



GESUNDES
BAYERN

Bleib gesund

- ++ Wasser marsch! Frische Rundum-Kur mit Kneipps Naturheillehre
- ++ 12 Tipps: Urlaub für die Gesundheit ++ Naturheilmittel: So wirken Moor und Co. ++ Waldbaden: Viel mehr als ein Spaziergang ++
- PLUS: Philipp Lahm und sein Programm #gesundkannjeder



HIER GIBT'S WAS AUF DIE OHREN

Im **Bayern-Podcast hockdiher** erzählen die Bayern-Botschafter – Einheimische, die ihrer Heimat mit Liebe und Leidenschaft verbunden sind, – was sie bewegt. Dabei geht's auch ums Thema Gesundheit, wie etwa bei Gerti Epple. Die Vorsitzende des Vereins Allgäuer Kräuterland bewahrt das Wissen rund um Heilkräuter für die nachfolgenden Generationen und erzählt im Podcast Spannendes über die Wirkung der Kräuter.



Einfach mal Reinhören unter www.bayern.by/podcast, über Spotify oder Apple Podcasts



Titel: www.gesundes-bayern.de/Gert Krautbauer; Inhalt: www.gesundes-bayern.de/Tobias Gerber, Bert Willer, www.bayern.by/Jens Schwarz, Peter von Felbert.

Waldbaden Elke Seidel nimmt Sie mit ins Grüne – achtsam und entspannend



Kneipen am Ursprung Besuch in der „KurOase im Kloster“ in Bad Wörishofen, wo Sebastian Kneipp einst wirkte

Gesund leben!

Tanken Sie neue Kraft, machen Sie sich auf den Weg zu einem gesünderen Lebensstil: Mit den Angeboten von GESUNDES BAYERN, der Qualitätsmarke der bayerischen Heilbäder und Kurorte, finden Sie Ihren perfekten Gesundheitsurlaub. Viel Spaß beim Lesen!

04 Naturheilmittel So wirksam sind Heilwasser, Moor, Sole und Heilklima

12 Wir lieben Gesundheit Zwei GESUNDES BAYERN Expertinnen über die wohltuende Kraft von täglicher Bewegung und Schrothkuren

18 Resilienz Sie möchten neue Energie tanken? Hier gibt es die passenden Angebote

24 So gut heilt die Natur Auch Radon, Kohlensäure, Bewegung helfen



26 #gesundkannjeder Programm für einen gesünderen Lebensstil mit Philipp Lahm

30 Gesunder Lebensstil Tipps für einen aktiven und genussvollen Urlaub

IMPRESSUM

Herausgeber:
GESUNDES BAYERN
c/o BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH
Arabellastraße 17, 81925 München
Tel.: 089/2123970
www.gesundes-bayern.de

Verantwortlich:
Barbara Radomski, Geschäftsführerin
Konzept, Redaktion, Design:
Cross Media Redaktion: Joachim Negwer,
Annette Rübesamen, Felix Negwer, Anne
Schüßler, Fabian Teuber, Anna Monterroso

Carneiro, Christiane Würtenberger
Art-Direktorin: Maja Schollmeyer
Lektorat: Dr. Sandra Meinzenbach
www.cross-media-redaktion.de
Druck: typwes Werbeagentur GmbH,
www.typwes.com

Natürlich gesund

In der Natur stecken heilende Kräfte, die bei vielen Krankheiten Linderung verschaffen können. So wirken Sole, Heilklima, Moor und Heilwasser

Fotos: Kur und Tourismus Service Bad Staffelsee in Andreas Hub/taif; www.gesundes-bayern.de/Gert-Krautbauer

Sole: Das Salz des Lebens

Sole hat vielerlei Vorzüge. Sie ist reich an wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen, wirkt entzündungshemmend, antiallergisch, schleim- und krampflösend, aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, bei Burn-out und Schlafstörungen Besserung bringen. Wer solehaltige Luft inhaliert, zum Beispiel an einem der Gradierwerke in den bayerischen Heilbädern und Kurorten, kann damit Atemwegsbeschwerden lindern und einen Heuschnupfen mildern. Im Solebad schwebt der Körper



durch den hohen Salzgehalt fast schwerelos im Wasser – das entlastet die Muskulatur, lindert Rheuma und Rückenschmerzen und kann bei Herz-Kreislauf-Leiden helfen.

www.gesundes-bayern.de/sole

Heilklima: Durchatmen, auftanken

In den Heilklimatischen Kurorten Bayerns ist die Luft besonders rein, also pollen-, feinstaub- und allergenarm.

Insbesondere Allergiker und Asthmatiker finden hier optimale Bedingungen. Ein Reizklima mit Wind und Kälte etwa ist ideal zur generellen Gesundheitsprävention und hilft zudem bei Atemwegsbeschwerden und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ein mildes, reizarmes Klima dagegen eignet sich für Rehabilitation und schonende Genesung. Was zur Klimakur gehört? Zum Beispiel Luftbad, Liegekur, Sonnenbad und aktive Terrainkur.

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



Foto: www.bayern.by/Gerit Kraufbauer, www.gesundes-bayern.de

Moor: Warm und wohltuend

Frisch gestochenes Moor kann eine wohltuende Wirkung haben. Es enthält biologisch aktive Pflanzenstoffe, etwa Huminsäuren, Kieselsäure, Eisen, Mangan, Kupfer,



Magnesium und Kalzium – und die entfalten ihre Heilkräfte in einem warmen Moorbad besonders gut. Nach 20 Minuten steigt die Körpertemperatur um etwa zwei Grad an, das stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel sowie die Hormonregulierung an. Die Gelenke werden entlastet, die Muskulatur entspannt, Verkrampfungen lösen sich. Hormone und Wärme haben einen weiteren positiven Effekt: Sie erhöhen die Fruchtbarkeit und helfen bei Frauenleiden.
www.gesundes-bayern.de/moor

Fotos: www.gesundes-bayern.de, Rhön/Franken Tourismus/Müller

Heilwasser: Quellen der Gesundheit

Thermal- und Heilwasser unterscheiden sich von normalem Quellwasser durch ihre Inhaltsstoffe. Heilwasser kann nicht nur zur Badetherapie verwendet werden, sondern auch als Trinkkur. Sulfatreiches Heilwasser regt das Verdauungssystem an und wirkt diätunterstützend. Viel Kalzium im Wasser unterstützt die Remineralisierung der Knochen und kann bei Osteoporose helfen, ein hoher



Anteil an Magnesium wird bei Stress und Migräne eingesetzt, hydrogencarbonathaltiges Wasser zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts.
www.gesundes-bayern.de/wasser

Fotos: www.gesundes-bayern.de, www.bayern.by/Peter von Felbert

Unsere Expertentipps

In den bayerischen Heilbädern und Kurorten gibt es viele GESUNDES BAYERN Expertinnen und Experten, die sich mit medizinisch-therapeutischer Kompetenz und Herz um das Wohl ihrer Gäste kümmern. Sie begleiten Menschen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil



JANA SCHÄFER-SCHALK, Diplomsporthelehrerin in Bad Füssing, Ostbayern

„15 Minuten Training am Tag schafft jeder“

„Letztendlich hat man Rückenschmerzen, weil man von sich mehr verlangt, als man geben kann“, glaubt die Diplomsporthelehrerin Jana Schäfer-Schalk, die in Bad Füssing gymnastische Programme anleitet. Bei solchen Problemen hilft zum Beispiel das Angebot „Rücken & Gelenk-Fit“, das speziell für Menschen konzipiert wurde, die nicht zu einer mehrwöchigen Kur kommen möchten. Schäfer-Schalk betreut bei dem Programm die Bewegungstherapie.

Weitere Bausteine sind Bäder und Gymnastik im schwefelhaltigen Thermalwasser sowie Physiotherapie. Wer möchte, kann zusätzlich auch eine Ernährungsberatung buchen. Bad Füssing hat ja gleich drei Thermen – das 56 Grad Celsius warme Wasser ist wohltuend, unter anderem bei Rheuma, Burn-out, Frauenleiden, Rücken- und Gelenkproblemen sowie Stoffwechsel-Erkrankungen. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Außerdem kann man am Inn und seinen Auenlandschaften wunderschöne Radtouren unternehmen oder den biovital®BewegungsParcours & Barfuß Parcours in Bad Füssing ausprobieren.

Aus dem zertifizierten Präventionsprogramm in Bad Füssing nehmen die Gäste auch ein kleines Sportprogramm mit nach Hause. „Wir wiederholen die Kräftigungs- und Bewegungsübungen, bis die Teilnehmer ganz sicher sind“, erzählt Jana Schäfer-Schalk. Und gerade das ist nach Überzeugung der Bewegungsexpertin wichtig, denn im Alltag hat man die meiste Belastung und den meisten Stress. „Dann werden Rückenbeschwerden oft schlimmer“, weiß Schäfer-Schalk: „Man ist von Kopf und Körper her überfordert, es folgen körperliche Dysbalancen, die sich zu Fehlhaltungen entwickeln.“ Um wieder fit zu werden, arbeitet man im Idealfall nicht nur im Gesundheitsurlaub in Bad Füssing an der aufrechten Körperhaltung, sondern auch zu Hause. Mit den ausgewählten Übungen ist das kein Problem, meint Schäfer-Schalk, und: „15 Minuten am Tag schafft jeder.“

www.gesundes-bayern.de/g-ruecken-gelenk-fit



Von wegen Hamster-Laufrad: Jana Schäfer-Schalk trainiert auf dem biovital®BewegungsParcours



Tee trinken und abwarten? Nein
– bei der Schrothkur gibt's richtig Programm

MONIKA AIGNER, Diplom-Ökotrophologin und Hotelchefin vom Hotel Kronenhof in Oberstaufen im Allgäu



„Die Schrothkur ist eine Glückskur“

Eigentlich freut sich Monika Aigner vom Kronenhof in Oberstaufen immer, wenn sie Gäste verabschieden darf. Nicht, weil die abreisen, sondern weil bei vielen ein neues Leuchten im Gesicht zu sehen ist. Oft, so die Hotelchefin und Ernährungsexpertin, habe die Schrothkur neue seelische und körperliche Kräfte wachsen lassen. „Die Schrothkur mit ihren vier Säulen bringt auf ganz vielen Ebenen tolle, länger anhaltende Effekte“, erzählt Aigner, die eine dreiwöchige Fastenzeit empfiehlt. „Aber in einer Woche kann man auch schon prima reinschnuppern.“ Durch eine Schrothkur entgiftet man den Körper und regt den Stoffwechsel an. „Die Haut wird ganz weich und rein“, hat Monika Aigner bei sich selbst festgestellt. „Und Gäste mit Bluthochdruck oder Diabetes brauchen nach der Kur eine Weile lang viel weniger Medikamente.“ Übrigens ist Oberstaufen im Allgäu das einzige

Schroth-Heilbad der Welt – man kennt sich dort also gut aus mit dieser Form des Fastens, die ein gewisser Johannes Schroth im 19. Jahrhundert entwickelt hat. Die Schrothkur hat vier Säulen: 1) eine wärmende Ganzkörperpackung am Morgen. 2) eine basische Ernährung ohne tierische Eiweiße und Fette. 3) den Wechsel zwischen Tagen, an denen man weniger, und Tagen, an denen man mehr trinkt. 4) sanfte Bewegung in der wunderschönen Landschaft des Allgäu. Monika Aigner mag an der Schrothkur, dass sie auch der Psyche guttut: „Für mich ist das eine echte Glückskur.“ Man sitzt anders als beim Buchinger-Fasten beim Essen zusammen und genießt den Rhythmus fester Mahlzeiten. Und wenn mal eine Frage auftaucht, hilft Monika Aigner gern weiter.
www.gesundes-bayern.de/o-original-oberstaufener-schrothkur

Illustrationen: Anja Stiehler; Fotos: www.gesundes-bayern.de/Thomas Linkel, Gert Krautbauer

Den Wald spüren

Elke Seidel liebt die Natur. Sie ist Waldbademeisterin in Bad Alexandersbad und geht mit Gästen raus in die Wälder. Dort leitet sie Achtsamkeitsübungen an, die entspannen, die Sinne öffnen und nachweislich auch die Gesundheit fördern



Ganz langsam geht die kleine Gruppe durch den Wald. Schritt für Schritt. Tief atmend. So behutsam setzen die Leute die Füße auf den Boden, dass sie jede kleine Baumwurzel spüren, jeden Stein auf dem moosigen Waldboden. Nur 20 Minuten dauert diese Gehmeditation durch den Wald bei Bad Alexandersbad, ein Bestandteil der dreistündigen Waldbaden-Wanderung von Elke Seidel. Als IGM-Gesundheitscoach und Waldbademeisterin kennt sie sich mit dieser neuen Form der Antistress-Therapie aus.

In Japan, wo der Trend seinen Ursprung hat und unter dem Namen „Shinrin Yoku“ bekannt ist, wird Waldbaden von Ärzten regelrecht verordnet. Es ist eine Form der Achtsamkeitspraxis, die sich positiv auf unsere Stimmung, unser Immunsystem und unser

Schon 20 Minuten im Wald senken nachweislich den Stresspegel. ELKE SEIDEL

Stresslevel auswirkt, wie weltweit durchgeführte Studien ergeben haben. Im kleinsten Heilbad Bayerns ist es Bestandteil des fünftägigen Angebots „mein GesundheitsCoaching im ALEXBAD“. Ausgebildete Gesundheitscoaches wie Elke Seidel nehmen die Gäste dabei mit auf den Weg zu einem aktiveren, ausgeglicheneren Leben – durch bewusstere Ernährung, Bewegung, mehr Zeit für sich und mehr Gelassenheit.

Die Wälder des Fichtelgebirges rund um Bad Alexandersbad werden seit vielen Jahrzehnten für Gesund-

heits- und Erholungsangebote genutzt. Doch Waldbaden ist mehr als einfach nur Kniebeugen in der Natur. „Wir möchten, dass unsere Gäste den Wald als Partner für Achtsamkeit, Entschleunigung und Sinnestraining entdecken“, erklärt Elke Seidel. „Denn der Wald eignet sich wirklich hervorragend zum Innehalten. Der Aufenthalt dort hat viele tolle Effekte. Ich kann mich entspannen, zur Ruhe kommen und mich vom täglichen Stress verabschieden. Dabei erlebe ich die Natur intensiv mit allen Sinnen und nehme den Wald mit seinen Facetten, Geräuschen und Düften wahr. Das lässt mich

Die Sinne aktivieren

Beim Waldbaden dürfen und sollen die Teilnehmer vieles anfassen, daran riechen, genau hinhören und von dem einen oder anderen sogar naschen



Hört mal her!
Still sitzen und den Geräuschen des Waldes lauschen kann (ent-)spannend sein

Fotos: www.bayern.by/Peter von Felbert (4), Gäste- & Kur-Service Bad Griesbach (2)

auf tanken für den Alltag.“ Unter Elkes Leitung bleiben die Teilnehmer vor einem Fliegenpilz stehen, lassen die Hände über Herbstlaub streichen. Nehmen hier einen Zapfen und dort einen Stein in die Hand, gehen ein Stück barfuß und lauschen mit geschlossenen Augen den Buchfinken hoch oben in den Baumkronen. Dann macht sich Elke mit ihren Waldbadern wieder auf den Weg. Schritt für Schritt. Die breiten Wander- und Forstwege hat die Gruppe längst verlassen und tastet sich auf schmalen Pfaden durch die grüne Natur.

Zweifellos ist auch ein schlichter Waldspaziergang auf federndem Nadelboden und in frischer, harziger Luft gut für Gesundheit und Wohlbefinden. Aber beim Waldbaden kommen das bewusste Erleben und die Achtsamkeit dazu. Und das hat einen richtig positiven Effekt auf die Gesundheit.

Mehr übers Entspannen im Wald unter
www.gsunde-gschichten.de/waldbaden



In der Komfortzone

Auf der Sprudelliege dösen oder durchs Becken treiben: In Bad Griesbach dreht sich alles um gesundes Wohlfühl

/BAD GRIESBACH/ Thermalbaden ist Trend, doch wirklich wohl fühlt sich nur, wer sich nicht mit anderen Gästen dicht an dicht drängen muss. In der Wohlfühl-Therme in Bad Griesbach genießen Sie neben einem großen Entspannungsangebot vor allem viel Raum für sich. Hier können Sie in Ruhe im heilsamen Thermal-Mineralwasser baden, das mit seinem hohen Fluoridgehalt und einer besonderen Kombination natürlicher Wirkstoffe auf den gesamten Bewegungsapparat wirkt. Zusätzlich kurbelt es die Durchblutung an, entspannt müde Muskeln, entsäuert das Bindegewebe und bringt den Zellstoffwechsel richtig schön auf Touren.

Erst Sprudelliege und dann Strömungskreisel oder umgekehrt – bei den insgesamt 16 Badebecken fällt die Wahl nicht leicht. Auf den Liegeplätzen des Wärmehügels und im Infrarotbereich können Sie wunderbar entspannen. Mit einer Massage im Vital-&Schön-Bereich runden Sie Ihr gesundes Wochenende ab. So stärken Sie Körper, Geist und Seele – und sind wieder topfit für den Alltag.

www.badgriesbach.de



Om: In der Wohlfühl-Therme findet jeder seinen perfekten Entspannungsplatz



Stark werden fürs Leben

Schwierige Momente kennt jeder, trotzdem können einige besser damit umgehen als andere. Das Zauberwort heißt Resilienz, innere Widerstandskraft. Und die kann trainiert werden – zum Beispiel in den bayerischen Heilbädern und Kurorten



Wahrer Genuss: ein Bad im Naturheilwassersee der FrankenTherme

DER BESONDERE TIPP
Mit dem Bäderland-Shuttlebus bequem die fünf Kurorte entdecken

Der Seele Kraft geben

/FRANKEN/ Die Gesundheitsregion Bäderland Bayerische Rhön ist ein Zusammenschluss der fünf Kurorte Bad Bocklet, Bad Kissingen, Bad Brückenau, Bad Königshofen und Bad Neustadt. Eingebettet in das UNESCO-Biosphärenreservat Naturpark Bayerische Rhön, können Sie zwischen vier Thermenlandschaften,



Regelmäßiges Yoga hält Körper und Geist flexibel

19 Heilquellen, über 40 Fachkliniken und zahlreichen Anwendungen wählen, welche die innere Widerstandskraft stärken.

Alltagsfit dank Ayurveda: Genießen Sie die täglichen Yoga-Einheiten in dem im Februar 2020 eröffneten Ayurveda-Zentrum im Bad Kissinger Hotel Fontana. Auch die mehrtägigen Ayurveda-Kuren mit vegetarischer Ernährung, Massagen und Meditationen vitalisieren Sie nachhaltig. Auf Entspannung pur setzt auch die FrankenTherme in Bad Königshofen. Highlight hier ist der Naturheilwassersee, in den das völlig unbehandelte Heilwasser der Regiusquelle fließt. Für Wärme bis in die tiefsten Muskeln sorgen die Themen-Saunen im Finnisch-Fränkischen Saunadorf. Im Spabereich nebenan werden ausschließlich örtliche Naturheilmittel eingesetzt. www.baederland-bayerische-rhoen.de



Das Moor von Bad Aibling: ein ganz besonderer Lebensraum

Bayerns schwarzes Gold

/BAD AIBLING/ Die heilsame Wirkung von Moorbehandlungen ist seit Jahrhunderten bekannt. Schon der berühmte Arzt Paracelsus (1493–1541) empfahl das Moor als Heilmittel. In Bad Aibling, Bayerns ältestem Moorbad, verwenden zahlreiche Kliniken, Thermen und Hotels den schlammigen Badetorf, um langfristiges Wohlbefinden zu verschaffen. Denn Moor speichert Wärme und gibt sie nur sehr langsam wieder ab. Im Moortorfbad wird so eine Art künstliches Heilfieber erzeugt, das die Abwehrkräfte stärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

In Bad Aibling können Sie das eigens entwickelte Programm „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ buchen. Es kombiniert Stressmanagementseminare, Bewegungs- und Entspannungsübungen wie Qigong und Yoga mit Moorbädern und Massagen und hilft damit, auch auf lange Sicht mental gesund zu bleiben. Das Naturheilmittel eignet sich zudem bei Rheuma



und Gelenkentzündungen, zur Linderung und Vorsorge bei Hautunreinheiten, als begleitende Therapiemaßnahme nach Operationen und Unfällen und bei gynäkologischen Problemen. Gerade, weil es intensiv wirkt, ist ein medizinischer Check-up vor einem Moortorfbad aber unerlässlich. Eine der jüngsten Studien zur Wirkung des Moors hat außerdem ergeben, dass das „schwarze Gold“ auch gegen Stress hilft. Sie werden sehen: Die Bäder wirken entspannend und reduzieren die Stresshormone. www.bad-aibling.de

Fotos: www.gesundes-bayern.de/Carolin Thiersch (2), Gert Krautbauer, www.gesundes-byern.de

Wo alles begann

Eine Kneippkur erleben – in dem Klostergebäude in Bad Wörishofen, in dem Pfarrer Sebastian Kneipp seine Gesundheitslehre entwickelte? Angela Hofer ist Kneipp-Bademeisterin im Hotel „KurOase im Kloster“. Sie sagt: Die spirituelle Aura des Ortes hilft Gästen, sich zusätzlich zu regenerieren



„Wir gehen in den Baum!“ Yoga und Kneippen sind eine ideale Kombination

Wenn es morgens um halb fünf an die Zimmertür klopft, wissen die Hotelgäste in der „KurOase im Kloster“ in Bad Wörishofen, dass ein weiterer gesunder Tag anbricht. Die ersten Anwendungen erhalten sie schon morgens früh im Bett. Gegen Nackenschmerzen hilft zum Beispiel ein kleiner, über Nacht erhitzter Heusack. „Unsere Gäste können bei dieser Wärmetherapie wunderbar entspannen“, erzählt Angela Hofer. Gemütlich in die Federn gepackt dürfen die Gäste dann noch ein paar Stunden weiterträumen. Bis zum Frühstück und zu den Wasseranwendungen, die dann im Kneipp-Bereich stattfinden: warm-kalte Güsse, Wechselfußbäder oder Wannenbäder. Und die tun herrlich gut. Warum eigentlich? „Das Wasser stimuliert die Durchblutung des Körpers“, erklärt Angela Hofer. „Und das wiederum stärkt das Immunsystem!“

Die 58-Jährige aus Bad Wörishofen ist Expertin im Bereich der Kneipp-Therapie und als Bademeisterin auf Hydrotherapie spezialisiert. Das Wasser ist jedoch

Die Kneipp-Therapie hilft den Menschen, ins Gleichgewicht zu kommen.

ANGELA HOFER

nur eines von den fünf tragenden Elementen der Kneippschen Gesundheitslehre, die Pfarrer Sebastian Kneipp vor rund 150 Jahren in Bad Wörishofen entwickelte. Und die in unserer heutigen Zeit, in der wir alle unter Stress leiden, zeitgemäßer ist denn je.

Das Hotel „KurOase im Kloster“ in Bad Wörishofen ist so etwas wie der Ursprung der topaktuellen Gesundheitslehre. Denn es liegt in demselben Gebäude wie das Kloster, in dem Kneipp in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts als Beichtvater wirkte. Wo er auch



Reine Natur Angela sammelt Kräuter für Tees und Tinkturen

Wo alles anfang In diesem Kreuzgang behandelte Kneipp seine ersten Patienten



seine Therapien entwickelte. Noch immer steht dort sein alter Apothekenschrank. Selbst der Brunnen im Kreuzgang, an dem er seine ersten Wassergüsse verabreichte, sprudelt noch.

Auch sonst ist Kneipp im Bad Wörishofen überall präsent: an den 22 Wassertret- und Armbadebecken zum Beispiel, die im Kurstädtchen verteilt sind. Im Kurpark mit seinen duftenden Heilkräutergärten. In den Restaurants, die sich auf köstliche Gesundheitsküche spezialisiert haben. Und natürlich im Kloster selbst. Hier hat sich die spirituelle Aura des Klosters als perfektes Heilmittel für Menschen erwiesen, die wieder zu innerer Ordnung finden möchten. „Von unserem Hotel können die Gäste direkt rübergehen, an den Stunden-gebeten teilnehmen oder mit den Schwestern reden“, erzählt Angela Hofer. „Und das tut vielen Gästen richtig gut.“ Die Bademeisterin verrät auch noch ihren ganz persönlichen Tipp: Wenn sie selbst Entspannung braucht, geht sie gern in den Kurpark, wo sie im Rosengarten ihre innere Mitte wiederfindet.

Fotos: www.bayern.by/Tobias Gerber (4), www.gesundes-bayern.de/Jan Greune, www.gesundes-bayern.de



Mehr über's Kneippen unter www.bayern.by/kneipp

Gesundheit to go

Um seinen Kreislauf ganz im Sinne Sebastian Kneipps in Schwung zu bringen, braucht es keine Schuhe – nur ein bisschen Mut



Von Holz bis Sand: Auf dem Barfußpfad ist der Boden mal hart, mal weich

/BAD WÖRISHOFEN/ Von kaltem Schlamm auf warme Steine, von spitzem Kies auf weiches Moos: Barfußlaufen ist für viele heute ungewohnt und erfordert bisweilen etwas Überwindung. Die gesundheitlichen Vorzüge sind aber unumstritten: Es verbessert die Körperhaltung und fördert die Durchblutung der Füße. Schon Sebastian Kneipp, der 40 Jahre lang in Bad Wörishofen lebte, war ein großer Verfechter des Barfußgehens. Unten ohne laufen – am besten können Sie das in der Kneipp-Stadt auf dem 1.550 Meter langen Barfußpfad im Kurpark. Einfach Schuhe und Strümpfe ausziehen und durch die insgesamt 25 Erlebnisstationen spazieren, zu denen auch eine Zapfengrube und ein Schlammgraben gehören. Wer auf den Geschmack gekommen ist, folgt anschließend dem zweiten, diesmal 2.100 Meter langen Barfußweg aus dem Kurpark hinaus bis zur Kneippanlage am Tannenbaum. Hier können Sie sich im Wassertretbecken erfrischen. www.bad-woerishofen.de



Im Storchenschritt: Kneippen im Wasser kurbelt Kreislauf und Immunsystem an

So gut heilt die Natur

Radon und Kohlensäure, Naturmoor und Klima, Thermalwasser und Bewegung im Freien: Die wirksamsten Therapien stammen oft direkt von Mutter Natur



Warm und tiefenwirksam: Bad Gögginger Thermalwasser tut gut

DER
BESONDERE
TIPP

Behandlungen in der
Therme mit Moor und
Schwefelwasser

Heilkraft aus der Erde

/BAD GÖGGING/ Um nach einem langen Tag zu entspannen, ist ein heißes Wannenbad ein beliebtes Mittel. Doch um den Alltagsstress zu lösen und nachhaltig zu neuer Form zu finden, sollte man manchmal besser gleich für ein paar Tage abtauchen – und das geht in Bad Gögging. In zahlreiche Schwimmbecken



Die Limes-Therme ist das Aushängeschild in Sachen Gesundheit in Bad Gögging

sprudelt hier heilsames Mineral-Thermalwasser, das durch seinen hohen Anteil an Mineralien wie Kalium und Magnesium und seine Temperatur von 28 bis 36 Grad Celcius Erschöpfungszustände und Schlafstörungen lindert. Das hat eine von den niederbayerischen Heil- und Thermalbädern in Auftrag gegebene Studie gezeigt.

Das Fazit der Wissenschaftler: Thermalbaden hilft gegen den Stress des Alltags. „Stressbelastung, chronische Schmerzen und auch Burn-out-Symptome können bereits im Laufe eines nur einwöchigen Kur-aufenthalts statistisch signifikant abnehmen“, sagt Projektleiter Dipl.-Psychologe Robert Loibl. Gute Nachrichten! Es fühlt sich an, als ob beim schwerelosen Treiben in den Bad Gögginger Thermalbecken der körperliche und seelische Ballast immer leichter werden würde. www.badgoegging.de

GESUND HOCH DREI

/BAD STEBEN/ Medizinische Anwendungen in der modernen Therme, relaxen im Day-Spa und spazieren im Kurpark: In Bad Steben steht neben der Gesundheit vor allem Entspannung auf dem Programm. Basis hierfür sind drei Heilmittel aus der Natur: Radon, Kohlensäure und Naturmoor. Das bei Bade- und Trinkkuren angewandte Heilwasser kann bei Rheuma und Arthrose helfen und regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Für das Wohlbefinden sorgen zudem Gesundheitsanwendungen wie Massagen. www.bad-steben.de



KLEINE, GROSSE DINGE

/BAD BRÜCKENAU/ Wer lernen möchte, aufmerksamer und achtsamer durchs Leben zu gehen, ist bei den „Achtsamkeitstagen an der Sinn“ in Bad Brückenau genau richtig. Zwischen einem und vier Tagen dauern die Kurse, bei denen das Draußen-in-der-Natur-Sein eine wichtige Rolle spielt. „Es ist gar nicht so schwierig, Achtsamkeit zu praktizieren. Die Kunst besteht vielmehr darin, sich im Täglichen die Zeit dafür zu nehmen“, sagt Diplomtheologin und Klinikseelsorgerin Anne Hartmann. Von ihr lernen Sie, Details in der Natur oder alltägliche Dinge, wie einen Schluck Wasser oder eine Rosine, bewusst wahrzunehmen – und sich so auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. www.bad-brueckenau.de



GENUSS FÜR ALLE SINNE

/WEISSENSTADT/ Mitten im Naturpark Fichtelgebirge und in herrlicher Seelage eignet sich das Siebenquell GesundZeitResort bestens für einen Erholungsurlaub. Das fluoridhaltige Schwefel-Thermalwasser können Sie in der Thermenlandschaft mit weitläufigem Außenbereich sowohl aktiv als auch entspannt erleben. Lassen Sie sich schwerelos im Mineralienschwebbecken treiben oder baden Sie in Kalzium-Lithium im Herzen des Resorts – der GesundZeitReise. Die Saunawelt mit neun Themen-Saunen und Thermalwasserbecken rundet das Angebot ab. Übernachtungsmöglichkeiten bietet das direkt angeschlossene Vier-Sterne-Superior-Hotel. www.siebenquell.com

Fotos: DH Studio Köln, DLU Brunswig, www.gesundes-bayern.de/Carolin Thiersch (2), Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG

Der DFB-Ehrenspielführer hat mit einem Expertenteam aus Medizin, Sport und Ernährung das Gesundheitsprogramm #gesundkannjeder entwickelt, das Körper und Geist stärkt. Los geht's im Frühjahr 2021 – exklusiv in den bayerischen Heilbädern und Kurorten

#gesundkannjeder

NACH PHILIPP LAHM

Ein gesunder Lebensstil hilft dabei, dass man sein Leben nach den eigenen Wünschen und Träumen gestalten kann – weil es einem gut geht. Aber wie schafft man es im Alltag, mehr für die eigene Gesundheit zu tun? Für alle, die auf der Suche nach einfachen Tipps und Tricks sind, bietet GESUNDES BAYERN gemeinsam mit Philipp Lahm ab Frühjahr 2021 in bayerischen Heilbädern und Kurorten das Programm #gesundkannjeder an. Denn Philipp Lahm weiß: „Der Zugang zu einer gesünderen Lebensweise ist einfach, wenn man verstanden hat, dass sie keine Verpflichtung, sondern ein Hilfsmittel ist. Eines, das wir uns selbst verordnen, um

Ich möchte Menschen motivieren, ein aktives und gesundes Leben zu führen!

PHILIPP LAHM



mehr Energie für die Herausforderungen des Alltags zu haben.“ Spaß machen darf und soll ein solches Programm natürlich auch: Weltmeister Philipp Lahm hat #gesundkannjeder auf Basis seines persönlichen Lernprinzips gemeinsam mit einem Expertenteam aus Sport, Medizin und Ernährung entwickelt. Das Programm verbindet gesundheitsfördernde Elemente für Körper, Seele und Geist mit den natürlichen bayerischen Heilmitteln wie Sole, Moor, Heilwasser oder Heilklima. Dazu kommen Naturheilverfahren von Kneipp oder Schroth. „Die Motivation von #gesundkannjeder ist es, möglichst viele Menschen für ein aktives und gesundes



Naturschätze
Die Sole-Inhalation bei Gradierwerken stärkt die Atemwege

Leben zu begeistern und sie auf dem Weg dorthin zu unterstützen“, erklärt der DFB-Ehrenspielführer. Und das geht natürlich am besten, wenn man aktuelle Medizin mit traditionellen Heilmethoden verbindet.

Die regionalen Besonderheiten der Kurorte und die einzigartige Natur in Bayern ergänzen das Gesundheitsprogramm ebenso wie die drei Experten rund um Lahm. Mit von der Partie sind: Stefanie Nann, Ökotrophologin, Ernährungsberaterin und Expertin für Nachhaltigkeit. Sie möchte Menschen dazu motivieren, sich mit dem eigenen Essverhalten zu beschäftigen. Dr. Manfred Wagner, Facharzt für Innere Medizin, Lehrbeauftragter und Gesundheitscoach, weiß, dass Menschen ihre Ziele leichter erreichen, wenn sie Körper und Geist gemeinsam trainieren. Und für Wolfgang Sommerfeld, Bundestrainer des Handball-Nachwuchses, Sportwissenschaftler und Mentaltrainer, ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen und

Fotos: www.gesundes-bayern.de/Bert-Willer (3), Patrick Runte (4)

Teilnehmer nicht nur vor Ort einen erholsamen Effekt erleben, sondern ihr Wissen auch in den Alltag mitnehmen können.

Jeder Gast bekommt bei #gesundkannjeder ein ganz individuelles Angebot. Und der Start in einen gesunden Lebensstil muss nicht zwingend schwierig sein. Philipp Lahms Rat an alle, die eine gesündere Lebensweise entwickeln möchten: „Anfangen! Man muss ja nicht gleich sein Leben auf den Kopf stellen. Im Gegenteil: Man kann auch mit kleinen Veränderungen schon eine Menge für die Gesundheit tun.“

Mehr zum Programm und zu den Tipps der Experten unter www.gesundes-bayern.de/gesundkannjeder

Das sind die Experten ...

... die gemeinsam mit Philipp Lahm das Gesundheitsprogramm #gesundkannjeder entwickelt haben.



STEFANIE NANN,
Ökotrophologin

„Eine ausgewogene Ernährung verbindet Genuss mit Gesundheit und ist die Basis für ein aktives Leben. Ich bin davon überzeugt, dass eine gesunde Ernährung sich nur dann

wirklich in den Alltag integrieren lässt, wenn die Gerichte auch gut schmecken und Energie liefern.“



WOLFGANG SOMMERFELD,
Bundestrainer Handball-Nachwuchs

„Bewegung hilft dem Gehirn auf die Sprünge. Sie fördert damit geistige Fähigkeiten und Gesundheit. Meiner Meinung nach

lassen sich Bewegung und Gesundheit demnach nur zusammen denken.“



DR. MANFRED WAGNER,
Facharzt für Innere Medizin

„Die Verbindung von körperlicher Bewegung und mentalen Programmen wirkt wie ein Katalysator auf die eigene Gesundheit. Deswegen greifen Inhalte

zur geistigen Gesundheit mit denen der körperlichen Gesundheit und Ernährung stets ineinander.“



WIE OLYMPIASIEGER

/REGION OCHSENKOPF/ Von Wandern bis Crosstraining, von Mountainbiken bis Langlaufen: Die Urlaubsregion im Osten Bayerns ist ganz auf sportliche Urlauber eingestellt. Mit dem Programm Fit4Life erhalten Sie professionelle Unterstützung in Form von sportmedizinischen Check-ups und von den erfahrenen Trainern – unter anderem Dr. Stefan Pecher, dem Teamarzt der DSV-Nationalmannschaften Skisprung und Nordische Kombination. Trainiert wird nach einem individuellen Plan: Wie wäre es etwa mit einer Mountainbike-Tour durch die Täler und Hochmoore des Fichtelgebirges? Oder einer Wanderung zu den höchsten Gipfeln der Region?
www.erlebnis-ochsenkopf.de

DAS 16/8-PRINZIP

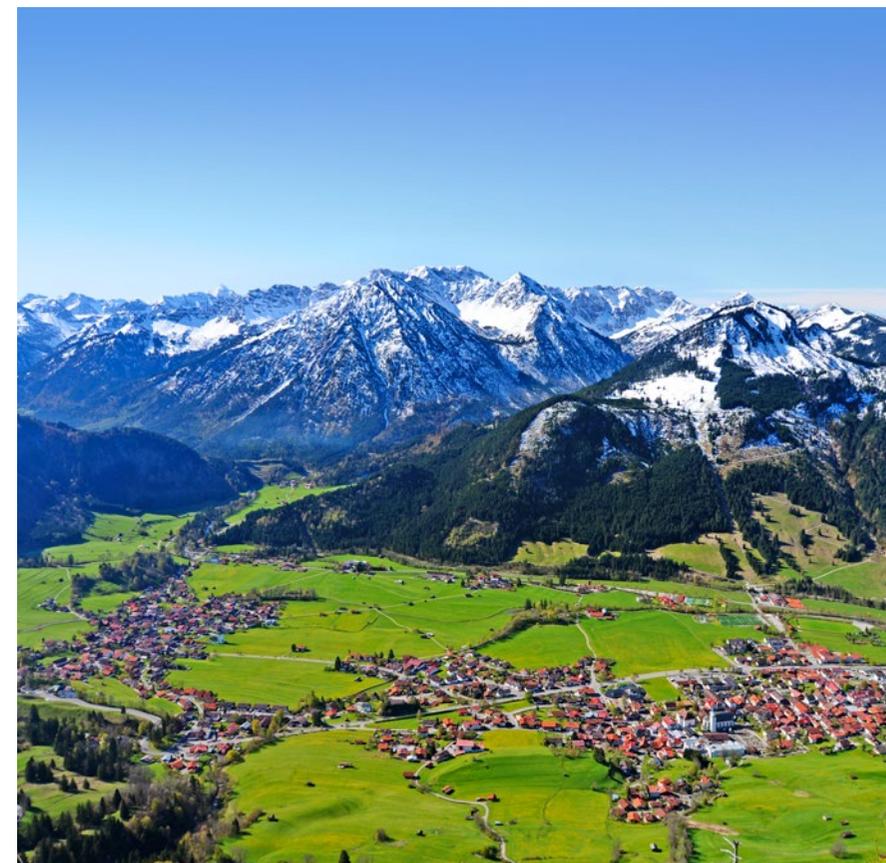
/WEISSENSTADT/ Sich im Alltag immer gesund und ausgewogen zu ernähren, ist gar nicht so einfach. Im Kurzentrum Weißenstadt am See helfen Gesundheitsexperten, die richtige Balance zu finden. Dort wird Heilsames Intervallfasten angeboten, ein Aktiv- und Ernährungsprogramm, das Sie leicht in den Alltag integrieren können. Gefastet wird nach dem 16/8-Prinzip: Acht Stunden dürfen gesunde Mahlzeiten verzehrt werden, 16 Stunden wird auf Essen verzichtet – mit nachhaltigen Effekten: Fettpolster werden abgebaut, der Blutdruck gesenkt, und Sie lernen, achtsam und genussvoll zu essen. www.kurzentrum-weissenstadt.de



DER BESONDERE TIPP
Probieren Sie doch mal die Kältekammer – ein Frischekick bei -110°C!

ATEMPAUSE

/BAD HINDELANG/ Nirgendwo in Bayern ist die Luft so rein wie hier. Das Bad Hindelanger Hochgebirgsklima hat die niedrigsten Stickstoff-Werte Bayerns und ist außerdem pollenarm. Allergiker können hier richtig tief durchatmen – unter anderem auf den drei Heilklima-Wanderwegen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und traumhaften Ausblicken. Oder bei einer Yoga-Stunde auf einer Alpwiese hoch am Berg. Man kann förmlich spüren, wie das alpine Reizklima Immunsystem, Kreislauf und Vitalfunktionen kräftigt. Im Rahmen einer mehrtägigen Heilklimakur sogar besonders intensiv.
www.badhindelang.de



Fotos: www.gesundes-bayern.de/Gert Krautbauer, Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG, Bad Hindelang Tourismus/Wolfgang B. Kleiner, Thomas Linkel
Rückseite: www.gesundes-bayern.de/Gert Krautbauer, Bert Willer (3), RupertusTherme, www.bayern.by/Florian Trykowski, Tobias Gerber (2), Bayer, Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Kurzentrum Weißenstadt am See



VOM RAD INS BAD

/BAD FÜSSING/ Erst eine gemütliche Radtour durch Flussauen und Naturschutzgebiete, dann Krafttanken im warmen Thermalwasser: So sieht der perfekte Gesundheitstag in Bad Füssing aus. Sie können die Radwege rund um den niederbayerischen Kurort auf eigene Faust erkunden oder dreimal pro Woche an einer geführten Bike-Tour teilnehmen. Ihre müden Muskeln regenerieren dann am besten im schwefelhaltigen Thermalwasser, das mit 56 Grad Celsius aus den drei Thermalquellen sprudelt – und ganz nebenbei Rheuma und Wirbelsäulenprobleme lindert.
www.badfuessing.de

Infos auf allen Kanälen

Welcher Gesundheitsurlaub passt zu Ihnen? Lassen Sie sich von GESUNDES BAYERN, der Qualitätsmarke für Gesundheitstourismus in Bayern, auf Website, Facebook und Instagram inspirieren. Und posten Sie Ihre gesunden Momente!



-  www.gesundes-bayern.de
-  facebook.com/GesundesBayern
-  instagram.com/gesundebayern
-  www.youtube.com/gesundebayern
-  www.gsunde-gschichten.de

#gesundebayern #gesundkannjeder