



GESUNDES
BAYERN

Aufleben

DAS MAGAZIN DER BAYERISCHEN KURORTE UND HEILBÄDER

NATUR- HEILMITTEL

Entdecken Sie die wirkungsvollsten Naturheilmittel und wie diese Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen können.

Entspannung ERHOLUNG Gesundheit

Ganzheitliches Wohlbefinden – erleben Sie, wie Genuss und Tradition auf Gesundheit treffen.

Durchatmen in Bayern

Entschleunigen, Energie tanken und die natürliche Kraft Bayerns genießen

48

KURORTE
AUF EINEN BLICK



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:** Patrick Bock, Rebecca Müller, Paul Schuierer-Aigner, Lilly Gabler, Simon Lantschner • **Anzeigen:** Speed U up, E-Mail: gesund-bayern@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, Unsplash • **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Horn

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Aufleben“

Wer kennt es nicht, das schöne Gefühl, wenn man loslassen kann, die Herzfrequenz sinkt, der Puls langsamer wird und sich die Muskulatur entspannt? Dafür stehen wir als „Gesundes Bayern“: dafür, dass manchmal auch langsamer besser sein kann. Unsere über ganz Bayern verteilten Kurorte mit Gesundes-Bayern-Angeboten sind Zentren des Auflebens. Und deswegen heißt auch unser neues Magazin so. Die erste Ausgabe halten Sie in Ihren Händen. Und weil der Name Programm ist, ist das Magazin auch so gestaltet. Die Texte sind keine akademischen Abhandlungen, sondern sie ziehen im echten Leben die Verbindung vom Alltag zu unseren Angeboten. Wir sagen Ihnen in unseren Häusern nicht, was Sie zu tun haben. Sondern wir stellen Ihnen Möglichkeiten vor, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können.

In der ersten Ausgabe zeigen wir Ihnen, was der Wald alles kann und was Sie mithilfe unserer Expertinnen und Experten noch aus dem letzten Baum herauskitzeln können. Wir entführen Sie in die Welt des Schlafes und in die Küche: Denn dort spielt die Musik, wenn es um eine nachhaltigere und gesündere Lebensgestaltung geht. Bei uns lesen Sie von stillen Entzündungen und wie Sie ihnen vorbeugen können, ohne Ihr Leben auf den Kopf stellen zu müssen. Und wir fassen Ihnen jeweils zusammen, welche Angebote unsere Kur- und Heilbäder zu den jeweiligen Themen für Sie bereit haben. Lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren und von unseren Kompetenzen überzeugen. Ich wünsche Ihnen viel Entspannung und Aufatmen bei der Lektüre und freue mich, wenn wir Sie bald bei uns begrüßen dürfen.



Frank Oette

Geschäftsführer der Gesundes Bayern
Tourismus Marketing GmbH

Inhaltsverzeichnis



So simpel kann Essen sein

Sebastian Kneipp predigte bereits vor 200 Jahren, was wir heute unter dem Trend „clean eating“ verstehen.

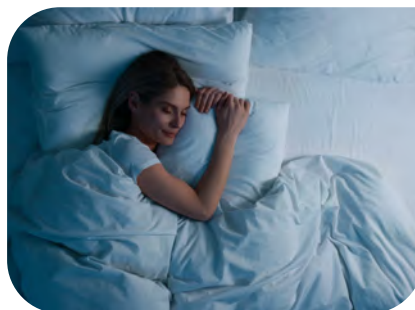
6



8

Kraftort Wald

Stress reduzieren, Immunsystem stärken – das kann ein bewusster Aufenthalt im Wald.



14

„Gute Nacht“

Schlafhygiene ist essenziell für unsere Gesundheit und kann gelernt werden.



16

Auf einen Blick

Kurorte und -betriebe in Bayern auf einer Karte.

18

Stiller Stress

Was man unter „Silent Inflammation“, also stiller Entzündung, versteht und wie man sie verhindern kann.



Zahlen, Daten und Fakten

Unter der Marke „Gesundes Bayern“ sind zahlreiche Angebote rund um Kur, Gesundheit und Wohlbefinden gebündelt. Aus der Welt der Kur- und Heilbäder gibt es auch historische, interessante und teils überraschende Zahlen, Daten und Fakten zu berichten – „Aufleben“ hat ein paar davon zusammengetragen.

1. März 1948

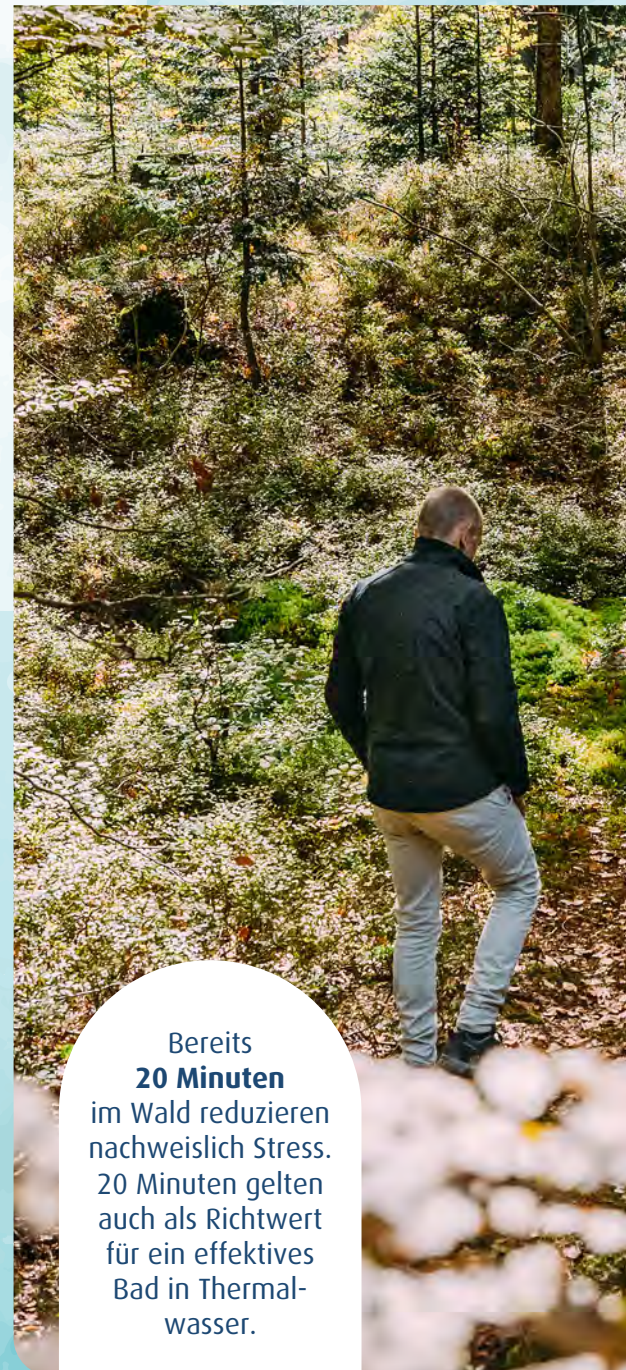
Gründung des Bayerischen Heilbäder-Verbands, er ist damit der älteste Regionalverband im deutschen Bäderwesen. Der Sitz des Verbands ist in Bad Füssing.

Gesundes-Bayern-Angebote
finden Sie in



48

Kurorten und Heilbädern.



Bereits
20 Minuten
im Wald reduzieren
nachweislich Stress.
20 Minuten gelten
auch als Richtwert
für ein effektives
Bad in Thermal-
wasser.

696

n. Chr.

Die Geschichte der Alten Saline Bad Reichenhall geht bis ins 7. Jahrhundert zurück, von **1844 bis 1929** wurde dort aus Sole das „Reichenhaller Salz“ hergestellt. Heute ist die Alte Saline ein Industriedenkmal. Die **280 Quadratmeter** große Salzgrotte kann besichtigt werden – nicht nur ein Highlight für Technik- und Geschichtsfans, Salzgrotten gelten als besonders heilsam für die Atemwege.



© Alte Saline Bad Reichenhall / Südwestdeutsche Salzwerte AG

5 Bayerische Staatsbäder – heilsam seit dem 19. Jahrhundert:

Schon im 19. Jahrhundert waren die bayerischen Kur- und Heilbäder für Sommerfrische mit Heilfaktor bekannt. Ihren historischen Charme haben sich Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen, Bad Reichenhall und Bad Steben bis heute erhalten.

6 Kuren aus der Natur

Bei den Kurangeboten wird auf ganzheitliche Konzepte gesetzt. Kuren, Bewegung und Ernährung gehen Hand in Hand, besonderes Augenmerk wird auf Naturheilverfahren gelegt, dazu gehören:

- Heilklima
- Heilwasser
- Kneippkur
- Moor
- Schrothkur
- Sole

5 Elemente

nach Pfarrer Sebastian Kneipp:

Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und innere Ordnung – diese Elemente verband Pfarrer Sebastian Kneipp zu einem gesundheitlichen Gesamtkonzept. Bei Gesundes Bayern finden Sie aktuell 28 Angebote mit einem Fokus auf Heilmethoden nach Kneipp sowie 45 Schroth-Kurangebote.

Studien zu Thermalwasser zeigen:

Nach 1 Woche Baden in sulfidschwefelhaltigem Heilwasser gehen gravierendere Symptome wie Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Schwächegefühl deutlich zurück.

Die Belastung durch Hektik und Burn-out-Symptome sinkt um fast **50 Prozent**.

86 Prozent der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer geben an, dass die Entspannungseffekte des Thermalwassers nachhaltig spürbar sind.



AUF EINEN BLICK:

Unter dem Dach von Gesundes Bayern finden sich zahlreiche und unterschiedlichste Angebote rund um Gesundheit und Wohlbefinden.

Ob Bewegung, gesunde Ernährung, natürliches Detoxing, Resilienz, Waldgesundheit oder Thermalwasser – hier geht es zu allen Einrichtungen und Themen:



www.gesundes-bayern.de/gesundheits-themen/

Körper und Seele nähren

Ernährung ist ein komplexes Thema – oder vielleicht machen wir es auch nur komplizierter, als es eigentlich wäre? Pfarrer Sebastian Kneipp glaubte bereits vor 200 Jahren an das, was wir heute „clean eating“, also „sauberes bzw. reines Essen“, nennen.

Text: Rebecca Müller



Gut und gesund zu essen, tue Körper und Seele gut, war Pfarrer Sebastian Kneipp überzeugt. Den meisten ist der Gesundheitspionier, geboren 1821 in Stephansried in Oberschwaben, wegen der von ihm entwickelten Kneippkuren ein Begriff. Seine Philosophie in Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden war aber stets eine ganzheitliche. Ernährung verstand er als Teil seiner Therapie, neben den Wasserbehandlungen, der Bewegung, der inneren Ordnung und Kräuterheilkunde.

Kneipps Empfehlung in Bezug auf Ernährung lautete: „Eine einfache, gut verdauliche, reizlose Kost.“ Klingt nicht besonders spannend? Klingt sogar ein bisschen langweilig? Nein – findet Marcus Müller, Küchenchef im Kneipp-Kurhaus St. Josef in Bad Wörishofen. Im Grunde empfahl Kneipp, was wir heute „clean eating“ nennen. „Es geht darum, möglichst naturbelassene Produkte zu essen. Man verzichtet auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Fast Food“, erklärt Müller.



„Es geht darum, möglichst naturbelassene Produkte zu essen.“

Marcus Müller
Küchenchef
Bad Wörishofen

„TRENDIG“ SEIT 1821

In der Praxis bedeutet das: Vollkorn- statt Weißmehl, Honig statt raffiniertem Zucker, dazu viel Obst und Gemüse. Kräuter und hochwertige Gewürze sorgen für Geschmack, für Salz gilt wie für Fleisch, Fisch und Genussmittel: gerne, aber in Maßen. Dass Genuss zum Leben gehört, wusste und lebte auch Sebastian

„Thymian und andere mediterrane Kräuter wirken antibakteriell und entzündungshemmend.“

Marcus Müller

Kneipp, betont Küchenchef Marcus Müller. „Wer die historischen Fotos betrachtet, denkt: Der Mann war gut gebaut und kein Kostverächter. Ständig über die Stränge geschlagen hat er aber nicht, die Balance war ihm wichtig.“

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehörten für Sebastian Kneipp auch regionale und saisonale Produkte – wiederum ein Aspekt, der auch heute bei Ernährungsexpertinnen und -experten voll im Trend liegt. In der Küche von Marcus Müller bedeutet das im Alltag: „Bei uns kommt das Mehl aus dem Allgäu, der Spargel aus Schrobenhausen und im Winter verwenden wir keine eingeflogenen Erdbeeren, sondern Quitten.“

RAPSÖL STATT BUTTERSCHMALZ

Viel Wert legt Küchenprofi Marcus Müller auch auf hochwertige Öle. „Im 19. Jahrhundert hat man viel mit Butter und Schweineschmalz gekocht. Wir setzen heute



Viel Gemüse und Obst, ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen wie Vollkorn und hochwertige Öle sind die Basis für eine gesunde Ernährung

auf hochwertiges Rapsöl, frisch gepresstes Leinöl, Kürbiskernöl und natürlich auch Olivenöl.“ Müller war früher als Spitzenkoch international unterwegs und kochte in Luxushotels. In Bad Wörishofen ist er schließlich angekommen und begann dort, sich mit der Lehre von Sebastian Kneipp zu beschäftigen. Dies veränderte seinen Blick auf Ernährung und auf Zutaten: „Thymian und andere mediterrane Kräuter wirken antibakteriell und entzündungshemmend, Dinkel macht länger satt als Weißmehl, ein Glas Rote-Bete-Saft zum Beispiel unterstützt die Regulierung des Blutdrucks.“

Wichtig, betont Müller, sei aber nicht nur, was auf den Teller komme, sondern auch wie. Sich die Zeit zu nehmen, den Tisch zu decken, sich bewusst hinzusetzen und Mahlzeiten in Ruhe zu sich zu nehmen, sei entscheidend: „Wenn ich mir wenigstens eine Viertelstunde Zeit nehmen kann, um morgens mein Müsli mit Früchten und Joghurt zu essen, und nicht ein Brot in mich reinzuschlingen, dann ist auch in der Hektik des Alltags viel erreicht.“



UNTERSTÜTZUNG UND INSPIRATION

bieten Gesundes-Bayern-Angebote der Kur- und Heilbäder.



Marcus Müller

kocht nach der Lehre von Kneipp in Bad Wörishofen:



Zu anderen Ansätzen, wie Heil- oder Basenfasten, Ernährung nach Hildegard von Bingen, Ayurveda oder der Kraft des Schroth, geht es hier:



WIE GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG GELINGEN KANN:



Faustregel

Regionale, saisonale, unverarbeitete Zutaten, ausreichend Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch in Maßen, ca. zweimal pro Woche, rund zwei Liter Wasser am Tag.

Immer mit der Ruhe

Mahlzeiten in Ruhe zu sich nehmen, ausreichend kauen, Zeit nicht nur in die Zubereitung, sondern auch das Anrichten der Speisen investieren.

Gesunde Alternativen

Honig oder andere natürliche Süßungsmittel statt raffiniertem Zucker, hochwertige Pflanzenöle statt Butter(schmalz), Vollkorn- oder Dinkel statt Weißmehl.

Das große Ganze

Bewegung und innere Ausgeglichenheit gehen Hand in Hand mit einer gesunden Ernährung und Wohlbefinden.



Auf frische Kräuter setzte Pfarrer Sebastian Kneipp bereits vor 200 Jahren

Ausreichend Wasser und ungesüßter Tee gehören zu einer ausgewogenen Ernährung



A person with long blonde hair, wearing a dark top and skirt, is walking away from the camera on a dirt path through a dense forest of tall evergreen trees. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the path and foliage.

Schon nach 20 Minuten
bewusster Bewegung im
Wald reduziert sich Stress
im Körper nachweislich



**EINE FRAGE DER
QUALITÄT**

Kriterien, die Kur- und
Heilwälder erfüllen
müssen:

- › Luftreinheit
- › Biodiversität
- › Ruhe
- › Zugänglichkeit und
Infrastruktur
- › Ruhe- und Aktivitäts-
zonen mit Therapie-
plätzen

Die Heilkraft der Wälder

Stress wird reduziert, das Immunsystem gestärkt – sich bewusst im Wald aufzuhalten, bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Hier setzen die Expertinnen und Experten von Gesundes Bayern an.

Text: Rebecca Müller



Wald kann nicht nur heilen. Wer sich regelmäßig dort aufhält, stärkt sein Immunsystem präventiv

Ob präventiv oder gezielt therapeutisch – der positive Einfluss des Lebensraums Wald auf die körperliche wie seelische Gesundheit ist breit erforscht und anerkannt. Stresshormon-Spiegel, Blutdruck und Pulsfrequenz sinken, die Atmung wird tiefer, der Körper so mit mehr Sauerstoff versorgt und die Schlafqualität nimmt zu. Diese positiven Effekte können wiederum zu einem gestärkten Immunsystem, mehr psychischer Resilienz und auch mehr Raum für Kreativität und Lebenslust führen.

BEWUSSTES EINTAUCHEN

Waldtherapien und Gesundheitstrainings, von Expertinnen und Experten geführt, nutzen gezielt die Heilkraft der Wälder und wollen diese nachhaltig vermitteln, erklärt Dr. Gisela Immich, Expertin für

„Waldgesundheit bedeutet für mich das bewusste Eintauchen in die gesundheitsförderliche Waldatmosphäre. Ziel ist es, die Naturverbundenheit zwischen Mensch und Natur wieder erlebbar zu machen. Diese kann als neue Gesundheitsressource verstanden werden.“

Dr. Gisela Immich

präventive und klinische Waldtherapie, Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE), LMU München: „Waldgesundheit bedeutet für mich das bewusste Eintauchen in die gesundheitsförderliche Waldatmosphäre. Der Naturkontakt kann sensorisch mittels Achtsamkeitsverfahren oder auch durch eine therapeutische Intervention vermittelt werden.“



ZUR PERSON

Dr. Gisela Immich
Expertin für präventive und klinische Waldtherapie, Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE), LMU München.



„Im Wald gelingt es ganz einfach: unsere Selbstheilungskräfte werden durch die natürlichen Sinnesreize aktiviert. Sich einlassen, eintauchen, schauen, staunen und sich faszinieren lassen, sind der Schlüssel.“

Mag. Gabriella Squarra,
Projektbeauftragte für WaldGesundheit des BHV,
Gesundheitspädagogin, Wald-Therapeutin und
Natur-Resilienz-Trainerin

lauf-Systems, der Atemwege, des Bewegungsapparats, bei Depressionen, Angststörungen und Burn-out sowie psychosomatischen Erkrankungen bieten Heilwälder das perfekte Umfeld.

MENSCH UND NATUR

Bei beiden Ansätzen – ob präventiv oder therapeutisch – steht auch die Beziehung zum Naturraum Wald, mit seiner frischen Luft, den moderaten Temperaturen, den intensiven Gerüchen und der Präsenz von Flora und Fauna, im Mittelpunkt. „Ziel ist es, die Verbundenheit zwischen Mensch und Natur wieder erlebbar zu machen, denn die Naturverbundenheit kann als neue Gesundheitsressource verstanden werden“, bringt Expertin Dr. Immich diesen Ansatz auf den Punkt.



Barfuß gehen tut Körper und Seele gut und hilft dabei, die Naturverbundenheit im Menschen wieder zu steigern

PRÄVENTION UND GEZIELTE THERAPIE

Die Wald- und Gesundheitstrainerinnen und -trainer von „Gesundes Bayern“ arbeiten intensiv mit dem Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie beim Kneippärztebund e.V. in Bad Wörishofen zusammen. Gemeinsam werden gezielte Entspannungs- und Bewegungstherapien entwickelt. Für die Zertifizierung und laufende Rezertifizierung der 13 ausgewiesenen Kur- und Heilwälder ist der Bayerische Heilbäder-Verband zuständig. In Kurwäldern werden Trainings mit präventivem Charakter angeboten – Ziel ist hier vor allem die Stressreduktion: Das bewusste Erleben des Aufenthalts in den Wäldern bietet die Möglichkeit, ein-, auf- und durchzuatmen. Für therapeutische Ansätze bei Erkrankungen des Herz-Kreis-

Entdecken Sie die vielfältigen Angebote rund um Waldgesundheit im Gesundheitsfinder von Gesundes Bayern:



WUSSTEN SIE, DASS ...



... mehr als

1/3

der bayerischen Landesfläche Wald ist?



... es

13

zertifizierte Kur- und Heilwälder in Bayern gibt?



... Kur- und Heilwälder mit dem Gütesiegel „WaldGesundheit“ gekennzeichnet sind?



Planen Sie Ihren Waldgesundheitsurlaub in Bayern

Kurwälder bieten Waldgesundheitstraining in Gruppen für Prävention und Stärkung der eigenen Gesundheit, Reduktion der Stressbelastung, Verbesserung des Immunsystems und ruhigeren Schlaf.

Heilwälder bieten darüber hinaus gezielte Gesundheitsanwendungen aus dem Bereich der Rehabilitation bei Atemwegs- oder Herz- und Kreislauferkrankungen an, außerdem bei Depressionen, Burn-out und Angststörungen.

Folgende **Kurorte** verfügen über einen **Kur- und Heilwald**: Bad Füssing, Bad Kötzing, Bad Wörishofen.

Folgende **Kurorte** verfügen über einen **Kurwald**: Bad Alexandersbad, Bad Bayersoien, Bad Berneck, Bad Birnbach, Bad Neualbenreuth, Bad Reichenhall, Bischofsgrün, Pfronten, Treuchtlingen, Weißenstadt.

www.gesundes-bayern.de/gesundheitsfinder

ANGEBOT

Schrothkur in Oberstaufen

Vegane Detoxkur – entgiften und
Selbstheilungskräfte aktivieren



Die Schroth'sche Packung – ein wichtiger Bestandteil der Kur

Die Schrothkur wurde vor über 200 Jahren von Johann Schroth entwickelt und vereint natürliche Methoden zur ganzheitlichen Vitalität. In Oberstaufen, dem einzigen Schrothkurort Deutschlands, finden Menschen seit über 70 Jahren Gesundheit und Wohlbefinden. Die Kur basiert auf vier Säulen: einer speziellen Diät, Wechsel von Trink- und Trockentagen, Schroth'sche Packungen und Ruhe und Bewegung. Dieses Naturheilverfahren entgiftet den Körper, aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Die Kur dient zur Auszeit für Körper, Geist und Seele. Für einen vitalen Neustart ins Leben!

VEREINTE KOMPETENZ AN EINEM ORT

Erleben Sie die Original Schrothkur in Oberstaufen

- ✓ Pflichtleistung der Krankenkasse
- ✓ Hilft nachgewiesen bei Diabetes Typ II
- ✓ Aktiviert die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte

„GLÜCKS-
KUR“

Entdecken Sie unsere
zertifizierten Schrothkurhotels:



WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Schrothverband Oberstaufen e.V.
Postfach 71, 87528 Oberstaufen
info@schrothkur.de
www.schrothkur.de



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

Bäderland Bayerische Rhön

Fünf Kurorte und Staatsbäder laden mitten in Deutschland zur Erholung in der Natur



Geballte Gesundheitskompetenz im UNESCO Biosphärenreservat Bayerische Rhön



TIPPS & TRENDS

- ✓ **Staatsbad Bad Bocklet:**
Fit mit Ayurveda
- ✓ **Staatsbad Bad Kissingen:**
Achtsam wandern in der Natur
- ✓ **Staatsbad Bad Brückenau/
Stadt Brückenau:**
Lebensfreude und Energie tanken
- ✓ **Bad Königshofen:**
Ab in den Naturheilwassersee!
- ✓ **Bad Neustadt:**
Premium-Stadtwanderweg
- ✓ **UNESCO Biosphärenreservat Rhön:**
Hochrhöner und Extratouren

Weitere Informationen
finden Sie hier:



Entspannen, entschleunigen und mental wie körperlich zu Kräften kommen: Das Bäderland Bayerische Rhön, eine traditionsreiche Kurregion im Norden Frankens, verbindet klassisches Kurwesen mit frischen Ideen und bietet so für alle Generationen eine erholsame Auszeit vom Alltag.

Dass stressbedingte und chronische Erkrankungen – von Rückenschmerzen über Allergien bis Burn-out – auf einem Höchststand sind, überrascht nicht. Was oft dagegen hilft: Ruhe, Entschleunigung, mal auf den Körper und die Seele hören.

Erholung pur mitten in der Natur

Die fünf Kurorte und Staatsbäder im Bäderland Bayerische Rhön – Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen, Bad Königshofen und Bad Neustadt – bieten unter dem Motto „In einem Bad zu Gast – in fünf Bädern zu Hause!“ eine Vielzahl

von Gesundheits-Arrangements für Selbstfürsorge und Achtsamkeit ebenso wie zur Vorbeugung und zur Linderung von Beschwerden. Gäste profitieren von geballter medizinischer Kompetenz, Kulturfülle in den geschichtsträchtigen Kurorten sowie Natur pur im gesunden Mittelgebirgsklima im UNESCO Biosphärenreservat Rhön.

BäderLand
Bayerische Rhön

WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & TIPPS

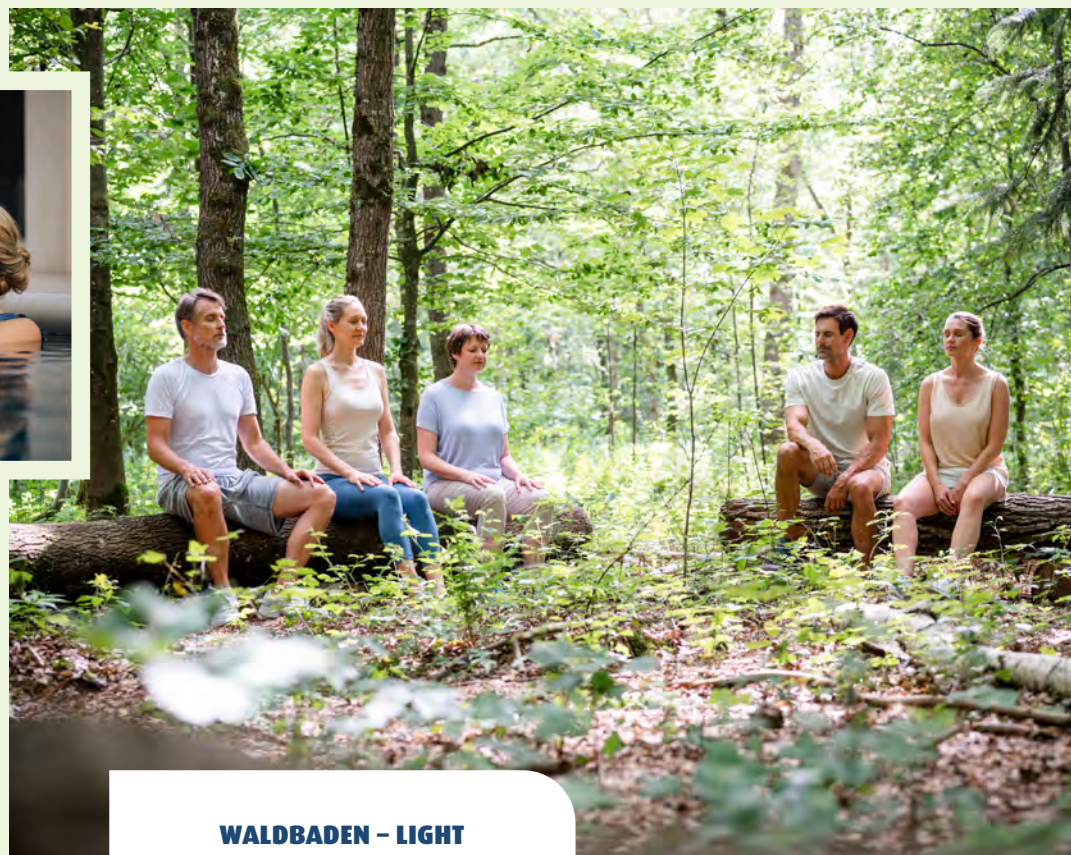
Bäderland Bayerische Rhön GmbH & Co. KG
Sieboldstraße 7, 97688 Bad Kissingen
Tel.: +49 (0)971/72 36-1900
info@baederland-bayerische-rhoen.de
www.baederland-bayerische-rhoen.de

Waldbaden und Waldtherapie

zwischen Europas beliebtesten Thermen



Wohlfühlzeit in den Thermen



Erleben Sie den Wohlfühlort Wald als neue, natürliche „Quelle der Gesundheit“!

Es ist das heilkräftige Thermalwasser, das Bad Füssing zum beliebtesten Gesundheitsreiseziel auf dem Kontinent gemacht hat. Zwei Millionen Übernachtungen zählt der Ort an der bayerisch-österreichischen Grenze heute. In seinen drei Thermen eröffnet Bad Füssing Ihnen eine einzigartige Erlebniswelt mit rund 12.000 Quadratmeter Wasserfläche. Jetzt haben Sie die Chance, in Bad Füssing noch eine zweite „Quelle der Gesundheit“ zu genießen: Den Wald als „natürliches Heilmittel“. Bad Füssing macht die Kraft des Waldes mit WaldProgrammen und Waldtherapien für Körper, Geist und Seele erlebbar – im eigenen zertifizierten Kur- und Heilwald.

Frisches grünes Laub, das Rauschen der Blätter und der Duft von Tannennadeln: Ein Waldbad tut Körper und Seele gut. Gewinnen Sie Abstand vom Alltag,

WALDBADEN – LIGHT

Schnupper-Waldbaden mit allen Sinnen

Spüren Sie den weichen und moosigen Untergrund mit Ihren Füßen, genießen Sie das pulsierende Grün der Pflanzen und Bäume, hören Sie das Zwitschern der Vögel und lassen Sie die Stille des Waldes auf sich wirken.

Spezielle Übungen und Impulse machen es Ihnen leicht, in den Wald einzutauchen und in nur 90 Minuten neue Ruhe und Gelassenheit zu finden.

PREIS: 15 €

(12 € mit gültiger Bad-Füssing-KARTE)

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:



lassen Sie den Stress hinter sich und tanken Sie neue Energie! Ausgebildete Waldtherapeuten und WaldGesundheits-Trainer machen den Kur- und Heilwald zum neuen Therapieraum, der Genuss in der Natur und Gesundheit zu einem einzigartigen Gesamterlebnis für alle Sinne verbindet.

BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt...

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

So ist „Gute Nacht“ gar nicht so schwer

Ein guter Schlaf und ein gutes Leben sind untrennbar miteinander verbunden. Welche Tipps und Tricks gibt es für guten Schlaf, und worauf muss man bei Tisch achten, wenn man später Ruhe finden will?

Text: Paul Schuierer-Aigner



Gut erholt in einen neuen Tag: Das soll guter Schlaf bringen



Wer auf diese Selbstanalysen keine Lust hat, sondern von Grund auf und in entspannter Atmosphäre etwas an seinem Schlaf ändern will, der ist bei den Kur- und Heilbädern von „Gesundes Bayern“ genau richtig. Gesunder und als gut empfundener Schlaf lässt sich nämlich nicht so einfach messen und programmieren. Wer gut schlafen will, braucht viele Zutaten. Es ist wie ein Kochrezept, das mit jedem Detail noch besser wird: Wie das genau geht, dabei können Ihnen unsere Expertinnen und Experten helfen.

GUTER SCHLAF – GUTES LEBEN

Wer schlecht schläft, wird sich um einiges schwerer dabei tun, ein gutes Leben zu führen. Unausgeschlafen sind soziale Kompetenzen eingeschränkt und beruflich braucht man unausgeschlafen für deutlich weniger Leistung denselben Aufwand. Wer nachts immer wieder wach wird, hat oft inneren Stress als Ursache, und der verstärkt sich beim Nicht-gut-Schlafen noch mehr: Es ist ein Teufelskreis. Und wie es bei Teufelskreisen so



In Füßen erfahren Sie, wie Sie auf Basis der Lehre von Sebastian Kneipp zu einem gesunden Schlaf finden.

Ihr Handy sagt Ihnen nicht nur, von wann bis wann Sie geschlafen haben, sondern auch wie tief? Wer es noch genauer wissen will, bekommt von einer Armbanduhr mit Puls- und Bewegungsmesser einen medizinischen Bericht über die Nacht? Die digitale Welt bietet außerdem akustische Einschlafhilfen und einen Wecker, der erst aufhört, wenn man das Handy sehr fest schüttelt. Unsere Expertinnen und Experten wissen: Schlafen ist kein Spiel.



Ein voller Bauch
studiert nicht gern –
und den guten Schlaf
stört er auch

„Wer schlecht schläft, sollte auf den
Mittagsschlaf verzichten, auch wenn die
Vorstellung einladend ist.“

Andreas Eggensberger

„Ob man gut schläft
oder nicht, merkt
man am besten selbst:
Nämlich daran, ob man
sich am Morgen ausge-
schlafen fühlt und wie
leistungsfähig man sich
tagsüber fühlt.“

Andreas Eggensberger



ZUR PERSON

Andreas Eggensberger
leitet seit 25 Jahren
das gleichnamige
Therapiezentrum in
Hopfen am See.
Der diplomierte Sozial-
wirt ist therapeutisch
als Masseur, Kneipp-
Bademeister, als Heil-
praktiker und
als Physiotherapeut
breit aufgestellt und
einer der gefragtesten
Experten zum Thema
guter Schlaf.

GEWUSST?



**8 Stunden
und
12 Minuten**
schläft der
Durchschnitts-
Deutsche laut
statistischen
Erhebungen.



**Franzosen
schlafen
8 Stunden und
50 Minuten.**



**Japaner
nur 7 Stunden und
50 Minuten.**

ist, gelingt das Ausbrechen nicht per Mausclick oder mit einem einzigen Pulver, das man schluckt. Wer seine Schlafprobleme in den Griff bekommen möchte, schafft das am besten, indem er sich für die Arbeit an gutem Schlaf Zeit nimmt.

DAS KANN KEINE APP DER WELT

Das geht nicht mit einer App oder mit einem Beratungsgespräch – Schlafen muss man (wieder) erlernen, indem man Ursachenforschung betreibt und sich dann, wie bei einem gemütlichen Tag in der Küche, alle Zutaten für guten Schlaf zusammensucht und sie aneinander anpasst. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass unmittelbar organische Ursachen für Schlafstörungen, wie neurologische Syndrome oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse, ausgeschlossen sind. Ein paar der Zutaten sind einfach und man kann sie auch zu Hause ausprobieren. Die Körpertemperatur spielt dabei etwa eine große Rolle: Sie sollte zum Einschlafen ein Grad geringer als normal sein. Deshalb schläft man in kühle-

ren Räumen besser. Unsere Profis vor Ort, wie Andreas Eggensberger vom gleichnamigen Bio-Hotel in Füssen, helfen bei einer dem gesunden Schlaf gewidmeten Kur mit kalten Kneippwickeln nach.

DEN KOPF FREIKRIEGEN

Von schwerer Kost vor dem Einschlafen raten alle Expertinnen und Experten dringend ab. Das gilt für einen schlafbereiten Magen-Darm-Trakt ebenso wie für ein schlafbereites Hirn. Die Abendnachrichten können ebenso sprichwörtlich den guten Schlaf verderben wie ein schweres Abendessen. Entspannungsbäder und Gespräche mit guten Freundinnen und Freunden statt exorbitantes Ausdauer- oder Krafttraining sind die bessere Abendeinheit vor einer guten Nacht. Und der Experte warnt auch vor dem Mittagsschlaf: „Wer schlecht schläft, sollte auf den Mittagsschlaf verzichten, auch wenn die Vorstellung einladend ist. Aber der Mittagsschlaf lässt den Schlafdruck sinken und abends wird das Einschlafen dann umso schwieriger.“

Die Bayerischen Kurorte und Heilbäder

48 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

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



Luftkurort

zeichnet sich durch ein gesundheitsförderndes Klima aus

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: Hier 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.

 gesund-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!

GESUNDES BAYERN







3 FRAGEN AN ...

Dr. med. Ulrike Stefanowski



Dr. med. Ulrike Stefanowski ist Ärztin und Expertin für Gesundheit bei der Arbeit, lehrt an mehreren Universitäten und bringt jahrelange Erfahrung aus dem Gesundheitsmanagement mit.

Welche Alltagstipps haben Sie als Expertin für Menschen, die sich gegen stille Entzündungen schützen wollen?

Jede Chance für Bewegung nutzen! Egal ob Treppensteigen, das Auto stehen lassen oder kleine Wege zu Fuß machen. Essen mit viel Ballaststoffen sind Massagen für den Darm. Weißmehl, wie Nudeln, Baguette etc., selten und mit Genuss. Positive Gedanken nutzen: Mehr Gutes in sein Leben lassen und Negatives, wie Nachrichtenkonsum, reduzieren.

Gibt es eine bestimmte Gruppe, die besonders betroffen ist?

Da sind zum einen die Berufstätigen mit Doppelbelastung zu nennen, also die zeitgleich zum Job Kinder betreuen oder Angehörige pflegen. Besonders ausgeprägt ist die Gefahr für stille Entzündungen bei der Berufsgruppe mit sitzender Tätigkeit.

Mit welchen Tricks schafft man die Umstellung auf eine gesündere Lebensweise, die oft auch mit Verzicht einhergeht?

Bei sich bleiben, spüren, was einem guttut, und das dann umsetzen. Große Umstellungen über kurze Zeit und dann wieder weiter wie zuvor, das bringt gar nichts. Sich in kleinen Schritten an eine gesündere Lebensweise gewöhnen: Ein bisschen Dehnen vor dem Abend auf der Couch. Das nächste Treffen mit Freundinnen oder Freunden mit Walk & Talk statt gleich mit Essen starten. Gute Musik zum gesunden Kochen. Einen neuen Sportkurs, nicht gleich ein Jahresabo, sondern ein paar Termine zum Gewöhnen.

Herunterkommen zahlt sich aus

Manche ungesunde Entwicklung, die sich in einem gesunden Körper abspielt, spüren wir gar nicht. „Silent Inflammation“, also stille Entzündungen, heißen diese Prozesse. „Aufleben“ weiß, wie man ihnen vorbeugt.

Text: Paul Schuierer-Aigner



mit körperlichen Überforderungen, wie Übergewicht, falscher Ernährung, raffinierten Kohlenhydraten und gesättigten Fetten, assoziiert. Chronischer Stress tut den Rest zur Entstehung von stillen Entzündungen. Sozialer Rückzug, dauernde Müdigkeit und fehlender Antrieb können symptomatische Folgen stiller Entzündungen sein. Aber der physiologische Krankheitswert dieser Verhaltensmuster, die auch psychische Gründe haben können, ist nur mit körperlichen Untersuchungen abzugrenzen.

Es muss nicht immer gleich eine dreiwöchige Kur sein, um vom Alltags- und Berufsstress herunterzukommen. Aber es zahlt sich auch gesundheitlich aus, manches ein bisschen ruhiger angehen zu lassen. Oft gehen Stress und ungesunde Ernährung Hand in Hand: Ein schnelles Essen vor dem Bildschirm, ein Schokoriegel statt einer richtigen und ausgewogenen Mahlzeit, Fast Food in der U-Bahn statt einem Mittagessen mit Kollegen, bei denen es auch mal um was anderes gehen darf als um die Arbeit. Viele berufstätige Menschen sind so sehr auf Zeitoptimierung eingestellt, dass das gute und gesunde Leben zu kurz kommt.

AUFATMEN STATT ESSENSSTRESS

Dabei wäre das der Schlüssel, um stillen Entzündungen vorzubeugen. Die laufen oft über Jahre chronisch, meist fehlen klassische Entzündungs- und Krankheitszeichen. Dennoch sind sie für die Entstehung von Bluthochdruck, Diabetes und rascheren Alterungsprozessen verantwortlich. Ihre Heranbildung ist klar

DEN DARM SCHÜTZEN

Der Vorteil ist: Wer sich gegen stille Entzündungen wappnet oder die wichtigsten Maßnahmen gegen sie ergreift, der hilft sich auf jeden Fall. Denn eine gesunde Ernährung, weniger Stress und gute Bewegung sind in jedem Fall gesundheitsfördernd. Der Ernährung kommt dabei eine besonders wichtige Rolle zu, weil der Darm zentrales Organ für die Entstehung stiller Entzündungen ist und weil trübes Fettgewebe – also die Konsequenz schlechter Ernährung – entscheidend für die stillen Entzündungsprozesse ist.

Die Gesundheitsexpertinnen und -experten in den bayerischen Kur- und Heilbädern sind neben ihren vielen Spezialkompetenzen allesamt darauf vorbereitet, Ihnen ein gesundes, ausgewogenes und stressreduziertes Leben schmackhaft zu machen. Herunterkommen zahlt sich für die Gesundheit aus. Wer sich von Profis helfen lässt, einen gesunden Lebensstil zu erlernen, der stillen Entzündungen vorbeugt, tut sich mit der Umstellung deutlich leichter.

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 gut tun? 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:

