraft des schwarzen Goldes! Im sechstägigen Programm „MoorZeit“ geht es um Ihr Wohlbefinden. Neben wohltuenden Moorpackungen und einer entspannenden Massage erwarten Sie ein persönliches Training mit einem erfahrenen Personal Trainer sowie optionale Entspannungsmethoden wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen. Ein weiteres Highlight ist das liebevoll zubereitete 2-Gänge-Abendessen im Restaurant „GenussArt“. Auch die reizvolle Umgebung Bad Aiblings trägt zur Erholung bei – sei es bei einem gemütlichen Stadtbummel, einer Radtour oder einem Spaziergang entlang der Mangfall.

EIN SECHSTÄGIGES WOHLFÜHLPROGRAMM mit der Kraft des „schwarzen Goldes“ in Bad Aibling

- ✓ 5 Übernachtungen mit Frühstück
- ✓ Tageseintritt Therme und Moorzeremonie
- ✓ 2 Moorpackungen & Massagen
- ✓ 1 Abendessen im Hotel und ein 2-Gänge-Abendessen
- ✓ Rückentraining mit Personal Trainer und Yoga-Stunde

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:



Preis
p. P. im DZ
AB 686 €
zzgl. Kurbeitrag

WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Kur- & Touristinformation Bad Aibling
Haus des Gastes
Wilhelm-Leibl-Platz 3, 83043 Bad Aibling
Tel.: +49 (0)8061/9080-0
info@aib.kur.de
www.bad-aibling.de

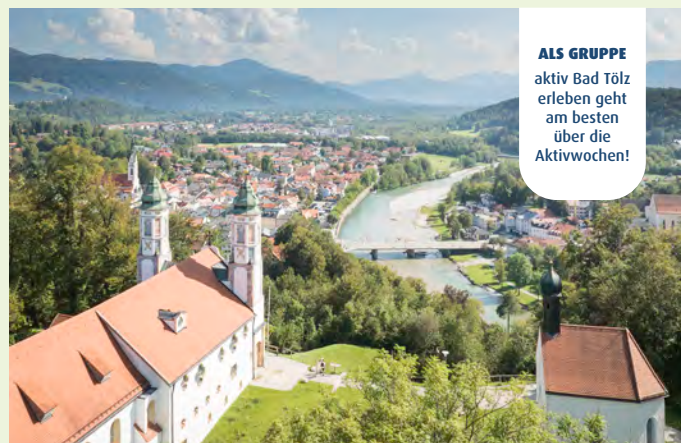


Quellen fürs Ich

ANGEBOT

Durchatmen und loslassen in Bad Tölz

Sanft, aber fordernd: Bad Tölz und Umgebung bieten ideale Bedingungen für Heilklima-Wanderer.



ALS GRUPPE
aktiv Bad Tölz erleben geht am besten über die Aktivwochen!

Die Luft ist rein: In wenigen Städten kann man noch so gut durchatmen wie in Bad Tölz.

Wenig Feinstaub. Wenig Allergene. Viel Sauerstoff. Wer nach Bad Tölz kommt, kann es sofort spüren: das milde Klima, das durch die Kombination aus positiven Reizen und wohltuenden Schonfaktoren auch als „Champagnerluft“ bezeichnet wird. Schattenspendende Wälder, mäßige Höhen und eine ruhige Atmosphäre sind die Kriterien, die für die renommierte Auszeichnung „Heilklimatischer Kurort“ stehen. Dieses Prädikat wurde dem malerischen Städtchen vor einem halben Jahrhundert erstmals verliehen.

NATÜRLICH GESUND – ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

AB 299 €
PRO PERSON

Erleben Sie die wohltuende Wirkung des heilklimatischen Kurorts Bad Tölz und stärken Sie Ihre Gesundheit auf natürliche Weise.

Termine: ganzjährig (nicht buchbar zu den Revisionszeiten der Bergbahnen)

- ✓ Begrüßung mit Tipps und Anleitung für das Wandern im Heilklima
- ✓ Broschüre „Einführung in das Heilklima-Wandern“
- ✓ Wanderkarte „Heilklimawege“ mit Tourenbeschreibung
- ✓ Berg- und Talfahrt mit der Blombergbahn
- ✓ Brotzeit im Blomberghaus

Preisbeispiel für oben genannte Leistungen und 3 Übernachtungen in einem 3* Hotel im DZ inkl. Frühstück und Kurbeitrag

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:



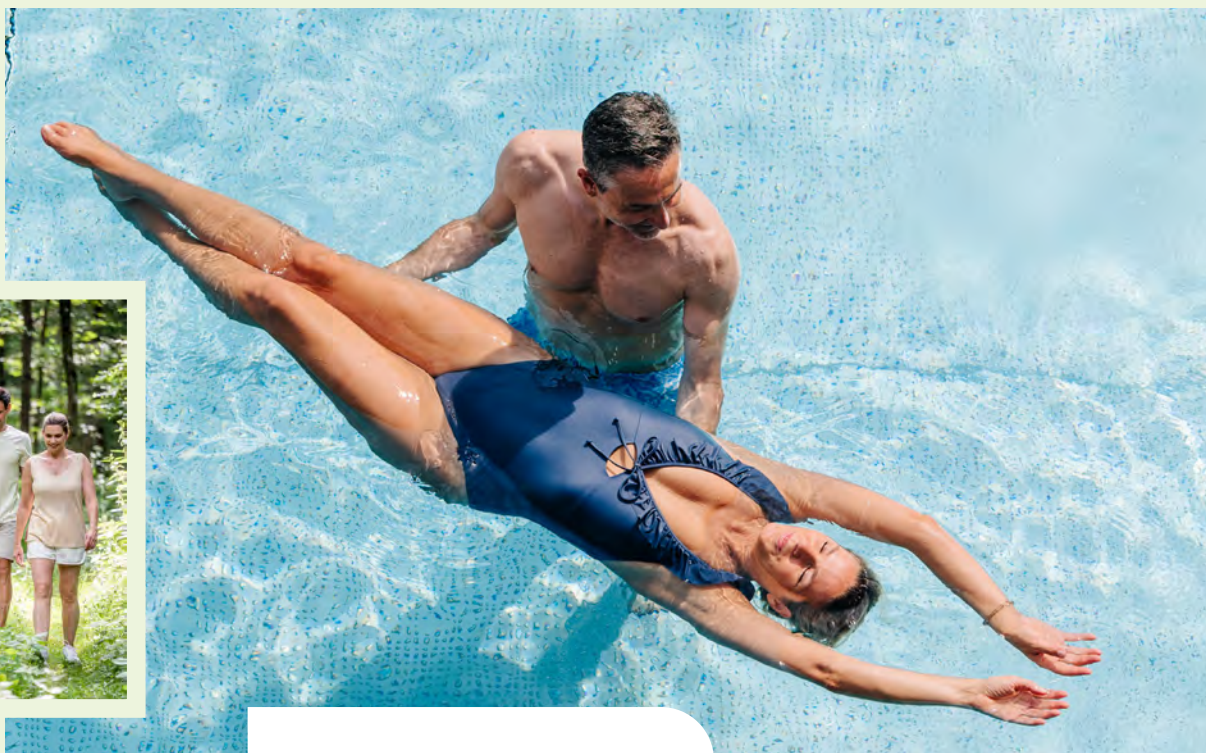
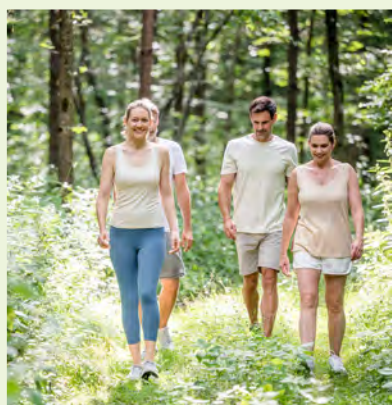
WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel.: +49 (0)8041/7867-0
info@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de



BAD TÖLZ

Eintauchen in Bad Füssings Gesundheitswelten



© Leonie Lorenz

HIER FINDEN SIE DIE BAD FÜSSINGER GESUNDHEITS- WELTEN:

- ✓ Heilende Quellen und Kraftorte
- ✓ Natur- und Aktivsportangebote
 - ✓ WaldGesundheits- & ErlebnisProgramm
- ✓ Med. Vorsorgemaßnahmen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung
- ✓ Verschiedene Badekuren
- ✓ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ✓ Ausgezeichnete Reha-Maßnahmen
- ✓ Gesundheitspartner vor Ort

Weitere Informationen
finden Sie hier:



Bad Füssing zählt als Kur- und Heilbad zu den beliebtesten Gesundheitsdestinationen Europas. Mit einer außergewöhnlichen Kombination aus heilsamer Thermalquelle und einem breiten Spektrum von Gesundheits-, Freizeit- und Kulturangeboten ist Bad Füssing zu jeder Jahreszeit eine Reise wert – ob für ein verlängertes Wochenende oder einen ausgedehnten Gesundheitsurlaub.

Erleben Sie Entspannung pur, tanken Sie neue Energie inmitten der malerischen Landschaften und lassen Sie sich verwöhnen – allein, zu zweit, mit Freunden oder der ganzen Familie. Bad Füssing vereint wirkungsvolle Therapien, genussvolle Momente und echte Lebensfreude auf einzigartige Weise.

Die Kraft des Heilwassers

Quell der Gesundheit ist das heilkräftige Thermalwasser. In den drei Thermen erwartet Sie eine unvergleichliche Erlebniswelt mit 12.000 m² Wasserfläche. Drei Wirkstoffe, vielfache Einsatzmöglichkeiten, legendäre Heilwirkung: Die Kombination aus heißem Quellwasser, Schwefel und Fluorid ist das ideale Rezept für die

Gesundheit. Besonders bei Beschwerden des Bewegungsapparates wirkt die einzigartige Kombination wohltuend, regenerierend und nachhaltig lindernd.

Bad Füssinger Kur- & Heilwald

Inmitten der sanften Landschaft rund um Bad Füssing lädt Sie der Kur- und Heilwald dazu ein, die wohltuende Kraft der Natur mit allen Sinnen zu erleben.

Tauchen Sie ein in das warme Thermalwasser und lassen Sie sich anschließend vom Wald umarmen.



WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Kur- & Gästeservice Bad Füssing
Gesundheit ServiceCenter
Rathausstr. 8, 94072 Bad Füssing
Tel.: +49 (0)8531/975 511
Fax.: +49 (0)8531/975 519
gesundheit@badfuessing.de
www.badfuessing.de

Bewegung tut immer gut

Wenn es kalt wird und die Tage kürzer, dann sinkt häufig auch die Motivation für Bewegung und Sport. Doch genau jetzt ist ein guter Zeitpunkt, **in Bewegung zu bleiben** – denn diese tut Körper und Geist nachweislich besonders dann gut.

Text: Alexandra Nagiller



Sport im Winter kann sich wie eine große Herausforderung anfühlen. Die Kälte beißt auf der Haut, das Wetter macht oft nicht mit und drinnen ist es ja so viel gemütlicher – da kann die Motivation schnell schwinden. Dabei ist es genau die Bewegung, die unsere Stimmung hebt – und so manche Winternebenerscheinung vermeiden oder mindern kann.

DARUM LOHNT SICH JETZT BEWEGUNG BESONDERS

Sport hilft zum einen, das Immunsystem zu stärken. Zum anderen sorgt er dafür, dass wir uns sofort besser fühlen – weil der Körper Glückshormone wie z. B. Endorphine ausschüttet. Zudem sorgt Bewegung im Freien auch für einen Energiekick – obwohl aufgrund der Kälte sogar mehr Kalorien verbrannt werden.

Sport hilft aber nicht nur tagsüber, sondern auch nachts. Nach einem aktiven Tag schläft man tiefer und schneller ein – und wacht am nächsten

„Mein Tipp: Nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus Freude an der Natur bewegen. Manchmal kostet es Überwindung, dafür ist es dann umso schöner.“

Ursula Friedsam

Morgen erfrischt auf. Und: Frische Luft tut auch dem Kopf gut. Sie sorgt dafür, dass man sich klarer und energiegeladener fühlt, bereit, die Herausforderungen des Tages zu meistern.

DIE MOTIVATION FINDEN

Trotz all dieser Vorteile ist es dennoch oft schwierig, sich zu überwinden, doch es lohnt sich, wie Ursula Friedsam erklärt: „Den inneren Schweinehund zu überwinden, lohnt sich – denn wenn man erst einmal draußen ist, ist es umso schöner. Und: Wer sich an frischer, reizarmen Luft langsam bewegt, atmet tiefer, lebt bewusster – und regeneriert nachhaltiger.“ Und noch ein Tipp der Bad Reichenhallerin: „Wichtig ist, sich gut auf die kühlere Außentemperatur einzustellen – mit funktionaler, atmungsaktiver Kleidung, die wärmt, aber Schwitzen verhindert. Besonders entscheidend für die Atemwege: ein sanfter Einstieg und das Vermeiden von zu starken Kältereizen, etwa durch zu schnelle Belastungssteigerung.“ Also am besten gleich einen Fixtermin einplanen, vielleicht sogar mit Freunden – und raus in die Natur!



3 FRAGEN AN ...

Ursula Friedsam



Ursula Friedsam ist Geschäftsführerin von Bad Reichenhall Tourismus. Der Ort ist bekannt für seine Expertise in Sachen Luft und Atemwege.

Wie bereitet man sich am besten auf Sport in den kälteren Monaten vor?

Aufwärmen ist jetzt besonders wichtig. Starten Sie mit fünf bis zehn Minuten langsamer Bewegung – idealerweise in Bewegung mit Atemrhythmus, etwa Armkreisen oder bewusstem Gehen. Kalte Luft sollte nicht schockartig eingeatmet werden – Schal oder Tuch über Mund und Nase helfen.

Welche Intensität empfehlen Sie im Winter?

Maßvoll ist optimal – „unaufgeregt“, also Bewegung im aeroben Bereich, bei der man sich noch gut unterhalten kann. Moderate Ausdauer stärkt Immunsystem, Lunge und Kreislauf nachhaltig. In der kalten Jahreszeit sind extreme Belastungen kontraproduktiv, besonders für Atemwegspatienten.

Wie steht es mit der Flüssigkeitszufuhr, wenn es kalt ist?

Gerade bei trockener Herbst- und Winterluft ist ausreichendes Trinken zentral. Warme Tees – idealerweise mit Thymian, Salbei oder Ingwer – helfen, die Atemwege feucht zu halten, und wirken gleichzeitig schleimlösend. Auch bei kühlem Wetter sollte man etwa 1,5 bis 2 Liter täglich einplanen.

Die Bayerischen Kurorte und Heilbäder

49 Kur- und Heilbäder sind unter dem Dach von „Gesundes Bayern“ versammelt – hier alle auf einen Blick.

Legende



Heilklima

hilft bei Atemwegserkrankungen, Allergien, Hautproblemen und Herz-Kreislauf-Leiden



Heilwasser

hilft bei Gelenk- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck sowie bei Verdauungsbeschwerden



Sole

wirkt gegen Hauterkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Rückenschmerzen und Erschöpfung



Moor/Peloid

lindert Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen, Rheuma und Arthrose sowie Stresssymptome



Kneipp

hilft bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, Allergien, Übergewicht und Schlafstörungen



Schroth

lindert Stoffwechselerkrankungen, Rückenschmerzen, Migräne und Wechseljahresbeschwerden

Unsere breite Palette

Von der Schrothkur bis zur Ayurveda-Woche, von der Rücken- bis zur Radonkur, vom Entspannt-Schlafen-Lernen bis zum Kneippen. Bayerns Kurorte und Heilbäder bieten alles an, was es für ein gutes und gesundes Leben braucht. In den 48 Kur- und Heilbädern von Bad Abbach bis Scheidegg, von Franken bis Oberbayern, vom Bodensee bis zum Chiemsee und rauf zum Main reicht das vielseitige Angebot.

Ihr perfektes Paket

Aber wo gibt es welche Programme, Kurse und Kuren? Und was genau findet dort statt? Um den Überblick zu bewahren und das maßgeschneiderte Angebot für die eigenen Wünsche zu finden, gibt es den Gesundheitsfinder: Dort finden Sie sich mit wenigen Klicks zurecht und bekommen alles vorgeschlagen, was Ihr Körper und Ihre Seele brauchen. Aus über 2.000 Angeboten in den schönsten bayerischen Urlaubsregionen sucht der Gesundheitsfinder das perfekte Paket für Sie.



Alle Infos auf einen Klick

Damit Sie auch geografisch den Überblick bewahren, gibt es das Ganze sogar als digitale Landkarte, und Sie sehen auf einen Blick, ob das Kurbad Ihrer Wahl auch vor Ihrer Haustüre liegt oder ganz woanders in Bayern. Sie können sich das Angebot des Gesundheitsfinders nach Kurformen, nach medizinischen Spezialisierungen, nach Orten, nach Zertifizierungen und sogar nach Kostenträgern filtern lassen, um alle relevanten Informationen zu bekommen.

 gesundes-bayern.de

Testen Sie den Gesundheitsfinder

und suchen Sie aus unserem vielfältigen Angebot das aus, was Ihrem Körper und Ihrer Seele am besten tut. Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch in unseren Kurorten und Heilbädern!



Trübe Stimmung

Die zunehmende Kälte und Dunkelheit schlagen vielen Menschen auf die Stimmung. Kann man etwas dagegen tun? Und wo ist der Unterschied zwischen Winterblues und Winterdepression? Wir bringen Licht ins Dunkel.

Text: Alexandra Nagiller

ZUR PERSON:

Dr. med. Hans-Peter Selmaier



ist Chefarzt und stellvertretender Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen.

„Auch eine Tageslichtlampe kann helfen und die Ausschüttung von Serotonin fördern.“

Tipp:

Auch Yoga kann zu mehr Achtsamkeit und Resilienz führen und so die Stimmung positiv beeinflussen:



Die Intensität und Dauer des Tageslichts beeinflussen maßgeblich unseren Hormonhaushalt. Denn durch viel Sonnenlicht wird das Glückshormon Serotonin gebildet. „Der Serotoninspiegel sinkt bei einsetzender Dunkelheit und die Bildung des Schlafhormons Melatonin wird gefördert. Das ist wichtig, damit wir abends müde werden“, so Hans-Peter Selmaier, Chefarzt der Heiligenfeld Kliniken. „Dass wir im Winter oft weniger Energie verspüren, ist deshalb normal und den jahreszeitlichen Veränderungen geschuldet. Dieses natürliche Stimmungstief bezeichnen wir als Winterblues. Wird das Stimmungstief aber zu stark, kann hinter dem Winterblues auch eine wirkliche Depression stehen – die sogenannte saisonal abhängige Depression (SAD)“, erklärt der Mediziner.

Doch so weit muss es nicht kommen.

Dr. Selmaier hat uns einige Tipps gegen den Winterblues verraten:

TIPP 1: BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT UND TAGESLICHT

Auch wenn sich die Sonne hinter trüben Wolken versteckt, reicht die Lichtintensität aus, um unsere Stimmung zu heben. Darüber hinaus sorgen Bewegung und Sauerstoff für eine verbesserte Versorgung unserer Zellen und helfen dabei, Glückshormone auszuschütten.

TIPP 2: ERNÄHRUNG ÜBERPRÜFEN

Die gedrückte Stimmungslage sorgt für einen Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten. Doch Fast Food

und Süßes bilden keine Alternative zu einer ausgewogenen Ernährung. Besser: ballaststoff- und vitaminreiche Nahrungsmittel sowie viel Obst und Gemüse. Unser Körper braucht zudem ausreichend Vitamin D.

TIPP 3: SPORT MACHT GLÜCKLICH

Sport ist ein echter Glücksbote (Tipps siehe S. 15). Wer Sport macht, fühlt sich nicht nur fitter und hat ein besseres Herz-Kreislauf-System, auch die Produktion von Glückshormonen wird nachweislich angeregt.

TIPP 4: IN BEZIEHUNG BLEIBEN

Ein gutes Gespräch unter Freunden oder mit der Familie macht glücklich. Erklären Sie Ihrer Umgebung, wie es Ihnen geht. Dadurch beugen Sie falschen Erwartungen vor und erhalten Unterstützung.

TIPP 5: ENTSPANNUNG UND KREATIVE HOBBYS

Gönnen Sie sich Auszeiten vom Alltagstrubel, z. B. durch Wellnessbehandlungen oder Hobbys. Vor allem kreative Hobbys wie Malen, Musizieren, Basteln, Stricken oder Schreiben sorgen für einen Ausgleich und das Gefühl, etwas zu erschaffen.



WINTERBLUES ODER WINTERDEPRESSION?

Beim **Winterblues** kommt es zu erhöhtem Schlafbedürfnis und einem gesteigerten Hunger auf Kohlenhydrate und Süßes, wodurch es eher zu einer Gewichtszunahme kommt. Bei einer saisonal abhängigen Depression treten vermehrt Schlafstörungen, Gewichtsabnahme und verringertes Hungergefühl auf.

Geht der Winterblues in eine Winterdepression über, sollte man sich Hilfe suchen.

Keine Hexerei: Digitaler Kurantrag, ganz leicht gemacht

Drei Wochen gesünder leben mit Entspannung und Genuss – und das mit minimalem Selbstbehalt. Wie das geht, erklären wir Ihnen hier **in wenigen Schritten**.



1

Der erste Schritt:

Sie erkennen selbst, dass Sie eine Auszeit brauchen und dabei professionell begleitet werden wollen? Ihr Hausarzt meint, eine Kur könnte Ihnen vielleicht guttun? Hören Sie auf Ihren Körper und informieren Sie sich online über die zahlreichen Angebote unserer Kurorte und Heilbäder.

2

Ganz einfach digital:

Wenn Sie sich informiert und einen Wunsch-Kurort ausgewählt haben, dann kommt unser neues digitales Angebot zum Zug: Egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, unser leicht auszufüllendes Onlineformular ist schon der halbe Antrag.



3

Drei Klicks genügen:

Den schicken Sie zu Ihrem Hausarzt oder bringen ihn ausgedruckt mit: Obwohl Sie nur wenige Klicks gemacht haben, ist der halbe Antrag schon ausgefüllt und Ihr Hausarzt muss nur noch die medizinischen Daten ergänzen.



Der Kurort Ihrer Wahl:

Sie wählen einen Kurort aus, in dem die gewünschten Anwendungen angeboten werden, und geben einen Wunschtermin für die Kur an. Ihr Arzt achtet darauf, dass Sie die ambulanten Möglichkeiten bei Ihnen vor Ort ausgeschöpft haben und dass der zeitliche Mindestabstand von drei Jahren zwischen zwei Kuren eingehalten ist.

4

5

Fehlt nur noch der Stempel:

Und dann geht's ab zur Genehmigung der Kur: Wenn Ihre Kasse die Kur genehmigt, dann übernimmt sie je nach Kurort und medizinischen Anwendungen 90–100 % der Kosten. Empfohlen sind standardisiert drei Wochen Kuraufenthalt – es gibt aber inzwischen auch kürzere Angebote.



Oder

6

a

Willkommen im Heilbad:

Wenn Ihr Antrag angenommen wird und Ihr Wunsch-Kurort zu Ihrem Termin Kapazitäten hat, dann ist alles bereit für Ihre erholsame und gesünder machende Auszeit. Die Handtücher liegen schon da, der Pool ist geheizt und unser medizinisches Personal wartet darauf, Sie zu begleiten.



b

Kur selber zahlen:

Wenn der Antrag, was die Ausnahme ist, nicht angenommen wird: In diesem Fall können Sie – am besten mit Unterstützung des Arztes – schriftlich Widerspruch einlegen. Und natürlich bleibt die Möglichkeit, zu jeder Zeit eine private Kur auf Selbstzahlerbasis zu machen.



Kurantrag abgelehnt – was tun?

Hier geht's zum digitalen Kurantrag:





www.gesundes-bayern.de

Hier können Sie „Aufleben“
digital lesen:

