

 **Fit Reisen**
Mindful Moments



BAD HÉVÍZ

Kurort mit jahrhundertelanger Tradition

LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

Bad Hévíz ist die perfekte Kombination aus Thermalquellen, traditionsreicher Kultur und vielfältigen Freizeitaktivitäten. Der Ort ist ein Juwel im Herzen Ungarns. Es erwartet Sie ein einzigartiges Erlebnis, das Körper und Seele gleichermaßen verwöhnt.

Tauchen Sie zum Beispiel ein in die warmen Quellen des weltberühmten Thermalsees. Der See in Bad Hévíz ist der größte Thermalsee der Welt und bekannt für sein einzigartiges Heilwasser und den wohltuenden Heilschlamm. Das Schwimmen im See gilt bei Liebhabern als eine wahre Wohltat für den Körper.

Der Ort hat noch mehr zu bieten. Neben klassischen Heilkuren sorgen auch Bade- und Trinkkuren für die Linderung

vieler Beschwerden. Außerdem können Sie in den Hotels erholsame Wellnessbehandlungen buchen und sich von der Schönheit der Umgebung verzaubern lassen.

Bad Hévíz ist der ideale Ort, um dem Alltagsstress zu entfliehen und neue Energie zu tanken.

Überzeugen Sie sich selbst, warum Bad Hévíz ein echter Geheimtipp für entspannende und revitalisierende Urlaubserlebnisse ist.



- 4 Der Kurort
- 5 Die natürlichen Heilmittel
- 6 Kurangebot
- 9 Wissenswertes für Ihre Reise

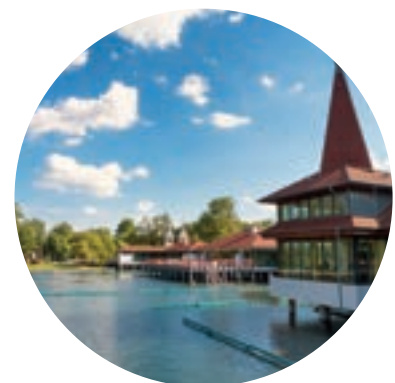
BAD HÉVÍZ IM ÜBERBLICK

Die Kleinstadt Bad Hévíz mit ihren circa 4.500 Einwohnern gilt als die ungarische Kur- und Bäderstadt mit der längsten Tradition der Welt.

Hévíz liegt an der westungarischen Bäderstraße und ist nur sechs Kilometer vom größten Binnensee Europas, dem Balaton, entfernt. Schon seit über 2.000 Jahren schwören die Menschen auf die heilenden Kräfte des mineralhaltigen, ganzjährig warmen Heilwassers und radium- und schwefelhaltigen Schlammes, welche vor allem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates ihre Wirkung entfalten können.

Ungarn das „Land der 1.000 Quellen“ verfügt über zahlreiche unterirdische Quellen mit heilenden Wirkstoffen. Allein unterhalb der Hauptstadt Budapest liegen circa 70 % der landesweiten Vorkommen an Heilwasser. Gründe dieser unterirdischen Reservoirs sind die vulkanische Aktivität und die relativ dünne Erdkruste unter dem Karpatenbecken.

Das Wasser löst die im Boden vorhandenen Mineralsalze der unterirdischen Quellen heraus und wird dadurch mit heilenden Substanzen, wie Radium, Kalzium oder Magnesium, gesättigt. Als Heilwasser darf nur solches Wasser betitelt werden, in welchem Heilkräfte durch wissenschaftliche Tests nachgewiesen worden sind - so auch beim 4,4 Hektar großen Hévízer Heilsee, der als der größte natürliche und biologisch aktive Thermalsee der Welt gilt.



DIE NATÜRLICHEN HEILSCHÄTZE

Der See

Charakteristisch für den Hévízer Heilsee sind die Lotusblüten, welche in weiß, rosa und lila erblühen. Der Wald, der den See schützend umgibt, lässt im Herbst durch die Orangefärbung der Blätter und den Morgentau eine mystische Stimmung aufkommen. Das in den 60er Jahren erbaute Seebad mit seinen charakteristischen Türmen und dem langen Steg ist das Wahrzeichen der Stadt.

Das Gewässer wird durch eine Thermalquelle in 38 Metern Tiefe gespeist und sorgt durch die Strömung von 410 Litern warmen Heilwassers pro Sekunde für einen kompletten Austausch des Wassers innerhalb von zwei Tagen. Der gleichmäßige Wasserstrom wirkt wie eine sanfte Massage und die Temperatur unterstützt den positiven Kurverlauf zusätzlich. Der Thermalsee in Hévíz misst im Sommer 33°C bis 36 °C, im Winter im Badehaus 23°C bis 25 °C, somit kann das ganze Jahr über im See gebadet werden. Im seichten Wasser des Sees oder im Badehaus können sich auch Nichtschwimmer durch angebrachte Eisenstangen problemlos aufhalten.

Die Temperatur und die Anreicherung durch Mineralien machen das Wasser des Sees und den Torfschlamm des Seebodens zu den Erfolgsfaktoren eines Kur-Aufenthalts in Bad Hévíz. Hier werden verschiedenster Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Osteoporose, nach chirurgischen Eingriffen an Knochen und Gelenken, Ischialgie, gynäkologischer Erkrankungen, chronischer Erkrankungen des Atemsystems oder Erschöpfung, behandelt. Auch für eine Auszeit voller Ruhe und Entspannung oder zur Prävention von Krankheiten, dient der Aufenthalt am Hévízer Heilsee.

Das Wasser

Die Besonderheit des Wassers sind die Bestandteile Schwefel, Radium, Kalzium, Magnesium und Hydrogencarbonat, welche aus der den Seeboden bedeckenden Torfschicht herausgelöst werden.

Die leicht radioaktiven Eigenschaften des Wassers machen eine Kur noch erfolgreicher. Sie werden über die Haut oder durch eine Trinkkur aufgenommen. Die Wirkungen dieser verschiedenen Stoffe reichen von der Förderung des Knochenaufbaus (Kalzium) über die Stabilisierung von Gelenkknorpeln (Schwefel) bis hin zur Unterstützung der Muskulatur (Kalium).

Der Schlamm

Auch der Boden des Thermalsees enthält heilende Wirkstoffe im einzigartigen Torfschlamm. Dieser bedeckt den Boden des Heilsees ein bis sieben Meter, ist dunkelgrau und hat eine weiche Konsistenz.

Der Schlamm setzt sich aus 80 % anorganischen und 20 % organischen Bestandteilen zusammen und weist außerdem einen hohen Jod-, Radium- und Schwefelgehalt auf. Der Hévízer Heilschlamm unterscheidet sich maßgeblich von Lehm- oder Sandböden anderer Seen.

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

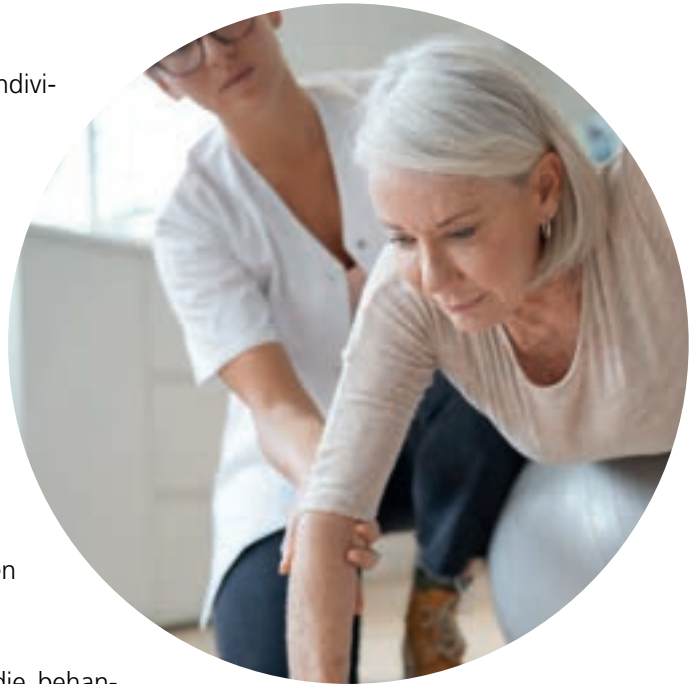
KLASSISCHE HEILKUR

Die Klassische Heilkur wird vor Ort vom Kurarzt auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten.

Die Anzahl, Art und Dauer der Anwendungen kann variieren. Zur Klassischen Heilkur in Bad Hévíz zählen Anwendungen wie Rücken-, Ganzkörper- und Unterwassermassagen, Heil- und Krankengymnastik, Elektro- und Sauerstofftherapie, Kohlesäure- oder Sprudelbäder und Fluor-, Schwefel- oder Schlamm packungen oder die Trinkkur.

Die optimale Dauer der Kur beträgt zwei bis drei Wochen, in denen dem Kurgast täglich zwei bis drei verschiedene Anwendungen verschrieben werden – dazu gehören in der Regel 15- bis 20-minütige Thermalbäder.

Bei regelmäßigen Kontrolluntersuchungen überprüfen die behandelnden Kurärzte den Behandlungserfolg.



Indikationen Klassische Heilkur

Das Hévízer Heilwasser eignet sich durch seine chemische, biologische und physikalische Zusammensetzung besonders zur Linderung rheumatischer oder chronischer, entzündlicher und degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparats, aber auch bei Osteoporose, Osteoarthritis der Wirbelsäule und Gelenke, Diskopathie, Spondylose, Spondylarthrose, Arthritis, Polyarthrit, Morbus Bechterew, Bindegewebsrheuma, Gicht, Fibromyalgie, Erschöpfung, peripheren Nervenerkrankungen, Ischialgie, Parese, gynäkologischen Erkrankungen, peripherikalen Kreislaufstörungen, chronischen Erkrankungen des Atmungssystems (außer in akuten Phasen) und zur Rehabilitation nach Unfällen oder nach chirurgischen Eingriffen an Knochen und Gelenken.

Kontraindikationen Klassische Heilkur

Infektionskrankheiten, alle bösartigen Tumore, akute Thrombose und Thrombophlebitis, Bronchialasthma mit Anfällen, Hyperthyreose, Kreislaufstörungen in Kombination mit Herzinsuffizienz, fiebrige Zustände, Schwangerschaft, akute Entzündungen des Atmungssystems, Autoimmunkrankheiten, Epilepsie.

BALNEOTHERAPIE

Die Balneotherapie, auch Bädertherapie genannt, bezeichnet eine Behandlung mit Heilwässern in unterschiedlichen Formen.

Hierzu zählen beispielsweise Unterwasser-Massagen, unterschiedliche Behandlungen mit medizinischen Bädern, wie Kohlesäurebäder, Unterwasserdruckstrahlmassagen, Hydroxur-Wannenbäder oder Hydrogalvan-Behandlungen. Außerdem kommen Thermalbäder, Gewichtsbäder, Trinkkuren oder Anwendungen mit Heilpeloiden wie Moor und Schlamm zum Einsatz.

Kohlesäurebäder

Bei Kohlesäurebädern wird das Heilwasser künstlich mit Kohlesäure versetzt und sorgt für eine Regulierung des Blutdrucks, unterstützt den Kreislauf und hilft vor allem bei Herzerkrankungen.

Hydroxeur-Wannenbäder

Hydroxeur-Wannenbäder, also Sprudelbäder, werden in speziellen Wannen durchgeführt. Hierbei sorgen die künstlich zustande kommenden Luftblasen für eine Wasserströmung, durch die der Körper auf sanfte Weise massiert wird.

Hydrogalvan-Behandlungen

Hydrogalvan-Behandlungen verbinden die Wirkung von Wasser und elektrischem Strom. Bei dieser Anwendung nehmen Haut und Muskeln des Patienten, in einer mit Thermalwasser gefüllten und mit Elektroden ausgestatteten Wanne, den Strom auf. Auch können lediglich Hände und Füße in dafür vorgesehene Wannen gelegt und elektrischer Strom langsam ins Wasser geführt werden (Vierzellen-Bad). Diese Methode bewirkt eine stark erhöhte Durchblutung der Haut und Gewebeschichten und wirkt schmerzlindernd.

Schlamm packungen

Eine Schlamm packung hat in Bad Hévíz durch den peloidhaltigen, leicht radioaktiven und schwefelhaltigen Schlamm, den hohen Mineraliengehalt und die Wärmespeicherfähigkeit eine besondere Wirkung und eignet sich sehr gut bei chronischen rheumatischen Krankheiten. Die hohe Temperatur der Schlamm packung von 38°C bis 42°C bewirkt zusätzlich ein wohliges, entspannendes Gefühl. Der Schlamm wird gefiltert und desinfiziert und direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen.

Schlamm bad

Bei Bädern wird der Schlamm ausschließlich als Teilbad angewendet, da ein Vollbad Herz und Kreislauf zu sehr belasten würde. Nach der Behandlung wird eine Ruhepause empfohlen.

Thermalbäder

Die Badezeiten im Heilsee werden festgesetzt. Der Aufenthalt im Heilsee sollte nie länger als eine halbe Stunde andauern und mit einer ausreichenden Ruhepause abgeschlossen werden.

Gewichtsbad

Eine traditionsreiche Therapie in Bad Hévíz ist das Gewichtsbad (Subaquale Traktion). Dieses wurde bereits in der 50er Jahren vom Hévízer Arzt Dr. Károly Moll sen. entwickelt. Seitdem haben sich vor allem die Zeitspanne der Behandlung und die Masse der Gewichte weiterentwickelt. Verschrieben wird das Gewichtsbad ausschließlich von einem Kurarzt und unter ärztlicher Aufsicht in einem mit Thermalwasser gefüllten Becken durchgeführt. Der Kurgast steigt in ein wohl temperiertes Becken und wird mittels einer Haltevorrichtung an den Achselhöhlen gestützt. Die Gewichte, welche 2 bis 20 kg schwer sind, werden an Schulter, Hüfte und an den Fußknöcheln und/oder an den Armen befestigt. Eine Anwendung dauert zwischen 10 und 25 Minuten. Dieses Verfahren soll die Wirbelsäule strecken und dadurch degenerative Verschleißerscheinungen lindern. Die Kombination aus Wärme, dem Auftrieb des Wassers und der Streckung sorgt für eine schonende, völlig schmerzfreie Entlastung der Wirbelsäule.

Nach Rücksprache mit dem Kurarzt wird ein individueller „Therapieplan“ ausgearbeitet. Kombiniert wird die Kur häufig mit weiteren physiotherapeutischen Anwendungen, wie beispielsweise Krankengymnastik, Massagen, Kälte- und Atemtherapie.

Indikationen Balneotherapie

Arthrose, Wirbelsäulen-, Bandscheibenerkrankungen, Arthritis, Bindegewebsrheuma, Erkrankungen der Muskel- und Sehnenbänder, Gicht, Hautkrankheiten, Gelenks- und Wirbelsäulenveränderungen, Vor- und Nachbehandlungen von Gelenksoperationen, gynäkologische Krankheiten, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Krankheiten des Nervensystems.

Kontraindikationen Balneotherapie

Bösartige Geschwülste, Beschwerden des Herz-Ader-Systems, Fieber, hoher Blutdruck, akute entzündliche Krankheiten, Lungenasthma, aktive Geschwüre, Nierensteine, Epilepsie, Parkinson Syndrom, Psychische Störungen, Schwangerschaft.

TRINKKUR

Eine besondere Anwendung ist die Trinkkur, da sie nicht äußerlich, sondern innerlich auf den Körper einwirkt. Bereits im 19. Jahrhundert wurde die Trinkkur als Therapieform angewendet. Neben der klassischen Trinkkur kann diese auch zusätzlich zu einer Kur oder einem Reha-Aufenthalt angewendet werden.

Generell ist die tägliche, ausreichende Aufnahme von Wasser nicht nur notwendig, sondern vitalisiert zusätzlich. Eine Trinkkur hingegen heißt: Die regelmäßige Aufnahme von Heilwasser über einen bestimmten Zeitraum in einer festgelegten Menge. Nach einer Konsultation beim Kurarzt werden diese Faktoren passend zum jeweiligen Krankheitsbild festgelegt.

Die Trinkkur sollte entspannt und nach Absprache mit dem Arzt erfolgen. Grundsätzlich wird das Heilwasser frisch, in kleinen Schlückchen und auf nüchternen Magen getrunken. Die Wirkung liegt begründet in den Inhaltsstoffen Schwefel, Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium, welche durch das Verdauungssystem ins Blut gelangen.

Die Wirkung einer Trinkkur mit Heilwasser ist weitreichend und hängt unter anderem von der Temperatur des Wassers bei der Aufnahme ab: Neben der Regulierung des Verdauungstraktes und des Säure-Basen Haushalts kann es auch bei Übergewicht und gegen Magnesium-Mangel helfen und führt zur Vitalisierung des gesamten Körpers. Je nach Art des Heilwassers, schwefelhaltig, kalzium-, magnesium- oder eisenhaltig, können unterschiedliche Effekte eintreten.

INHALATION

Neben der Trinkkur kann die Aufnahme des Heilwassers über Wasserdampf oder Inhalation Beschwerden lindern. Bei einem Saunagang oder in Dampfbädern wirkt die hohe Luftfeuchtigkeit kreislaufschonend und hat einen positiven Effekt auf die Atemwege.

Gelöste Partikel aus dem Thermalwasser werden bei der Feuchtinhalation mit Hilfe eines Schlauches eingeatmet - so kann sich der Wirkstoff gut in den Lungen verteilen, und wird besonders bei Atemwegserkrankungen, Asthma oder Erkältungen angewendet.

Indikationen Trinkkur & Inhalation

Erkrankungen der Verdauungsorgane, Magen, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse, Diabetes mellitus, Stoffwechselstörungen, chronische Leberfunktionsstörungen, Nierenleiden, Adipositas, gynäkologische Krankheitsbilder.

Kontraindikationen Trinkkur & Inhalation

Störungen der Regulation des Wasser- und Salzhaushalts, akute Magen-Darm-Geschwüre, Pylorusstenose, Verschlusssikterus, Gallensteine, entzündliche Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, Myome oder maligne Tumore.

WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

Währung

Die Währung in Ungarn ist der Forint. Viele Supermarktketten oder Hotels akzeptieren zwar den Euro, dies aber zu einem schlechten Kurs. Ein Euro entspricht etwa 370 Forint (Juni 2023) – über den jeweiligen aktuellen Wechselkurs sollte sich vor Reiseantritt informiert werden.

Der Rechnungsbetrag im Einzelhandel wird auf die nächste durch fünf teilbare Zahl auf- oder abgerundet werden, denn die Münzen sind in 5, 10, 20, 50, 100 und 200 gestückelt. Ungarische Banknoten haben einen Wert von 500 bis 20.000 Forint, wobei der 1.000 Forint-Schein am häufigsten genutzt wird.

WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

Wetter

Generell herrscht in Ungarn ein Kontinentalklima vor. Der Winter ist kalt und durch viel Niederschlag geprägt, der Sommer hingegen ist warm und eher trocken. Anders verhält es sich am Balaton, also auch in Bad Hévíz: Hier herrscht ein mediterranes Klima mit durchschnittlich 26°C bis 30 °C in den Sommermonaten Juni bis August mit einem jährlichen Mittel von circa 800 mm Niederschlag. Von März bis Oktober können Gäste hier ein angenehmes Urlaubsklima ohne extreme Temperaturschwankungen genießen.

Anreise

Nach Bad Hévíz gelangt man am einfachsten mit dem Auto. Von Westen kommend kann man sich hierbei Richtung Balaton orientieren.

Direkte Fluganreisen sind nur eingeschränkt möglich, meist durch spezielle Charterflugzeuge in den beliebten Reise- monaten. Alternativ gibt es Bäderbusse, die von größeren Flughäfen in der Umgebung aus starten und die Kurorte anfahren. Der Flughafen Wien ist ca. 200 Kilometer entfernt, zum Flughafen Budapest sind es gute 230 Kilometer.

Essen

Ungarns Küche steht für Abwechslung und einen unverwechselbaren, deftigen und würzigen Geschmack. Die wohl bekanntesten Gerichte sind die Gulaschsuppe (gulyás), das Rindsgulasch (pörkölt) und das traditionell über dem offenen Feuer zubereitete Kesselgulasch (bogrács gulyás). Daneben spielen das Paprikahuhn (paprikás csirke) und das Schmorgericht Letscho, eine große Rolle in der ungarischen Küche.

Vor allem Paprika in jeglicher Form wird zum Würzen und Abschmecken genutzt – milde, scharfe und edelsüße. Eine ungarische Besonderheit aus dem Balaton ist der Fogas, ein ausschließlich hier lebender Zander, welcher neben anderen Speisefischen wie dem Hecht, Stör oder Wels die Fischvielfalt in Ungarns Speisen unterstreicht.

Eine große Auswahl an Wild und Pilzen gibt es in den waldreichen Bakony-Bergen Ungarns. Auch die zu den feinsten Leckerbissen gehörende Gänseleber (libamáj) ist in allen Varianten, als Pastete, als Füllung, paniert oder gebraten, eine Sünde wert.

Ein beliebter Snack zwischendurch sind die Lángos – in fett ausgebackener Hefeteig mit Knoblauch, Sauerrahm oder Käse bestrichen. Auch für Eiergraupen, das Gaurindfleisch und vor allem die schmackhafte Salami steht die abwechslungsreiche Küche Ungarns. Süße Köstlichkeiten sind die Palatschinken, die Esterházytorte und die Dobostorte.

Ungarn steht vor allem für eine große Vielfalt an Weinen. Weltbekannt sind jene von Tokaj und Eger, jedoch sind auch die Rotweine von Villány und Szekszárd oder die harmonischen Weißweine vom Badacsony wahre Schätze.



FREIZEIT & KULTUR

Vor Ort

In Bad Hévíz gehören Veranstaltungen und Festspiele zu den häufigsten Programmpunkten. Sehr bekannt sind die Winzer-, Oster- oder Pfingstfestspiele. Für Liebhaber der Kultur bietet Hévíz außerdem Operettenvorfürungen, Dauer-ausstellungen zur Geschichte der Stadt, Kunstausstellungen und das städtische Museum. Auch ein kleines Kino mit knapp 100 Plätzen hat Hévíz zu bieten. Die Weinkultur Ungarns ist nicht zu verachten – mehrere Weingebiete, wie Szigliget, Badacsony und dem Weinberg Hévízer, können besichtigt werden und laden zu Verkostung und Weinernte ein. Liebhaber des Reit- und Wassersports oder von Wanderungen und Radtouren kommen am nur wenige Autominuten entfernten Balaton auf ihre Kosten.

Balaton

Der Balaton – der größte Süßwassersee Mitteleuropas – misst eine Fläche von 595 km² und im Sommer 22°C bis 30°C Wassertemperatur. Die Strandbäder an beiden Ufern laden zum Schwimmen, Spaziergängen und vielen weiteren Aktivitäten ein. Tretboote, Rutschen und Hüpfburgen für die Kleinen gibt es ebenso, wie zahlreiche gute Cafés und Restaurants. Auch Angler und Wassersportfreunde kommen hier auf ihre Kosten - Anfänger, auch Familien, können vor Ort Kurse belegen. Neben Segeltörns werden auch mehrstündigen Ausflugsschiffahrten angeboten.

Der Balaton gilt außerdem als wahres Paradies der Flora und Fauna – mit zahlreichen Baumarten und mehr als 40 Fisch- und 232 Vogelarten punktet der Plattensee. Neben Anglerbedarf und einem Boot, kann hier auch ein Angelschein erworben werden. Der über 200 km lange „Balaton-Radweg“ bietet eine Tour vorbei an Villenvierteln, dem Yachthafen, dem Nationalpark „Balaton Oberland“, Weinbergen und genügend Raum für Pausen. Ein Rad kann für Stunden oder den gesamten Tag ausgeliehen werden – weitere Sportangebote wie Golf, Squash, Bowling oder Billard können rund um den Plattensee genutzt werden.

Die Umgebung

Die Orte am Balaton sind durch ihre Burgen, Thermalwasserseen und Museen bekannt. Zu den Städten mit Bade- und Kurtradition zählen beispielsweise Tihany mit heilenden Thermalquellen und Balatonfüred mit zahlreichen kohlen-säurehaltigen Quellen.

Der Kleine Balaton (Kis-Balaton) steht heute unter Naturschutz. Der weitläufige, vorwiegend aus Sumpfgebiet bestehende Kis-Balaton dehnt sich auf 22 km Länge aus und kann 28 Millionen Kubikmeter Wasser speichern. Die Flora und Fauna am Kis-Balaton sind einmalig und die Arten streng geschützt, deshalb sind Ausflüge in bestimmte Regionen nur unter fachkundlicher Führung gestattet. Für Liebhaber von schöner und mitreißender Natur bieten die Kányavárer Insel, die einzige Halbinsel Tihany oder der Ort Örvényes perfekte Ausflugsziele.

Weitere Sehenswürdigkeiten sind der Berg Badacsony – ein erloschener Vulkan in Form einer Glocke – oder der Ort Tapolca mit seiner vulkanischen Landschaft und dem bekannten dreistöckigen Höhlensystem. Auch das Herender Porzellan mit der Porzellanmanufaktur und dem Porzellanmuseum in Herend-Tihany-Balatonfüred sind einen Ausflug wert. In Keszthely kann das drittgrößte und eines der schönsten Schlösser Ungarns „Schloss Festetics“ bestaunt werden. Auch die Franziskanerkirche, das Georgikon Meierhofmuseum, das Kis-Balaton-Haus und das buddhistische Heiligtum Zalaszántó sind einen Besuch wert.





Fit Reisen

Mindful Moments