



GESUNDES
BAYERN

Aufleben

DAS MAGAZIN DER BAYERISCHEN KURORTE UND HEILBÄDER

ATMEN SIE DURCH

Die unterschätzte
Superpower

RESILIENZ

Warum Pausen das wichtigste
Training sind

Neustart für Körper & Geist

So gelingt der Weg zu mehr Balance



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

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



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

www.gesundes-bayern.de/gesundheitsfinder/

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



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@gesundes-bayern.de • Redaktion: Mag. Alexandra Nagiller, Lilly Gabler • Anzeigen: Speed U up, E-Mail: gesundesbayern@speed-u-up.at • Layout & Produktion: Marco Lösch, BA (LtG.), marcoloesch.com • Brandmedia KG, www.brandmedia.cc • Coverfoto: Daniel Zangerl • Fotos: freepick.com, AdobeStock.com • Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Horn

Liebe Leserin, lieber Leser!

Neustart mit frischen Impulsen

Ein Neuanfang hat immer seinen Reiz. Und besonders dann, wenn uns die Natur ein so gutes Vorbild ist. Die Tage werden bald schon länger, das Licht wird wärmer, der Energiepegel steigt – und die Zeichen stehen auf Veränderung. Noch bevor die Natur langsam aus ihrem Winterschlaf erwacht, spüren auch wir den Drang, Altes hinter uns zu lassen und Neues zu beginnen.

Gesundheit spielt dabei eine zentrale Rolle: körperlich, aber auch mental. Denn ein wirklicher Neustart gelingt nur, wenn wir uns als Ganzes im Gleichgewicht fühlen. Jetzt ist die ideale Zeit, Routinen zu überdenken, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und dem Körper wie dem Geist frische Impulse zu schenken. Ob durch Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogenere Ernährung oder kleine Pausen der Achtsamkeit – der Frühling schenkt uns Inspiration und Energie, die wir nutzen können. Denn Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Beschwerden, sondern die Freude am Leben. Und genau hier setzt „Gesundes Bayern“ an: Unsere über ganz Bayern verteilten Kurorte und Heilbäder mit „Gesundes Bayern“-Angeboten geben spannende Impulse, vitalisieren und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise und für mehr Lebensqualität. In der vorliegenden Ausgabe unseres Magazins „Aufleben“ widmen wir uns dabei den vielen Facetten des Neustarts – seien es die Macht der Atmung und des „Durchatmens“, die Faszination rund um das Thema Fasten, Resilienz und Achtsamkeit, oder auch das Thema Biorhythmus und Frühjahrsmüdigkeit sowie Yoga für einen geschmeidigen Geist und Körper.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre, die Ihnen neue Impulse für Ihren Alltag schenkt – und hoffen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Peter Berek (li.), 1. Vorsitzender Bayerischer Heilbäder-Verband und AR-Vorsitzender Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH, und **Frank Oette**, GF Bayerischer Heilbäder-Verband sowie der Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH.



Inhaltsverzeichnis



Die Magie der Atmung

Warum uns Atmung, Heilklima, Reizklima und Sole so guttun.

6



Reset durch Fasten

Innere Klarheit, neue Energie, bewusste Wahrnehmung.

8



12 Mentale Stärke tanken

Strategien für mehr Gelassenheit und Energie.



15 Im Takt der Natur

Den Biorhythmus verstehen.

18

Achtsam in Bewegung

Agil zu mehr Wohlbefinden.



© Daniel Zangerl

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 über



70

Heilbädern, Kurorten und Kurbetrieben.



„Kurcamping“ wird immer beliebter

Wer sagt, dass Camping und Gesundheit nicht zusammenpassen? In Bayern gibt es rund 70 Camping- und Wohnmobilstellplätze, die direkt in oder in unmittelbarer Nähe von Heilbädern und Kurorten liegen. Hier verbinden Gäste die Freiheit des Campings mit der Kraft natürlicher Heilmittel: Thermalwasser, Moor, Sole oder Kneippanlagen sind oft nur wenige Schritte entfernt. So wird der Urlaub im Grünen zur idealen Gelegenheit, Körper und Geist zu stärken.



Ob **Heilklima, Heilwasser, Sole, Moor, Kneipp, Schroth** oder die heilsame Kraft des **Waldes** – Bayern steckt voller natürlicher Schätze, die Körper und Seele guttun. In unseren sieben neuen Booklets holen wir diese Vielfalt vor den Vorhang – anschaulich erklärt, praxisnah und inspirierend für den eigenen Gesundheitsweg.

Hier können Sie nachlesen:



In Bayern gibt es

87

Orte mit dem Prädikat Luftkurort.

25%

aller Übernachtungen in Bayern entfallen auf die Kurorte und Heilbäder – das sind mehr als 23 Mio. Nächtigungen.

Workation – mehr als nur Urlaub mit Laptop

Immer mehr Menschen möchten Arbeit und Erholung verbinden – gerade in Kurorten und Heilbädern. Etwa 38 % der regelmäßig im Homeoffice Tätigen, rund 564.000 Menschen in Bayern, können sich eine gesundheitsorientierte Workation gut vorstellen – so das Ergebnis einer Studie des Forschungsinstituts CENTOURIS der Universität Passau.



ERFRISCHENDE HEILQUELLEN

Bayern ist reich an Schätzen, die tief aus der Erde sprudeln: Heilwässer. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe oder besondere Inhaltsstoffe – und werden seit Jahrhunderten für Gesundheit und Wohlbefinden genutzt.

Trinkheilwasser entfaltet seine Wirkung über den Stoffwechsel und hilft bei unterschiedlichsten Beschwerden.

Typische Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Hydrogencarbonat
(Sodbrennen und Magenprobleme)

Calcium & Magnesium
(Knochen, Muskeln und Nerven)

Sulfat
(Verdauung)

Eisen & Fluorid
(Blutbildung und Zahngesundheit)

Beim **Badeheilwasser** steht das Erlebnis im Thermal- oder Mineralbad im Mittelpunkt. Wärme, Mineralien und Spurenelemente dringen über Haut und Atemwege in den Körper ein.

Typische Heilwasserarten:

Sole
(Haut- und Atemwegserkrankungen)

Schwefelwasser
(Gelenkbeschwerden und Hautprobleme)

Radonwasser
(chronische Schmerzen und Rheuma)

Thermal-Mineralwasser
(ideal zur Entspannung)

Atmen Sie durch!

Mit jedem Atemzug versorgen wir unseren Körper mit Energie – und spüren unmittelbar, wie wichtig eine gesunde Atmung für Wohlbefinden und Lebensqualität ist. **Es lohnt sich, bewusst auf die eigene Atmung zu achten.** Frische Bergluft, Bewegung ohne klimatische Stressfaktoren oder wohltuende Anwendungen wie Soleinhalationen können helfen, die Lunge zu entlasten, den Kopf freizubekommen und neue Kraft zu schöpfen.

Text: Alexandra Nagiller

Ein tiefer Atemzug in klarer, frischer Luft – und schon fühlen wir uns leichter, wacher, lebendiger. Denn auch wenn Atmen das Selbstverständlichste der Welt ist, ist es doch einer der wichtigsten Gesundheitsfaktoren. Fakt ist: Wir atmen rund 20.000-mal am Tag, meist unbewusst und oberflächlich. Und: Wenn wir nun dem Luftholen mehr Aufmerksamkeit schenken, dann können wir davon nur profitieren.

REIZKLIMA ALS GESUNDHEITSBOOSTER

Heilklimatische Kurorte sind insofern am Puls der Zeit, wie Simone Reiter vom Team Gesundheit bei Garmisch-Partenkirchen Tourismus überzeugt ist: „Wer bewusst durchatmet, und dann auch noch im Wald, in den Bergen und frei von klimatischen Stressfaktoren wie Feinstaub unterwegs ist, verbessert sein Wohlbefinden nachhaltig.“ Einen besonderen Effekt erzielt dabei das Reizklima. Was wie ein launisches Naturphänomen klingt, ist aber vielmehr eine „Therapie durch Naturkräfte“. Kühle Temperaturen, rasche Wetterumschwünge, klare und oft trockene Luft sowie eine

„Im Frühjahr 2026 geht eine App als Pilotprojekt an den Start, die mit Pollenprognose, Luftdaten und Symptomtagebuch helfen soll, die Beschwerden von Gräserpollenallergikern spürbar zu reduzieren.“

Max Hillmeier

erhöhte UV-Strahlung durch die Höhenlage wirken wie ein sanftes Training für Kreislauf und Immunsystem. „Dieser Mix wird als Reizklima bezeichnet, weil er den Organismus bewusst reizt – ähnlich wie ein Work-out. Das regt Anpassungsprozesse im Körper an und kann langfristig die Widerstandskraft stärken. Menschen mit Atemwegsproblemen profitieren von der klaren Höhenluft, während Stressgeplagte im Naturerlebnis Ruhe finden. Aber auch Sportler profitieren: Durch Klimatraining ist der Trainingseffekt um bis zu 20 Prozent höher“, so die Expertin.



FAKTOR LUFTQUALITÄT

Heilklima bedeutet aber neben einer überaus reinen Luft auch die weitestgehende Abwesenheit klimatischer Stressfaktoren – diese Kriterien erfüllen alle heilklimatischen Kurorte, erklärt Max Hillmeier, Vorsitzender des Verbandes der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands und gleichzeitig Tourismusdirektor von Bad Hindelang: „Sommer-nächte ohne Abkühlung, Hitzetage, die den Körper belasten, schlechte Luftwerte – all das wirkt sich negativ auf Körper und Psyche aus. Gerade deshalb sind Kurorte in Mittel- und Hochgebirgslagen wahre Oasen, die zunehmend gefragt sind, zum einen zur Regeneration, zum anderen aber auch zur Prävention. Eine Auszeit tut einfach jedem gut.“

Dass ein Aufenthalt den gesamten Organismus positiv beeinflusst, kann Hillmeier übrigens belegen – schließlich ist Bad Hindelang Standort des Allergie-Kompetenzzentrums: „Unsere nachweislich niedrigen Feinstaub- und Pollenwerte bringen bereits bei kurzen Aufenthalten

© Daniel Zangerl, Bad Hindelang Tourismus/Wolfgang B. Kleine, Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing, Gesundes Bayern/ Gerd Krauthauer

gerade Allergikern gesundheitliche Vorteile. Denn man weiß heute, dass Feinstaub und Schadstoffe Pollen erst richtig ‚scharf‘ machen“, so Hillmeier. Zudem wird auch die Wirkung einer gesunden Umwelt auf den menschlichen Organismus vom Institut für Umweltmedizin und Integrative Gesundheit an der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg im „Real-Labor“ Bad Hindelang untersucht. „Als Ergebnis dieser Kooperation geht im Frühjahr 2026 eine App als Pilotprojekt an den Start, die mit Pollenprognose, Luftdaten und Symptomtagebuch helfen soll, die Beschwerden von

„Studien deuten darauf hin, dass Soleinhalationen entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen haben.“

Ursula Friedsam



Simone Reiter
Team Gesundheit bei
Garmisch-Partenkirchen
Tourismus



Max Hillmeier
Vorsitzender des Verbandes
der Heilklimatischen Kurorte
Deutschlands, Tourismusdirektor
von Bad Hindelang



Ursula Friedsam
Geschäftsführerin
Bad Reichenhall Tourismus

„Durch Klimatraining ist der Trainingseffekt um bis zu 20 Prozent höher.“

Simone Reiter

Gräserpollenallergikern spürbar zu reduzieren – dieses Tool demonstriert eindrucksvoll das Potenzial digitaler Gesundheitsanwendungen“, erklärt Hillmeier.

HEILSAME SOLE

Aber nicht nur das Alpenklima wirkt heilsam – auch Sole fühlt sich nicht nur wohltuend an, sondern hat auch positive Effekte: „Eine Pilotstudie der medizinischen Privatuniversität Salzburg belegt, dass bereits ein halbstündiger Aufenthalt an unserem 160 Meter langen Gradierhaus zu einer beschleunigten Reinigung der oberen Atemwege führt“, erzählt Ursula Friedsam, Geschäftsführerin Bad Reichenhall Tourismus. Sole hat auch eine Langzeitwirkung: „Studien deuten darauf hin, dass Soleinhalationen entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen haben, die nicht nur die Symptome lindern, sondern auch langfristig die Lungenfunktion erhalten und somit zur Langlebigkeit beitragen könnten“, so Friedsam weiter. Unsere Atmung ist ein wichtiger Indikator, wie es uns geht – und entscheidend für unsere Lebensqualität. „Sauerstoffmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafproblemen und letztlich zu einer deutlich verminderten Lebensqualität. Auch das psychische Wohlbefinden leidet oft unter anhaltender Atemnot oder Hustenreiz. Wer sich frühzeitig darum kümmert, kann diesen Teufelskreis durchbrechen“, bestätigt Friedsam.



GESUNDHEITSFAKTOR ATMUNG

20.000

Atemzüge:

So oft atmet ein Mensch durchschnittlich pro Tag – meist unbewusst.

7

Liter Luft pro Minute

strömen in Ruhe durch unsere Lunge, bei Sport können es bis zu **100 Liter** sein.

Die gesamte Oberfläche der Lunge ist riesig: rund **70 m²** – also etwa so groß wie eine 3-Zimmer-Wohnung.

Ohne Essen 3 Wochen, ohne Wasser 3 Tage – ohne Luft nur 3 Minuten. Die Atmung ist unser unmittelbarstes Lebensbedürfnis.

Bereits kurzfristiger Sauerstoffmangel macht sich bemerkbar durch Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Müdigkeit.

Chronische Atemprobleme sind ein echter Stressfaktor für die Psyche: Atemnot gilt als einer der stärksten Angstauslöser.

Einatmen vs. Ausatmen:

Beim Ausatmen wird nicht nur CO₂ abgegeben, sondern auch rund **70 % aller Stoffwechselabfälle** – Atmung ist also auch Detox.

Lachen ist Training:

10 Minuten Lachen sind so effektiv wie 10 Minuten Joggen – weil das Zwerchfell arbeitet und die Lungen stärker durchlüftet werden.

Hören Sie hier unseren Podcast zu Wandern im Heilklima:



Ballast abwerfen

Altes loslassen, Leichtigkeit gewinnen, den Körper regenerieren – genau das sind Gründe, warum Fasten seit Jahrhunderten so beliebt ist. Doch Fasten bedeutet mehr als nur Verzicht. Es ist auch eine bewusste Pause vom Alltag, eine Chance, den eigenen Körper wieder intensiver wahrzunehmen.

Text: Alexandra Nagiller



„Im Alltag läuft die Fettverbrennung auf Sparflamme. Nach vier Tagen Fasten steigt sie auf etwa 80 Prozent des Energieverbrauchs.“

Andrea Chiappa



ZUR PERSON
Andrea Chiappa
Bereichsleiter
Ernährung und Diätetik
bei der Malteser Klinik
von Weckbecker in
Bad Brückenau

Fasten übt auf viele einen großen Reiz aus – und ist ein absolutes Trendthema. Der Grund: Die Stoffwechselprozesse werden angeregt, die Verdauungsorgane entlastet und das Immunsystem bekommt frischen Schwung. Das bestätigt auch Andrea Chiappa, Bereichsleiter Ernährung und Diätetik bei der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau: „Gerade im Frühling machen sich häufig ein träger Stoffwechsel oder Müdigkeit bemerkbar. Fasten schafft hier Abhilfe und sorgt für Agilität und Energie – die Trinkkur entschlackt das Lymphsystem. Und in Kombination mit Bewegung, Entspannung und anderen naturheilkundlichen Anwendungen kann Fasten seine volle Wirkung entfalten.“

DER ABLAUF

Wie läuft nun aber eine klassische Fastenkur ab? Pro Tag werden 200 bis 300 Kalorien zugeführt, im Bedarfsfall bis 500 Kalorien, wenn man z. B. länger dran bleibt. Einplanen sollte man mindestens acht bis neun Tage: zwei Entlastungstage, fünf Fastentage und zwei bis drei Kostaufbautage. „Der Körper benötigt drei bis vier Tage, um sich umzustellen“, so Chiappa. Ein ständiges Hungergefühl muss man aber nicht befürchten. Am ersten Tag schreit vor allem der Kopf nach Essen – immerhin wird der Essensrhythmus unterbrochen.

Nach rund 48 Stunden beginnt der Körper, von Zucker (Glukose) auf Fettreserven umzuschalten. In dieser sogenannten Ketosephase wird weniger Insulin ausgeschüttet und das Hungergefühl nimmt deutlich ab. Viele Fastende berichten sogar von klarerem Kopf und gesteigerter Energie. Ab dem vierten Fastentag sind die meisten überrascht: Der ständige Hunger verschwindet fast vollständig. Der Körper nutzt nun effizient Fett als Energiequelle und bildet Ketonkörper, die auch das Hungergefühl dämpfen.

DIE BENEFITS

Durchhalten lohnt sich, denn klassisches Fasten ist weit mehr als Verzicht. Es ist ein intensives Stoffwechseltraining, das tief in die Energiebilanz des Körpers eingreift, wie Chiappa erläutert: „Wenn ich im Alltag den Stoffwechsel nie trainiere, nehme ich schnell zu, wenn ich mehr esse – die Fettverbrennung läuft also auf Sparflamme. Nach vier Tagen Fasten steigt sie auf etwa 80 Prozent des Energieverbrauchs.“

Das mag hochkomplex klingen, ist in der Praxis aber erstaunlich simpel: „Fasten ist wie ein Marathon ohne Laufschuhe: Der Körper zieht seine Energie fast vollständig aus den Fettreserven – und das dauerhaft. Schon nach wenigen Tagen berichten viele Fastende von einem spürbaren Energieschub. Und

© Chiappa



FAKTEN ZUM FASTEN

Heilfasten und Gesundheitsfasten basieren auf einer niederkalorischen Trinkkur, die mit Bewegung und Entspannung kombiniert wird.

Richtig durchgeführt, ist Fasten eine einfache, aber hochwirksame Gesundheitsmaßnahme, die nicht nur zur Prävention zahlreicher Erkrankungen beitragen kann, sondern auch den idealen Einstieg in einen nachhaltigeren Lebensstil bietet. Darüber hinaus stärkt Fasten die Achtsamkeit im Alltag, schärft die Sinne und steigert die Genussfähigkeit – weil man den Wert von Nahrung neu zu schätzen lernt. Heilfasten geht dabei noch einen Schritt weiter: Es wird über einen längeren Zeitraum umgesetzt und ist oft auf spezifische therapeutische Ziele und die Behandlung bestimmter gesundheitlicher Beschwerden ausgerichtet.

dieser Effekt bleibt auch nach dem Fasten spürbar – so steht man morgens etwa leichter auf, erlebt mehr Vitalität im Alltag und auch eine Klarheit in den Gedanken.“ Das ist nämlich ein weiterer Pluspunkt: Viele erleben den Fastenzyklus als eine Zeit des Rückzugs und Innehaltens. Ohne das ständige Auf und Ab der Mahlzeiten kommt der Körper zur Ruhe – und der Geist gleich mit. Wer fastet, berichtet oft, mehr in sich selbst zu ruhen und den Alltag mit neuer Gelassenheit zu sehen.

IDEALER RESET FÜR DEN GESAMTEN ORGANISMUS

Für den Start in einen gesünderen Lebensstil ist Fasten eine ideale Methode, ist Andrea Chiappa überzeugt: „Automatisierte Muster werden losgelassen und unabhängig von alten Verhaltensweisen kann Ernährung so neu wahrgenommen werden. Viele berichten nach einer Fastenwoche, dass die Lust auf Zucker und Fertigkost schwindet, während das Verlangen nach Frischkost, Obst und Gemüse deutlich wächst.“

Und selbst wenn man nach der Rückkehr in den Alltag zu alten Mustern zurückkehrt, hält der Effekt zwei bis drei Monate an, bei Veränderung entsprechend länger. „Geübte Fastende planen zweimal im Jahr je eine Woche ein, meist im Frühling und Herbst. Für Einsteiger gilt: Besser nicht allein beginnen. In einem professionellen Fastenhaus, unter ärztlicher Begleitung oder mit erfahrenen Fastenleitern, fällt der Einstieg leichter – und die positiven Effekte können sich optimal entfalten. Denn bleibt der Körper durch Stress dauerhaft in Alarmbereitschaft, werden die wertvollen Wirkungen des Fastens abgeschwächt“, empfiehlt der Experte.

ANGEBOT

clever SPA

„Medical & Wellness Urlaub im Allgäu“



Bad Clevers – ein Ort der Sinne und der Ruhe

Auch eine kurze Auszeit kann vieles bewirken, wir sind dabei Ihr Partner für Regeneration und Revitalisierung! In Bad Clevers sind wir auf Erholung und Gesundheit spezialisiert, alles ist auf Ihr individuelles Wohlergehen ausgerichtet – ganz egal ob präventiv, therapeutisch begleitend oder medizinisch beratend.

Einfach mal wieder eine kleine Ruhepause für zwischendurch ... Unser Paket ist eine wunderbare Gelegenheit, um unser Haus und das Allgäu kennenzulernen. Kurz innehalten, neue Kraft schöpfen und mit positiven Gedanken in den Alltag starten. Sie gestalten die Tage ganz individuell – anschließend kehren Sie inspiriert und mit neuer Energie nach Hause zurück.

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ Individueller Vitalcheck zur Analyse des persönlichen Fitness- und Risikolevels
- ✓ Unterkunft mit gemütlichem Wohnerlebnis und Nutzung des Komforts des Hauses
- ✓ Verpflegung früh.mittag.abend – gesunder Genuss mit bewusster Ernährung
- ✓ Anwendungsgutschein im Wert von 30 €/Tag für Spa-Behandlungen
- ✓ Bewegung und Entspannung in der Gruppe

mögliche Aufenthaltsdauer: 3 bis 7 Nächte
Buchungszeitraum vom 17. Januar bis 19. Dezember 2026

Weitere Informationen
zum Angebot finden Sie hier:



Paketpreis
AB 570 €
PRO PERSON
(3 Übernachtungen,
Doppelzimmer)

WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

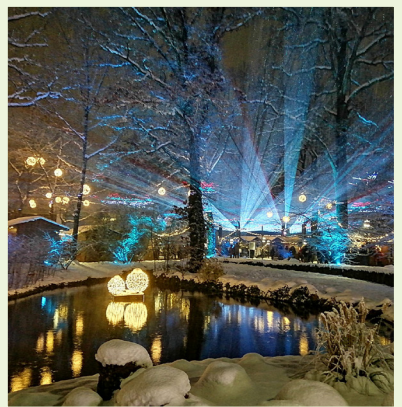
BAD CLEVERS HEALTH RESORT & MEDICAL SPA

Angerer-Schmidtchen Kneipp Sanatorium
Bad Clevers Klinik für Naturheilverfahren – e. K.
Klevers 1, 87730 Bad Grönenbach/Allgäu
Tel.: +49 (0)8334/60 91 01
resort@badclevers.de
www.badclevers.de



Bad Füssing

Winterliche Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele



UNSERE GESUNDHEITSANGEBOTE AUF EINEN BLICK

- ✓ **Heilende Quellen und stärkende Kraftorte in der Natur**
- ✓ **Vielfältige Natur- und Aktivsportangebote**
- ✓ **Waldgesundheitsangebote im zertifizierten Kur- und Heilwald**
- ✓ **Individuelle ambulante Vorsorgeleistungen (Badekur)**
- ✓ **Ganzheitliche medizinische Vorsorgemaßnahmen** in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung
- ✓ **Exzellente Reha-Maßnahmen**
- ✓ **Engagiertes betriebliches Gesundheitsmanagement**
- ✓ **Kompetente Gesundheitspartner vor Ort**

Weitere Informationen finden Sie hier:



Bad Füssing – Europas führender Gesundheitsstandort – bietet auch im Winter eine wohltuende Kombination aus Thermalwasser, medizinisch-therapeutischer Kompetenz, Bewegung und Natur.

Heilkraft aus 1.000 Meter Tiefe

Das 56 Grad heiße Thermalwasser sprudelt aus 1.000 Meter Tiefe und entfaltet seine Wirkung in drei Thermen mit 12.000 m² Wasserfläche. Studien bestätigen die positiven Effekte auf Gelenke, Rücken und Immunsystem – ein Gesundheitsquell, der gerade in den Wintermonaten Kraft, Lebensfreude und Resilienz schenkt.

Winter-Wellness & Saunawelten

Thermenpartnerhotels und Gastgeberbetriebe ergänzen das Angebot mit großzügigen Day Spas, modernen Saunalandschaften und erholsamen Ruhezeiten – ideale Orte, um Balance und Entspannung zu finden.

Naturerlebnis & Heilwald

Der Kurpark und der zertifizierte Kur- und Heilwald laden zum Innehalten und

Kraftschöpfen ein. Unter Anleitung ausgebildeter Waldgesundheitstrainer wird die regenerierende Kraft der Natur spürbar – in Kombination mit den Thermen ein einzigartiges Erlebnis.

Genuss, Kultur & Adventszauber

Neben Wellness überzeugt Bad Füssing mit Kultur, Kulinarik und festlicher Stimmung: Beim Bad Füssinger Winterzauber verwandelt sich der Kurort an den beiden letzten Novemberwochenenden (20.–23.11. & 27.–30.11.) in ein stimmungsvolles Adventswunderland.



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

Die Kraft der Bad Staffelsteiner Sole

Bayerns wärmste und stärkste Thermalsole – ein Naturheilmittel für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden



Schwerelos entspannen in der Obermain Therme

Aus 1.600 Meter Tiefe sprudelt in der Obermain Therme Bayerns wärmste und stärkste Thermalsole: mit 12 % Salzgehalt, 52 °C und einem Mineralstoffreichtum, der die Heilwasserwerte fast hundertfach übertrifft. In angenehm temperierter Form lädt sie zum schwerelosen Treiben ein, entlastet den Körper und bringt Geist und Seele ins Gleichgewicht. Die Sole wirkt wie ein natürliches Detox-Elixier: Sie stärkt Haut und Kreislauf, löst Spannungen und schenkt tiefe Erholung – Wellness pur im Herzen Oberfrankens.

**92 €
PRO PERSON**

DETOX-AUSZEIT

Sanfte Entgiftung, starke Wirkung! Gesund und in Form bleiben, „Ballast abwerfen“, neue Leichtigkeit spüren.

- ✓ **Grenzenloses Bade- und Saunavergnügen**
- ✓ **Ein ausgewogenes 2-Gänge-Menü im Vita Restaurant**
- ✓ **Zitronen-Ingwer-Wasser im Vita Restaurant** (ab 10.30 Uhr – so viel Sie trinken möchten)
- ✓ **Eine „reinigende“ Honig-Sole-Massage (25 Minuten)**

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:



Finden Sie die passende Unterkunft für Ihre Auszeit unter badste.de/gastgebersuche.

WEITERE INFORMATIONEN

Tourist Information Bad Staffelstein
Bahnhofstraße 2, 96231 Bad Staffelstein
Tel.: +49 (0)9573/3312-0
tourismus@bad-staffelstein.de
www.bad-staffelstein.de



Entspannt genießen – vegane Auszeit in Bad Tölz

Pflanzenbasiert probieren und neue Impulse für Körper und Geist sammeln



Gesund bewusst erleben, neue Energie tanken und die Isarstadt entspannt entdecken

Entspannen Sie sich und genießen Sie eine vegane Auszeit in Bad Tölz! Das Programm umfasst vielfältige Highlights rund um eine gesunde Ernährung: Besuchen Sie den Bauernmarkt und erhalten Sie eine Einführung in gesunde Lebensmittel, nehmen Sie an einem Entspannungs- oder Bewegungskurs im VitalZentrum teil und lassen Sie sich in einem veganen Kochkurs inspirieren. Dazu gibt es Tipps für zu Hause sowie Empfehlungen für vegane Lokale in Bad Tölz. Optional erwartet Sie eine Kräuterführung durch die Region mit spannenden Einblicken in essbare und heilende Kräuter.

Programmpreis:
**AB 134 €
PRO PERSON**

VEGANE AUSZEIT IN BAD TÖLZ

- ✓ **Besuch des Bauernmarktes und Einführung in gesunde Lebensmittel**
- ✓ **Einkauf, Zubereitung und Verkostung**
- ✓ **Entspannungs- oder Bewegungskurs im VitalZentrum**
- ✓ **Veganer Kochkurs mit Tipps für zu Hause**
- ✓ **Empfehlungen veganer Lokale in Bad Tölz**
- ✓ **Optional: Kräuterführung in der Region**

Mit Übernachtung: ab 385 € pro Person
(3 UN im 3**** Hotel im DZ inkl. veganem Frühstück & 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

Mentale Stärke beginnt mit Pausen

In Berufsleben, Alltag und Freizeit muten wir uns mitunter ganz schön viel zu. Daher sollten wir auch uns selbst hin und wieder die nötige Aufmerksamkeit schenken und uns fragen: **Wie geht es mir wirklich?**

Text: Alexandra Nagiller



EXPERTENTIPP
Jochen von Wahlert
Ärztlicher Direktor
und Geschäftsführer
Psychosomatische
Privatlinik
Bad Grönenbach

„Wie geht es mir denn wirklich? Finden die für mich wichtigen Dinge in meinem Leben statt? Wie steht es um mein inneres Gleichgewicht? Und: Sorge ich gut für mich?“

Das sind essenzielle Fragen, auch wenn sie banal klingen mögen. Essen, Trinken, Bewegung oder z. B. Schlafen werden gerne hintangestellt. Das Mittagessen zu verkneifen, ist aber z. B. keine gesunde Routine. Auch die Sinnhaftigkeit spielt eine wichtige Rolle für unser psychisches Wohlergehen: Macht es Sinn, was ich leiste, habe ich Handlungsspielraum? Und falls nein: Was habe ich in der Hand und kann ändern?“

Müde, matt und abgekämpft – das Gefühl der Erschöpfung kennen wir alle. Bewusste Ruhephasen und genügend Schlaf reichen oft schon aus, um ein klassisches Stimmungstief wieder zu überwinden. Doch es schadet auch nicht, etwas genauer hinzuschauen und manche Routinen zu überdenken und vielleicht auch anzupassen. Denn kleine Änderungen können oft große Wirkung entfalten – und wer will nicht das Jahr 2026 in vollen Zügen, mit Freude und energiegeladen genießen?

STRESS ALS KATALYSATOR

Sind wir heute stressgeplagter als früher? Diese Frage sei nicht so leicht zu beantworten, meint Dr. med. Jochen von Wahlert, ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der Psychosomatischen Privatlinik Bad Grönenbach: „Ob die Stressbelastung höher ist, kann ich nicht sagen – aber wir sind sicherlich heute deutlich wachsamer, was die Symptome angeht. Und Fakt ist: Die ständige Erreichbarkeit, die mediale Informationsflut, Unsicherheiten im Berufsleben und globale Krisen setzen uns einem konstanten Druck aus.“

Umso wichtiger sei es, sich Auszeiten zu gönnen. „Mit einem gewissen Abstand sieht man klarer: Wo soll ich Nein bzw. Stopp sagen, wo mich engagieren? Wie geht es mir dabei? Prioritäten zu setzen, Gedanken zu sortieren, das geht am besten mit Überblick, wie bei einer Bergtour mit dem Blick von oben.“

Über die Atmung kann das vegetative Nervensystem angesteuert werden.



PRIORITÄTEN SETZEN

Kleine Fluchten und auch eine bewusst bildschirmfreie Zeit ohne Smartphone und Co. sind schön und wichtig, wie der Experte bestätigt: „Machen Sie mindestens einmal pro Woche etwas, das Ihnen guttut – am besten etwas Kreatives, das bietet ein Ventil und die Möglichkeit, etwas zu erschaffen. Auch Bewegung ist eine gute Idee. Sich zu spüren und ins Tun zu kommen, mit anderen Menschen etwas zu machen, setzt viel positive Energie frei.“ Der soziale Aspekt ist generell wichtig. Er trägt zur Stressregulation bei und stärkt die Resilienz: „Wer sozial gut vernetzt ist, geht mit Widrigkeiten, Krisen und Stress viel besser um“, ergänzt von Wahlert.

DIE RITUALE DES EXPERTEN

Und wie hält es der Experte selbst? „In der Früh geht es rund eine halbe Stunde an die frische Luft. Und vor dem ersten Teammeeting am Morgen schweigen wir eine Minute, um wirklich anzukommen, zu entspannen und produktiv starten zu können“, verrät er. Über den Tag verteilt, wenn es stressig wird, helfen ein paar tiefe

© Daniel Zingel, Psychosomatische Privatlinik Bad Grönenbach

RICHTIG ATMEN FÜR INNERE RUHE

Viele Menschen atmen unbewusst zu flach – meist in die Brust statt tief in den Bauch. Diese oberflächliche Atmung hält den Körper in einer Art Daueranspannung: Der Puls bleibt erhöht, Stresshormone werden kaum abgebaut.

Die natürliche Lösung steckt in unserem Körper selbst: im Zwerchfell, dem größten Atemmuskel. Wenn es aktiv genutzt wird, dehnt sich beim Einatmen die Bauchdecke sichtbar nach außen. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff in die Lunge und der Körper wechselt in den parasympathischen Modus – den Bereich des Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.

So funktioniert die Zwerchfellatmung:

1.
Aufrecht hinsetzen oder hinlegen und eine Hand auf den Bauch legen.

2.
Langsam durch die Nase einatmen – die Hand hebt sich, weil sich die Bauchdecke nach außen wölbt.

3.
Langsam und bewusst ausatmen – die Bauchdecke senkt sich wieder.

Die Ausatmung sollte im Idealfall länger als die Einatmung sein. Mehrmals wiederholen, bis ein Gefühl von Ruhe und Weite entsteht.

Atemzüge, um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen. „Sehr viele Menschen atmen falsch – das ist etwas, das man wirklich lernen sollte, weil die Effekte so wundervoll sind.“ Auch Schlaf sei wichtig: „Wer nicht durchschläft und übermüdet ist, kann Stress nicht abbauen, der Druck wird immer größer. Es lohnt sich, Entspannungstechniken zu lernen, etwa Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.“ Nichts zu tun, kann auch eine überraschende Strategie sein: „Wenn wir unter Druck stehen, übernimmt der Sympathikus das Steuer – jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für die berühmte Kampf-oder-Flucht-Reaktion zuständig ist. Sich herauszunehmen ist hilfreich, aber oft schwierig. Entspannungstechniken können gerade bei chronischer Anspannung helfen, die Spirale zu durchbrechen.“

TIPP:
Finden Sie hier weitere Tipps für einen erholsamen Schlaf:



ANGEBOT

Achtsames Wandern mit Bergblick in Oy-Mittelberg

Ruhe, Entspannung und die Natur im Herzen des Allgäus mit allen Sinnen genießen



Wandern in der See(le)ndlandschaft Oy-Mittelberg

Magisch anmutende Seen, Wälder und die Berge immer im Blick – aufatmen und neue Kraft tanken. Gesundheitswanderungen im hügeligen Voralpenland rund um Oy-Mittelberg nehmen Sie mit auf eine Reise zu sich selbst. Ein Sehnsuchtsort, in den Sie während der Aktivwochen Gesundheitswandern eintauchen und mit unseren zertifizierten Achtsamkeitstrainern erleben.

Die 7-tägige Auszeit, zertifiziert nach § 20 SGB V, bietet Ihnen ein Potpourri an Kursen mit erfahrenen Therapeuten und lässt Sie Neues entdecken. Allgäuer Wildkräuter, Entspannung, Faszien-Fitness, der Vortrag „Vitale Ernährung“ und ein denkwürdiger Spaziergang warten auf Sie.

AB 429 € PRO PERSON

7 TAGE GESUNDHEITSWANDERN – AKTIVWOCHE IN OY-MITTELBERG

Kraftquelle Allgäu – Erleben – Erwandern – Genießen

- ✓ 6 Übernachtungen
- ✓ Gesundheitswanderungen
- ✓ Vortrag: Düfte und ihre Anwendung im Alltag
- ✓ Allgäuer Wildkräuter
- ✓ Das Wissen der Holderhex

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:



WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Kur- und Tourismusbüro
Mittelberger Str. 3, 87466 Oy-Mittelberg
Tel.: +49 (0)8366/207
Tel.: +49 (0)8366/98 42-62
gesundheit@oy-mittelberg.de
www.oy-mittelberg.de



Ayurveda im Kurhaus Bad Bocklet

Ganzheitlich regenerieren – Körper, Geist und Seele in Balance bringen



Das Kurhaus Hotel Bad Bocklet bietet authentische Ayurveda-Behandlungen, die von Fachkräften aus Kerala/Indien durchgeführt werden.

2-Tages-Kur oder mehrwöchige Auszeit – Ayurveda erleben und ausprobieren!

Schon ab zwei Übernachtungen möglich!

HIER FINDEN SIE EINE ÜBERSICHT UNSERES ANGBOTS

Ablauf einer Ayurveda-Kur:

- ✓ **Konsultation:**
Persönliches Gespräch, Anamnese und individueller Behandlungsplan
- ✓ **Behandlungen:**
Start mit Yoga, ayurvedisches Frühstück und Anwendungen – mit Zeit zur Ruhe
- ✓ **Aktivitäten:**
Meditation, Vorträge, Spaziergänge im Kurpark, geführte Wanderungen, Yoga und mehr
- ✓ **Ernährung:**
Ayurvedischer Speiseplan mit frischen, warmen Gerichten – abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ

Die individuelle Beratung findet im persönlichen Gespräch statt.



Mitten im Grünen im historischen Kurpark begrüßt das Kurhaus Hotel Bad Bocklet seine Gäste.

spirituelle Angebote. Eine ayurvedische Küche mit indischem Koch, stilvoll eingerichtete Zimmer und der weitläufige Kurpark schaffen eine Umgebung, in der man durchatmet, zur Ruhe kommt und neue Energie tankt. So vereint das Kurhaus traditionelle Badekultur mit authentischem Ayurveda – ein einzigartiger Ort, um Kraft zu schöpfen und Körper, Geist und Seele nachhaltig zu regenerieren.

KURHAUS HOTEL BAD BOCKLET

Gesundheit. Fürsorge. Spiritualität.

WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Kurhaus Hotel Bad Bocklet
Kurhausstr. 2, 977088 Bad Bocklet
Tel.: +49 (0)9708 77-0
info@kurhaus-bad-bocklet.de
www.kurhaus-bad-bocklet.de

© Tonya Schulz, Samuel Becker

Wenn die Sonne weckt und der Körper gähnt

Kaum werden die Tage länger, sehnen wir uns nach mehr Energie, Bewegung und Frische. Doch paradoxerweise erleben viele Menschen im Frühling zunächst das Gegenteil: Statt voller Tatendrang zu sprühen, fühlen sie sich müde und antriebslos.

Text: Alexandra Nagiller



Unser Körper folgt einem fein abgestimmten System biologischer Rhythmen. Der bekannteste ist der zirkadiane Rhythmus, der Schlaf, Hormonausschüttung, Körpertemperatur und viele andere Funktionen steuert. „Dieser ist auf ca. 25 Stunden angelegt“, erklärt „Gesundes Bayern“-Expertin Dr. med. Ulrike Stefanowski und ergänzt: „Das bedeutet, dass der Körper jeden Tag einen Impuls benötigt, um sich neu einzustellen. Das Tageslicht am frühen Morgen ist dafür ein idealer Taktgeber. Im Frühjahr sollte somit dieser Prozess viel leichter sein. In der Umstellungssituation wäre zwar genügend Licht vorhanden, der Körper muss aber erst seine Reserven neu aufladen. Daher lohnt es sich z. B., die ersten Minuten des Tages im Freien zu verbringen, gerade bei Müdigkeit.“

WEITERE TIPPS DER EXPERTIN: Vier Hacks gegen Frühjahrsmüdigkeit:

1. Die Umstellung mit Gelassenheit nehmen und nicht ärgern: Was will mir mein Körper sagen? Je mehr man sich wehrt, umso stärker empfindet man die Umstellung. Wenn man müde ist, sich also z. B. auch mehr Schlaf gönnen. Aber: Ruhephasen tagsüber nicht nach 15 Uhr. Und Stress reduzieren, dem Körper Zeit lassen.

2. Der Stoffwechsel stellt sich um. Daher auf Süßigkeiten und Softdrinks so gut es geht verzichten, diese schenken zwar rasch Energie, aber danach fällt man in ein Energieloch. Besser: langkettige Zucker, etwa aus Vollkornprodukten, oder serotoninhaltige Lebensmittel essen, etwa Eier, Käse, Fisch, Walnüsse, Sojaprodukte und reichlich Obst und Gemüse. Und nach 20 Uhr keine schweren Mahlzeiten mehr.

3. Bei akuter Müdigkeit aktiviert kaltes Wasser das vegetative Nervensystem. Ideal ist der „Kneipp'sche Espresso“: Hände oder besser noch die Arme bis zum Ellenbogen ins kalte Wasser (optimal sind 16 bis 18 Grad). Und auch vor dem Schlafen ist ein Knieguss hilfreich. Dieser aktiviert zuerst, hilft danach aber runterzufahren.

4. Bewegung ist einer der besten Regulatoren. 150 Minuten Ausdauer pro Woche, im Idealfall draußen, helfen – und auch jeder Schritt zählt! Ein paar Kniebeugen, schnelle Schritte oder Treppensteigen wirken auch wahre Wunder bei Müdigkeit.



EXPERTENTIPP

Ulrike Stefanowski
Ärztin mit Ausbildung in Neurologie, ihre Tätigkeitsfelder sind Stressmanagement, Erholung und Gesundheitsmanagement

„Wenn die Müdigkeit länger als sechs Wochen dauert, sollte man organische Ursachen ausschließen und einen Schlafmediziner aufsuchen.“

© Insano, Daniel Zangert

Die Bayerischen Kurorte und Heilbäder

Über 70 Heilbäder, Kurorte und Kurbetriebe 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 Wechseljahrsbeschwerden

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 über 70 Heilbädern, Kurorten und Kurbetrieben 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 wie genau findet dort statt? Um den Überblick zu bewahren und das maßgeschneiderte Angebot für die eigenen Wünsche zu finden, gehen Sie auf [gesundes-bayern.de](https://www.gesundes-bayern.de): Dort bekommen Sie mit wenigen Klicks 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 erhalten.

[gesundes-bayern.de](https://www.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!



Zudem gibt es **87 Luftkurorte** in Bayern.

3 FRAGEN AN ...

Susanne Lindlbauer



Gesundheits- und
Yogaexpertin in
Bad Griesbach

Warum ist ein agiler Körper so wichtig für unser Wohlbefinden?

Ein leistungsfähiger Körper ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Beweglichkeit und Kraft ermöglichen uns, den Alltag schmerzfrei und mit Gleichmut erleben zu dürfen. Wer beweglich bleibt, beugt Verspannungen, Haltungsschäden und Verletzungen vor. Gleichzeitig wirkt sich dies positiv auf das Selbstbewusstsein aus. Ein agiler Körper unterstützt auch die mentale Fitness. Bewegung minimiert Stress und verleiht neue Energie, sodass man sich insgesamt ausgeglichener und vitaler fühlt.

Verraten Sie uns bitte Ihre persönliche Routine, um gut in den Tag zu starten bzw. am Abend zu entspannen!

Für morgens empfehle ich, alles, was aufrichtet, erfrischt, stärkt und gleichzeitig Harmonie schenkt. Rückbeugen, Balanceübungen und Umkehrhaltungen sind da wahre Schätze. Abends darf Ruhe einkehren. Dafür möchte ich Ihnen Vorbeugen, beruhigende Atemtechniken und Tiefenentspannungstechniken ans Herz legen.

Und wie überwindet man den inneren Schweinehund?

Dafür empfehle ich, Termine mit sich selbst zu machen. Dazu darf man sich fragen: Wann und wie viel möchte ich machen? Entweder jeden Tag 8 bis 10 Minuten oder lieber dreimal pro Woche etwas länger? Aus meiner Erfahrung heraus sind kleine Routinen leichter umzusetzen. Am besten mindestens 90 Tage lang. Wir benötigen Zeit, um Neues zu etwas Selbstverständlichem zu machen. Und wie wäre es mit einem Trainingspartner oder der Lieblingsmusik?

Achtsamkeit in Bewegung

In einer Welt, die uns täglich mit E-Mails, Terminen und Push-Nachrichten überflutet, wächst das Bedürfnis nach Momenten der Stille. **Achtsamkeit, sanfte Bewegung und Yoga** bieten genau das: kleine Inseln der Entschleunigung im hektischen Alltag.

Text: Alexandra Nagiller



TIPP:

Susanne Lindlbauer gibt hier weitere Einblicke:



Wer rastet, der rostet – doch das bedeutet nicht, dass es immer Höchstleistung und Schweißperlen braucht.

Oft sind es gerade sanfte Bewegungen, die uns geschmeidig, gesund und gelassen halten. Muskeln und Gelenke werden sanft mobilisiert, Verspannungen lösen sich, und der Kreislauf kommt in Schwung, ohne dass der Körper an seine Grenzen geht. Diese Leichtigkeit macht sanfte Bewegung so zugänglich: Sie stärkt, ohne zu überfordern, und wirkt wohltuend, wo intensives Training oft Stress erzeugt. Das bestätigt auch Gesundheitsexpertin Susanne Lindlbauer: „Diese kleinen Auszeiten schenken uns neue Energie, machen den Kopf frei und kurbeln zudem auch noch unsere Kreativität an.“

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Yoga ist eine der Methoden, die Lindlbauer gerne selbst nutzt und empfiehlt. Gleichzeitig betont sie aber, dass jede Person andere Bedürfnisse hat und es

noch zahlreiche weitere Möglichkeiten gibt. „Yoga lässt Körper, Geist und Atmung miteinander verschmelzen. Für mich eine wohlige Form von mentaler Regeneration, Stärke und körperlicher Leichtigkeit.“

Wer Yoga praktiziert, bemerkt, dass auch die Jahreszeiten bei der Auswahl der Haltungen eine Rolle spielen. „So wie der Frühling erblüht, so dürfen auch wir uns vom Winter verabschieden und einen inneren Frühjahrsputz machen. Es empfiehlt sich eine Frischekur mit Drehungen. Rotationen regen das Verdauungsfeuer Agni an und entgiften von unschönen Toxinen. Zudem ist es ratsam, Herzöffner und die Feueratmung zu praktizieren. Für den Sommer passen vor allem Übungen, die kühlen, ausbalancieren und ruhiger sind. Ein verlängertes Ausatmen in den Asanas regeneriert und verleiht ein wohliges Gefühl von Harmonie. Balasana (Kindhaltung), Viparita Karani (Beine-an-der-Wand-Stellung), die 4-7-8-Atmung und Gleichgewichtsübungen aus dem Yoga sind ein paar Beispiele für die heiße Jahreszeit“, so die Expertin.

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**.



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.



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

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.

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

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:

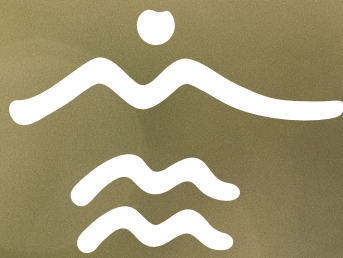
Wenn der Antrag, was die Ausnahme ist, nicht angenommen wird: In diesem Fall können Sie – am besten mit Unterstützung des Arztes – schriftlich Widerspruch einlegen. Und natürlich bleibt die Möglichkeit, zu jeder Zeit eine private Kur auf Selbstzahlerbasis zu machen.



Kurantrag
abgelehnt –
was tun?

Hier geht's zum
digitalen Kurantrag:





www.gesundes-bayern.de

Hier können Sie „Aufleben“
digital lesen:

