

 **Fit Reisen**
Mindful Moments



ABANO TERME

Idyllische Natur trifft kulturelle Vielfalt

LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

der Kurort Abano Terme ist seit zweitausend Jahren ein Ort des Wohlbefindens. Eingebettet in das erholsame Grün der Euganeischen Hügel, mit seinem einzigartigen Fango und Heilwasser ist Abano Terme der ideale Ort, um Gesundheit und Entspannung wiederzufinden.

Die Gemeinde Abano Terme mit seinen ungefähr 19.800 Einwohnern liegt in der Thermallandschaft der Euganeischen Hügel.

Inmitten der größten Kurregion Italiens zählt Abano zu einem der bedeutendsten Kurorte für Fangotherapien in Europa.

Die Hügelkette mit vulkanischem Ursprung verfügt über Thermalquellen, die für den einzigartigen Fangoschlamm verantwortlich sind.

Der Ort ist für seine Thermalquellen bekannt, die seit Jahrhunderten für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt werden.

Kommen Sie mit uns auf eine Reise an einen Ort in maleischer Umgebung und erleben Sie einen erholsamen und revitalisierenden Urlaub.



4 Der Ort Abano Terme

6 Kurangebot

Fangokur

Bäderkur

Inhalationskur

8 Wissenswertes für Ihre Reise

ABANO TERME ALS KURORT

Abano Terme und Montegrotto Terme bilden zusammen das erfolgreichste Kurzentrum Europas für Kurgäste, die unter Rheuma oder Osteoporose leiden.

Die lange Geschichte der Thermen von Abano und Montegrotto ist eng verbunden mit dem Volk der Euganeer und dem antiken Kult von Aponus, dem Gott der Thermalwassers und der heilenden Kräfte. Die tausendjährige Kurtradition dieser Orte spiegelt sich auch heute noch in der Beliebtheit dieser Orte für Entspannungs- und Ruhesuchende.

Die Besonderheit Abanos ist das Heilwasser aus den Thermalquellen der Euganeischen Hügel. Dank des einzigartigen, heilenden Schlammes sind Fangokuren hier ein einmaliges Erlebnis.

In Abano trifft die Tradition der Heilkuren auf italienische Gastfreundschaft. Der Kurort ist eine Mischung aus exzellenten Hotels, gepflegten Parks und Alleen und zahlreichen Thermal Schwimmbädern. Auch für alle Wellness-Liebhaber bleiben bei Fango, Thermalwasser, Massagen und dem milden Klima keine Wünsche offen.



DIE EUGANEISCHEN HÜGEL

Die Euganeischen Hügel bilden die größte Kurregion Italiens und das älteste Thermalzentrum Europas.

Die Hügelkette, welche 1989 zum ersten Naturpark der Region Venetien ernannt wurde und mit einer Größe von 18.000 ha besticht, ist vulkanischen Ursprungs und verfügt über einzigartige Thermalquellen. In ungefähr 15 km Länge und 12 km Breite bietet die Hügelkette eine atemberaubende Flora und Fauna. Zu den Hauptkurorten zählen neben Abano Terme auch Montegrotto Terme, Galzignano Terme und Battaglia Terme.

Die Thermalquellen der Euganeischen Hügel liegen in den Alpen und fließen unterirdisch durch die verschiedenen Gesteinsschichten hin zum Euganeischen Becken, um dort mit einer Temperatur von 80°C bis 85°C an die Oberfläche zu gelangen. Die Thermallandschaft mit mehr als 200 Thermalbecken lässt Kurgäste und Ruhesuchende zu neuen Kräften kommen.

Das einzigartige Heilwasser wird vor allem für die Herstellung des berühmten Fangoschlammes, aber auch für wohltuende Thermalbäder verwendet. Es ist besonders salz-, jod- und bromhaltig und leicht radioaktiv, was den Erfolg einer Kur in Abano unterstützt.

FAKTENCHECK FANGO

Fango bedeutet (heilender) Schlamm - hierbei handelt es sich um mineralischen Heilschlamm vulkanischen Ursprungs, der einen Reifungsprozess durchleben muss, um seine heilende Wirkung zu entfalten. Besonders in Italien ist Fango ein typischer Bestandteil bei einer Kur oder wohltuenden Fangopackungen und -bädern.

Unterschieden wird zwischen organischem und anorganischem Fango.

Der organische, auch italienischer Fango genannt, besteht aus drei Komponenten: fest, flüssig und biologisch. Diese sind Ton oder Lehm, Thermalwasser und Algen bzw. Mikroorganismen. Über 60 Tage reift der Heilschlamm in einem speziellen Becken unter besonderen Temperaturen und chemischen Bedingungen, welche die Anreicherung der Mikroben beeinflussen. Diese Mikroben geben pflanzliche Stoffe mit entzündungshemmender Wirkung ab. Nach der Reifung wird der Schlamm abgeschöpft und nach Benutzung in das Becken zurückgegeben, um dort erneut angereichert zu werden. Dieser langsame Reifungsprozess macht den Fango zu so einem einzigartigen Naturheilmittel. Die Qualität des Fangos wird durch ein aufwendiges Kontrollverfahren der Universität Padua geprüft.

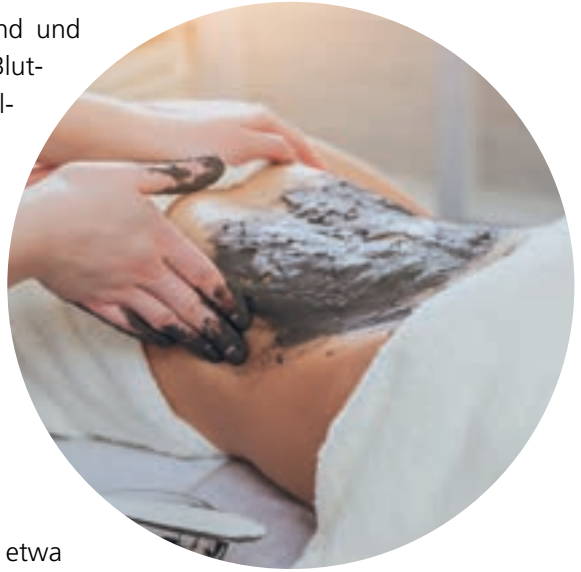
Im Gegensatz dazu wird anorganischer Fango, welcher in den restlichen europäischen Regionen häufig verwendet wird, nicht einem so ausgiebigen Reifungsprozess unterzogen. Der anorganische Fango wird aus Vulkangestein gewonnen, zu feinem Pulver verarbeitet und dann mit Mineral- oder Thermalwasser vermengt wird. Dieser kann mit Wirkstoffen wie Schwefel oder Radon angereichert werden.



FANGOKUR

Fangopackungen wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd und belebend. Nebenbei stärken sie das Immunsystem und regen Blutkreislauf und Stoffwechsel an. Durch die im Thermalwasser enthaltenen Substanzen können Entzündungen bei Gelenkrankheiten gelindert werden.

Eine Fangokur muss vom Arzt verschrieben und unter therapeutischer Aufsicht durchgeführt werden. Wichtig ist die ärztliche Verordnung in Bezug auf die zu bedeckenden Körperteile, sowie Dauer der Anwendungen und Temperatur des Heilschlammes. In der Regel besteht die Fangokur aus vier unterschiedlichen Schritten: Fangopackung, Thermalbad, Schwitzreaktion und Massage.



Zunächst wird der Fango bei einer Temperatur von 38°C bis 40°C etwa drei bis zehn Zentimeter dick auf die Haut aufgetragen. Durch das Einhüllen in Tücher oder Decken wird die wärmende Eigenschaft des Fingos intensiviert. Diese Fangopackung dauert je nach Verordnung des Arztes 15 bis 20 Minuten.

Im Anschluss wird der Fango entfernt, der Gast mit warmem Wasser abgeduscht und legt sich für 10 bis 15 Minuten in ein 37°C warmes Thermalbad. Die sprudelnden Bläschen wirken gefäßerweiternd und regen die Durchblutung an.

Nach dem Bad sollte der Gast eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten einlegen. Bei dieser Pause sorgen Decken für eine Schwitzreaktion und die Verlängerung der biologischen Wirkung der Fangopackung. Üblicherweise endet die Fangotherapie mit einer Massage, wie zum Beispiel eine Körper-, Unterwasser- oder Bindegewebe-massage. Diese fördern die Durchblutung der Haut und die Ausscheidung von Stoffwechselresten und Fettablagerungen.

Eine Fangokur dauert in der Regel ein bis zwei Wochen mit sechs bis zwölf Anwendungen, die täglich durchgeführt werden. Für einen guten Kurerfolg sollten jedoch zwei Wochen einberaumt werden.

Indikationen Fangokur

Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Osteoarthritis, Osteoporose, Gelenkschmerzen und Bewegungsunfähigkeit, Nachbehandlung bei Unfällen und Operationen, Gicht, Knorpelverkalkung, Gelenkrheuma, entzündliches Rheuma (außer akute Formen), rheumatische Fibrose, rheumatische Sehnenentzündungen, rheumatische Hüftbeschwerden, Weichteilrheuma, rheumabedingte Arthritis.

Kontraindikationen Fangokur

Nicht kompensierte Herzinsuffizienz, ischämische Herzleiden, zerebrale und periphere Gefäßkrankheiten, Nierenerkrankungen und Niereninsuffizienz, Tuberkulose, Epilepsie, akute Entzündungskrankheiten, Schilddrüsenüberfunktion, bösartige Geschwüre, Schwangerschaft und Stillzeit.

Tipp: Erkundigen Sie sich nach einem Kurzschluss. Mehr unter www.fitreisen.de/kurzschluss

BÄDERKUR

Die Bäderkur wird zumeist mit Fangopackungen oder Unterwassermassagen kombiniert. Der Kurgast taucht für circa zehn Minuten in eine Wanne mit salz-, jod- und bromhaltigem Thermalwasser, bei einer Temperatur von 37°C, ein. Das Thermalwasser hat eine muskelentspannende und entzündungshemmende Wirkung. Zudem sorgt die chemische Zusammensetzung des mineralstoffreichen Wassers für Wohlbefinden und eine Rückbildung von chronischen Entzündungserscheinungen. Zusätzlich zum Baden können Übungen oder Gymnastik den Erfolg der Kur unterstützen.

Das ozonangereicherte Thermalwasser vervielfacht die wohltuenden Wirkungen der Badetherapie und führt zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung. Die Bläschen, welche durch den Ozon gebildet werden, regen den Blutkreislauf an und erweitern die Gefäße.

Bei einer Bäderkur in Abano Terme kommen Sie in den Genuss verschiedenster Massagen, Gesichtsbearbeitungen, Masken, Peeling, Shiatsu, Ayurveda, Medical Wellness, Physio- und Hydrokinesiotherapie oder Lymphdrainagen.

Indikationen Bäderkur

Gelenksteife, Ödeme, Muskelschwund, schmerzhafte Erscheinungen des Bewegungsapparates, Hautkrankheiten, Ekzeme, Akne, Cellulite, Hautalterung, Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Muskel- und Sehnenbänder.

Kontraindikationen Bäderkur

Kompensationsstörungen des Herzens, Ischämische Kardiopathie, schwere Periphere und Zerebrale Vaskulopathie, Nierenleiden mit Niereninsuffizienz, Kreislaufstörung, Fieber, hoher Blutdruck, akute entzündliche Krankheiten, aktive Geschwüre, Ohnmachtsanfälle.

INHALATIONSKUR

Bei einer Inhalationskur wird die therapeutische Wirkung des schwefel-, jod- und bromhaltigen Wassers auf das Atemsystem genutzt. Spezielle Geräte, wie Inhalatoren, Aerosol-Geräte, Vernebler und Nasenirrigatoren, zerteilen das Heilwasser in feinste Partikel und zerstäuben dieses zu einem Nebel, der dann inhaliert wird. Große Partikel gelangen in die oberen Luftwege, kleine Partikel haben insgesamt eine größere Wirkstoffmenge und können mit dem Luftstrom bis in die Lungenbläschen transportiert werden. Das Wasser wirkt direkt auf die Atemstrukturen ein und hat somit eine beruhigende Wirkung auf die Schleimhaut.

Die Art der Therapie richtet sich nach Alter, Gesundheitszustand und dem Atemzugsvolumen. Die Inhalationskuren werden zumeist ergänzend zu einer Thermalkur angewandt.

Die Inhalationskur dient zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, als präventive Maßnahme oder zur Reinigung der Atemwege von Umwelteinflüssen, Smog, Giftstoffen und aktivem und passivem Rauchen. Auch für Kinder ist dies eine geeignete Therapieform.

Indikationen Inhalationskur

Chronische Nasenschleimhautentzündung, chronische Mandel- und Rachenentzündung, Mandel- und Polyphenhypertrophie, chronische Mittelohrentzündung, eitrige Erkrankungen des Mittelohrs mit chronischem Verlauf, Folgeerscheinungen von chirurgischen Eingriffen am Ohr, chronische und/oder wiederkehrende Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung.

Kontraindikationen Inhalationskur

Unverträglichkeitsreaktionen, frische Entzündungsvorgänge in der Pleura oder im Abdomen.

WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

Wetter

Das Klima in Italien ist subtropisch, jedoch in den verschiedenen Regionen sehr unterschiedlich. Das Wetter ist ebenso vielfältig, wie die Natur in und um Abano. In der Region Venetien, gibt es verschiedene Einflussfaktoren auf das Wetter. Neben den Euganeischen Hügeln wirken der Gardasee, die Dolomiten, die venetischen Voralpen, die Po-Ebene und die Adriaküste auf das Wetter ein. Das Klima ist ganzjährig angenehm, jedoch auch wechselhaft. Im Gebirge kann es im Winter kalt werden, während das Meer noch 20°C Wassertemperatur aufweist. Der Sommer ist trocken und heiß am Wasser, angenehm warm in den Bergen und von einem frischen Wind gezeichnet. Im Frühling gibt es eine Mischung von Schnee auf den Bergen und blühender Pflanzenvielfalt an der Küste.

Essen & Trinken

Italien hat die unterschiedlichsten Regionalküchen. Die venetische Küche zeichnet sich vor allem durch die Lebensmittel-Vielfalt der Euganeischen Hügel aus. Diese bringen eine reichhaltige Ernte von verschiedensten Beeren, Kirschen, Kräutern, Trauben und Äpfeln. Hieraus entstehen selbstgemachte Marmeladen, Säfte oder Sirupe.

Das Weinanbaugebiet der Euganeischen Hügeln ist ebenfalls vielfältig und besonders empfehlenswert – sowohl für Spaziergänge als auch für Weinverkostungen der renommierten Tropfen Venetiens, den D.O.C.- Weinen. Hierzu zählen Weine der weißen Rebsorten Riesling, Chardonnay oder Pinot blanc und die der roten Rebsorten Cabernet Sauvignon, Raboso und Merlot. Eine einzigartige Rebsorte ist der Pinello, die nur in den Euganeischen Hügeln angeedelt ist. Auch bestes Olivenöl wird hier heute noch individuell erzeugt wie vor 700 Jahren.

Besondere Köstlichkeiten der Region sind das traditionelle Risotto nach Paduaner-Art oder ein Risotto mit Erbsen, Rindfleischstückchen oder Schweineleber. Auch Italiens hausgemachte Teigwaren wie Tagliatelle, Pappalarde oder Bigoi sind nicht zu verachten. Als regionale Hauptgänge werden gefüllte Ente, Paduaner Huhn, Spieße mit Turmtaube und Perlhuhn oder Brathähnchen gereicht.

Die italienische Küche ist berühmt für ihre Käse- und Wurstspezialitäten wie Parmesan, Mozzarella oder Parmaschinken und Salami. Antipasti (italienisch für „vor der Mahlzeit“) ist eine Bezeichnung für eine Vielzahl verschiedener Vorspeisen. Sie bestehen aus kleinen Gerichten als Auftakt eines Menüs, werden aber oft auch einfach als Snack zu einem Glas Wein genossen und sind ein fester Bestandteil der italienischen Küche. Hierzu zählen beispielsweise Oliven, Bruschetta oder Vitello Tonnato. Kulinarische Leckerbissen sind auch die Fisch- und Fleischspezialitäten.

Als Nachspeisen winken Panna Cotta, Tiramisú, Zabaione und vieles mehr.

Auch die Getränkevielfalt in Italien ist groß: Von Grappa, Kräuterbitter und Aperitifs über Schaumweine und Prosecco ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die erstklassigen Kaffeespezialitäten kombiniert mit einem süßen Gebäck bieten sich besonders als Nachmittagssnack an.



Freizeit und Kultur

Neben Kunst und Mode spielt vor allem die Kultur eine wichtige Rolle. Italien ist ein wahres Paradies für Kulturliebhaber, denn das Land hat einen großen Beitrag zum kulturellen und historischen Erbe Europas geleistet. Italien weist die meisten Welterbestätten der UNESCO auf. Schon die Region Venetien kann mit einigen glänzen: Die Kunststadt Vicenza mit den Villen Palladios, die Dolomiten in der Provinz Belluno und der Botanische Garten in Padua, unweit des Kurortes Abano.

Vor Ort

Sehenswürdigkeiten in Abano Terme sind der Dom San Lorenzo im alten Ortskern mit der Piazza del Sole e della Pace (der Platz der Sonne und des Friedens), welcher dank der größten Sonnenuhren Europas auch Sonnenuhr-Platz genannt wird. Außerdem ist die Wallfahrtskirche Madonna della Salute im Ortsteil Monteortone mit ihrem kleinen Thermalbrunnen in der Kirche einen Besuch wert.

Ein besonderes Ausflugsziel sind die Euganeischen Hügel, die durch eine einzigartige Landschaft bestechen. Der Artenreichtum der Flora reicht von immergrüner Macchia über Frühlingsblumen wie Narzissen bis hin zu Eichen- und Kastanienwäldern. Die Hügel sind zu Fuß, mit dem Mountainbike oder bei einem Ausritt zu erkunden. Auch Golfer kommen auf ihre Kosten - auf drei Plätzen inmitten wunderschöner Natur können sie ihr Handicap verbessern. Im Park der Euganeischen Hügel sind Entspannung und Wohlbefinden vorprogrammiert.



Die Umgebung

Die Umgebung besticht durch architektonische Kunst und wunderschöne Natur. Nur 10 km entfernt liegt die malerische Provinzhauptstadt Padua. Der Gardasee und die Gipfel der Dolomiten sind mit dem Auto in ein bis zwei Stunden zu erreichen. Auch das romantische Verona lädt mit unvergesslichen Operaufführungen und Vicenza mit prachtvollen Villen, jahrhundertealten Schlössern und kulturellen Veranstaltungen sowie einem historischen Zentrum zum Verweilen ein.

Venedig, nur circa 60 km entfernt, fasziniert mit dem Markusplatz, Gondelfahrten, Museen, einzigartiger Kunst und Kultur und dem Botanischen Garten. Auch Padua mit der Basilika des Heiligen Antonius und der Scrovegni-Kapelle sind besondere Erlebnisse. Wer lieber mit dem Fahrrad unterwegs ist, kann die Schifffahrtskanäle Paduas, den Salz- und Zuckerweg oder die Pilgerstätte Noce besichtigen.



Fit Reisen

Mindful Moments