



# Fit Reisen

*Mindful Moments*



## FRANZENSBAD

Das Juwel unter den böhmischen Kurorten

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

Franzensbad gilt als verstecktes Juwel im Böhmisches Bäderdreieck und ist eine echte Oase der Entspannung und des Wohlbefindens!

Die idyllische Kurstadt verzaubert mit Thermalquellen, herrlichen Parkanlagen und historischer Eleganz. Tauchen Sie ein in die heilende Wirkung des Mineralwassers und genießen Sie erholsame Spaziergänge entlang malerischer Alleen.

Franzensbad verbindet traditionellen Kurgenuss mit modernem Komfort und bietet eine einzigartige Kulisse für eine revitalisierende Auszeit.

Mit seiner einmaligen Lage, östlich des Kammerwalds und südlich des Kammerbrühl, lädt Franzensbad zu einem ausgedehnten und entspannten Kuraufenthalt ein.



- 4 Der Kurort
- 4 Die natürlichen Heilmittel
- 6 Das Kurangebot
- 10 Wissenswertes für Ihre Reise

## DER KURORT

Franzensbad ist die kleinste der drei Städte und gilt auch als das Juwel der böhmischen Kurorte.

Sie besticht durch elegante Kurkolonnaden, wunderschöne Parks und die ruhige, idyllische Atmosphäre. Mit seiner einmaligen Lage, östlich des Kammerwalds und südlich des Kammerbrühl, lädt Franzensbad zu einem ausgedehnten und entspannten Kuraufenthalt ein.

Das einzigartige historische Altstadt ist geprägt von klassizistischer Architektur und umgeben von wunderschöner Natur und prachtvollen Parks. Franzensbad ist seit 1992 ein denkmalgeschütztes Kurzentrum und wurde seitdem kontinuierlich saniert. Die ersten Heilquellen in Franzensbad wurden bereits 1502 in einer schriftlichen Ausführung erwähnt, die Stadt jedoch erst im 18. Jahrhundert gegründet und über Jahre hinweg zu einem architektonischen Ganzen in die Landschaft integriert.

Bereits Berühmtheiten wie Goethe, Franz Kafka, Fürst von Metternich und Ludwig van Beethoven suchten Franzensbad zur Erholung und Genesung auf.

Die Franzensbader Kur basiert auf der Verwendung seiner reichen, ortsgebundenen natürlichen Heilmittel - Heilquellen, Moortorf und natürliche Gasen. Diese Heilmittel wurden über die Jahrhunderte für verschiedenste Anwendungen genutzt, namentlich zur Behandlung gynäkologischer Erkrankungen, des Stütz- und Bewegungsapparates, des Verdauungs- und Kreislaufsystems sowie onkologischer Erkrankungen.



## NATÜRLICHE HEILMITTEL

### Naturheilwasser

Bei den Heilquellen handelt es sich um kalte, schwefelhaltige, alkalische Säuerlinge mit einer Durchschnittstemperatur von 9°C bis 11°C. Das Heilwasser beinhaltet 2,5g gelöstes CO<sub>2</sub> und durchschnittlich 5g Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Eisen und Jod pro Liter. Das Heilwasser wird als Trink- oder Badekur, zur Irrigation oder zur Inhalation genutzt. Insgesamt gibt es in Franzensbad 21 verschiedene Heilquellen.

**Franzensquelle:** Die Franzensquelle ist die älteste Quelle und wurde nach dem österreichischen Kaiser Franz I benannt. Sie befindet sich im Pavillon der Franzensquelle, welche mit ihren dorischen Säulen ein wahrer Blickfang ist. Das Wasser wird aus einer Tiefe von 8 Metern aus der Erde gepumpt. Bei allgemeiner Schwäche und bei leichten Verdauungsstörungen kann das Wasser dieser Quelle helfen.

**Glauberquellen:** Insgesamt können vier Glauberquellen gezählt werden. Diese zeichnen sich durch den äußerst hohen Gehalt an Glaubersalz aus, welcher eine abführende Wirkung hat. Das Wasser der Glauberquellen wird als Trinkkur oder in Form von Heilbädern genutzt. Vor allem bei Magen- und Darmproblemen und zur Förderung der Verdauung werden Glauberquellen verschrieben. In der „Trinkhalle der Glauberquellen“, welche den Baustil des Neoklassizismus trägt, kann Wasser von zwei Quellen entnommen werden.

**Salzquelle:** Die Salzquelle, welche in der Kolonnade der Salz- und Wiesenquelle entspringt, wirkt vor allem bei chronischen Katarrhen der oberen Atemwege. Das Wasser wird als Trinkkur angewendet. Auch die Adlerquelle entspringt hier. Ihren Namen hat sie vom Arzt Dr. Bernhard Adler, der hier als Statue erinnern soll.

**Eisenhaltige Quelle:** Die Quelle mit dem höchsten Eisengehalt wurde bereits 1863 in Betrieb genommen. Vor allem bei Erschöpfung und Müdigkeit wird das Heilwasser als Trinkkur verwendet.

**Marienquelle:** Natürliches Kohlendioxidgas findet sich in der Marienquelle, welche einen trockenen Kohlendioxid-Austritt hat und als Gasbad oder Heilgasinjektion verwendet wird.

**Palliardi-Quelle:** Die Palliardi-Quelle, auch als Jungbrunnen der Liebe bezeichnet, wurde nach Dr. Palliardi benannt. Das Wasser soll das schmackhafteste aller Quellen sein und bei Verdauungsstörungen und Entzündungen der Magenschleimhaut helfen.

**Luisenquelle:** Die Luisenquelle im Luisen-Pavillon ist die zweitälteste in Franzensbad und wird aus 22,6 Metern Tiefe gepumpt. Sie dient als Trinkkur. Im selbigen Pavillon findet sich die Kaltquelle, welche zur Badekur dient und bei Appetitverlust und leichten Magenbeschwerden helfen kann.

**Cartelliere Quelle:** Die Cartelliere Quelle entspringt hinter dem Moorbad und wird derzeit nur für Schlamm-bäder genutzt. Namensgebend ist hier der ehemalige Badearzt Paul Cartellieri.

Insgesamt gibt es in Franzensbad 21 Heilquellen.



### Naturheilgas

Das Naturheilgas wird aus dem Franzensbader Mineralwasser und einer separaten CO<sub>2</sub>-Trockenquelle gewonnen – hierbei handelt es sich um eine Trockengasquelle. Das Gas ist vulkanischen Ursprungs und besteht durch reines, natürliches Kohlendioxid. Das Heilgas wird in Form von Injektionen, Trockengassitzbädern oder Gynäkologischen Gasbädern angewendet.

### **Naturheilmoor**

Das Franzensbader Naturheilmoor ist weltberühmt und hat einen hohen Anteil an Schwefel und gelösten Mineralstoffen, wie Magnesium, Kalzium, Eisen oder Jod und Huminsäure. Diese natürlichen Bestandteile wirken entzündungshemmend und fördern die Regeneration, besonders bei Arthrosen der Gelenke. Außerdem wird durch das Moor die Durchblutung des Körpers gefördert. Das Moor wird in Form von Packungen, Bädern oder Tampons verwendet. Vor allem bei der Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Nervenerkrankungen, Hauterkrankungen oder gynäkologischen Erkrankungen sind weitreichende Ergebnisse zu erzielen.

### **Indikationen**

Chronische, entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats, schmerzhafte Syndrome der Sehnen und Bänder, der Unterhaut-, Fett- und Skelettmuskelzellen, einseitige Belastung, Rheumatismus außerhalb der Gelenke, Arthrosen in anderen Lokalisationen, Osteoporose, Osteoarthritis der Wirbelsäule und Gelenke, Vertebrales algisches Syndrom funktionaler oder degenerativer Herkunft, Zustand nach akuter Kaditis, angeborene und erworbene Herzleiden, symptomatische ischämische Herzerkrankungen, Hypertonie des I. und II. Grades, Zustände nach Thrombosen und Thrombophlebitis mit anhaltenden Folgen, nach der Operation von Krampfadern, Funktionsstörungen des Kreislaufs, Nachsorge nach Tumortherapie hauptsächlich der inneren Genitalien und der Brust, Polyneuropathie mit parethischem Verlauf, Wurzelsyndrome mit Reiz und Ausfallsyndrom, Optische und chronische Ekzeme, Ermüdung, fehlende Energie, Stress, Rücken- und Gelenkschmerzen, Rehabilitation nach Unfällen oder nach chirurgischen Eingriffen an Knochen und Gelenken, chronische Erkrankungen des Atmungssystems (außer in akuten Phasen), Bluthochdruck, Stoffwechsel, Zustände nach orthopädischen Operationen, Zustände nach Operationen der Nieren und Harnwege, Zustände nach gynäkologischen Operationen, Sterilität und Infertilität, Klimakterium-Syndrom.

### **Kontraindikationen**

Infektionskrankheiten, Tuberkulose des Atmungssystems oder andere Formen der Tuberkulose, alle Erkrankungen in akutem Stadium, klinische Anzeichen von Kreislaufversagen, wiederholte starke Blutungen, bösartige Tumore während und nach der Therapie, nichtkompensierte Epilepsie, aktive Phasen von Psychosen oder seelischen Störungen, Demenz, Abhängigkeit von Alkohol und Betäubungsmitteln, Schwangerschaft, akute Entzündungen des Atmungssystems, Kreislaufstörungen in Kombination mit Herzinsuffizienz, fiebrige Zustände.

*Tipp: Erkundigen Sie sich nach einem Kurzschluss. Mehr unter [www.fitreisen.de/kurzschluss](http://www.fitreisen.de/kurzschluss)*

## **KOMPLEXE HEILKUR**

Die Franzensbader Heilkur knüpft an eine mehr als 200 Jahre alte Kurtradition an und basiert vor allem auf den Naturheilmitteln Wasser, Moor und Heilgas. Die komplexe Heilkur wird vor Ort vom Kurarzt auf die Bedürfnisse des Kurgastes zugeschnitten und von Fachpersonal begleitet.

Die Art, Dauer und Anzahl der Anwendungen wird auf die individuellen Symptome angepasst und kann stark variieren. Es wird dringend davon abgeraten, Änderungen am Behandlungsplan vorzunehmen.

Zu den Anwendungen einer Heilkur in Franzensbad gehören: Inhalation, Moorbad, Moortampon, Moorpackung, Gasumschlag, Kohlesäuregasbad, Kohlendioxidinjektion, Elektrotherapie, Magnettherapie, Massage, Perlbad, Präfingpackungen, Wirbelbad und Kyrotherapie.

**Badekur**

Die kohlendioxidreichen Franzensbader Mineralwasserquellen verbessern in Form von Kohlesäurebädern erheblich die Durchblutung der Gliedmaßen. Ein Bad in CO<sub>2</sub>-haltigem Heilwasser wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Im 28°C bis 34°C warmen Wasser entspannen sich die Muskeln, die Durchblutung wird gesteigert und der Stress vermindert. Das Kohlendioxid wird durch die Haut aufgenommen und kann so seine heilende Wirkung entfalten. Schon nach wenigen Minuten spürt man ein durch das CO<sub>2</sub> ausgelöstes Prickeln.

**Indikationen Badekur**

Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Nervenleiden, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Bandscheibenerkrankungen, Arthrosen, entzündliche Erkrankungen der Haut.

**Kontraindikationen Badekur**

Herzdekompensation, Epilepsie, Neigung zu Hypotonie

**TRINKKUR**

Grundlagen der Trinkkur ist die Wahl des richtigen Trinkregimes für die Mineralwasserquellen. Der Arzt legt sowohl die Menge, als auch die richtige Dosierung des Heilwassers fest, die empfohlene Menge beträgt 1,5 bis 2 Liter täglich.

**Indikationen Trinkkur**

In Franzensbad können Beschwerden des Verdauungssystems dank des Vorkommens an Mineralwasserquellen behandelt werden. Insgesamt haben die Quellen eine wohltuende Wirkung unter anderem auf Erkrankungen von Speiseröhre, Magen, Darm, Gallenblase und Gallengänge. Besonders Quellen mit erhöhtem Gehalt an Glaubersalz wirken auf den Verdauungstrakt wahre Wunder. Die Wiesenquelle kann bei Erkrankungen der Galle und Leber Abhilfe schaffen und überschüssige Magensäure oder leichte Katarrhe des Magens können durch die Franzens- oder Kirchenquelle gelöst werden. Temperatur und chemische Zusammensetzung des Heilwassers wirken stimulierend auf die Nieren und positiv auf den gesamten Organismus. Das Wasser sollte für eine erhöhte Wirksamkeit möglichst in kleinen Schlückchen und ohne Eile zu sich genommen werden.

**Weitere Indikationen**

Krankheiten der Verdauungsorgane, Diabetes mellitus, gynäkologische Krankheitsbilder, Osteoporose, Stoffwechselstörungen, chronische Leberfunktionsstörungen, Nierenleiden, Magen- und Darmprobleme, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, Adipositas, chronische Erkrankungen des Magens und Darms, Zustände nach Darminfektionen, Zustände nach Operationen des Magens, Zustände nach komplizierten Operationen der Galle und des Gallentraktes.

**Kontraindikationen Trinkkur**

Störungen der Regulation des Wasser- und Salzhaushalts, frische Magen-Darm-Geschwüre, Pylorus Stenose, Verschluss Ikterus, Gallensteinleiden, entzündliche Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, bei Vorliegen von Myomen oder malignen Tumoren.

## HEILGAS-KUR

Das Naturheilgas mit dem hohen Gehalt an reinem, natürlichen Kohlendioxid vulkanischen Ursprungs ist einzigartig in Tschechien. Das trockene Heilgasbad und die Heilgasinjektion sind somit in dieser Form einmalig in tschechischen Kurorten.

### Trockenes Heilgasbad

Beim trockenen Heilgasbad mit  $\text{CO}_2$ -Gas liegt der Gast vollständig bekleidet auf einem Bett mit einem Kunstoffsock, den man eng unter die Achseln anschließt. Dieser bläst sich immer mehr mit Gas auf, das über die Kleidung und durch die Haut aufgenommen wird. Das Gas bewirkt eine Gefäßerweiterung, regt den Kreislauf an, senkt den Blutdruck, verbessert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und beschleunigt Wundheilungen.

### Heilgasinjektion

Bei der Heilgasinjektion wird Naturheilgas genutzt. Das Heilgas wird unter die Haut gespritzt. Besonders schmerzende Partien, wie Gelenke oder Wirbelsäule, werden hier gewählt. Dadurch entsteht eine örtlich begrenzte erhöhte  $\text{CO}_2$ -Konzentration unter der Haut. Heilprozesse und Durchblutung werden beschleunigt, der Blutdruck verbessert, Muskelkrämpfe gelöst und der Organismus entspannt. Während der Injektion wird zumeist ein leichts Brennen verspürt, welches aber nach kurzer Zeit durch ein warmes, wohliges Gefühl ersetzt wird. Innerhalb einer Stunde ist das Gas resorbiert.

### Indikationen Heilgas-Kur

Durchblutungsstörungen, degenerative Erkrankungen von Gelenken und der Wirbelsäule, koronare Herzkrankheiten, Krampfadern, Ischämie der Beine, gynäkologische und urologische Beschwerden, Hypertonie, Störungen der Sexualfunktion, Herz- und Kreislaufkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Erkrankungen des Bewegungsapparates, rheumatische Erkrankungen, zur Verbesserung der Sexualfunktionen bei Männern, Linderung der Wechseljahr-Beschwerden bei Frauen, sowie gynäkologischen Erkrankungen und Unfruchtbarkeit.

### Kontraindikationen Heilgas-Kur

Entzündungen von Haut und Unterhaut im Einstichbereich, Blutungskrankheiten.



## MOORTHERAPIE

Heilmoor wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und lockert das Gewebe auf. Moor wird in unterschiedlichen Variationen für die Gesundheit genutzt.

### Moorbäder

Bei Moorbädern wird das Moor auf eine Temperatur zwischen 40°C und 45°C erhitzt und als Gesamt-, Halb- oder Dreiviertelbad angewendet. Die Durchblutung wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt und die Entzündungen gemindert. Die Dauer beträgt zwischen 15 und 20 Minuten. Im Anschluss sollte der Patient eine Ruhepause einlegen und in Decken gehüllt den beruhigenden Effekt des Moorbades genießen.

### Moorpackungen

Moorpackungen hingegen werden auf bestimmte Stellen, wie Wirbelsäule oder Gelenke, appliziert. Die Heilwirkungen sind identisch, jedoch ist diese Variante der Therapie schonender und wirkt an den gewünschten Stellen.

### Vaginale Tampons

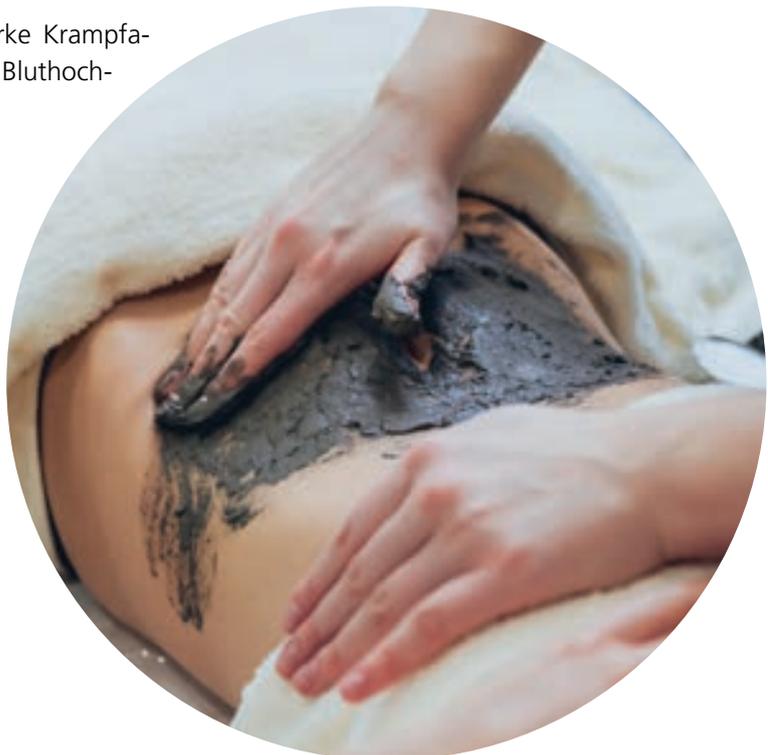
Vaginale Moor-Tampons stellen eine spezielle gynäkologische Therapie dar. Durch den Einsatz dieser werden die inneren Organe der Frau und das Kleinbecken stärker durchblutet. Durch eine Kombination mit weiteren Moortherapien kann die Wirkung verstärkt werden. Das Moor kann die Vermehrung von Bakterien hemmen und abtöten und Pilzkrankheiten behandeln. Auch bei Sterilität und Störungen der Fruchtbarkeit kann das Moor mit seinen hormonnähnlichen Stoffen zur Behandlung eingesetzt werden.

### Indikationen Moortherapie

Rücken- und Gelenkschmerzen, chronische, entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Osteoporose, Osteoarthritis der Wirbelsäule und Gelenke, Rheuma, Beschwerden in den Wechseljahren, Urologie, Sterilität und Infertilität, Abortus habitus, Störungen der ovarialen Funktion und Entwicklung des Uterus, entzündliche Erkrankungen der inneren Genitalien und ihre Folgen, Zustände nach gynäkologischen Operationen und Operationen im Bereich des kleinen Beckens.

### Kontraindikationen Moortherapie

Chronische entzündliche Erkrankungen, starke Krampfadern, Krebserkrankungen, offenen Wunden, Bluthochdruck, Schwangerschaft.



## WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

### Währung

Die offizielle Währung in der Tschechischen Republik ist die Tschechische Krone (Koruna) mit der internationalen Abkürzung CZK. Der Wechselkurs beträgt 1 Euro für circa 24 CZK (Stand: Juni 2023). Der Euro wird nur in wenigen Märkten in Tschechien akzeptiert und dann nur zu schlechten Konditionen.

### Wetter

Tschechien liegt in der gemäßigten Temperaturzone und hat ein mildes aber regionsweise sehr unterschiedliches und wechselhaftes Klima. Dies ist durch die Höhenlage bedingt. Der Winter in Tschechien ist kalt und nass mit frostigen Temperaturen, der Sommer für gewöhnlich sehr mild, jedoch kann mit plötzlich eintretendem Niederschlag oder Gewitter gerechnet werden.

Die besten klimatischen Bedingungen bilden die Monate Mai bis Juni und September bis Oktober. Erblühende Natur, wunderschöne laue Sommerabende oder herbstliche Spaziergänge durch Laubwälder können in diesen Monaten verzaubern. Vor allem die zweite Septemberhälfte kann einen „Indian Summer“ bereithalten – somit können warme, sonnige Tage mit einem strahlend blauen Himmel genossen werden.

### Essen

Die böhmische Küche ist sehr üppig und von einem starken Gebrauch von Gewürzen wie Salz, Knoblauch, Kümmel oder Piment geprägt. Die Suppe als Vorspeise ist in Tschechien nicht wegzudenken, beliebt sind vor allem Kartoffel-, Knoblauch- oder Sauerkrautsuppe. Zum Hauptgang wählen die Tschechen Hühner-, Schweine- oder auch Rindfleisch und verschiedene Beilagen, wie Böhmisches Knödel oder Kartoffelpüree. Das Nationalgericht Nummer eins ist „vepro, knedlo, zelo“ – also ein Schweinebraten mit Böhmisches Knödeln und Sauerkraut. An zweiter Stelle steht der Lendenbraten vom Rind, welcher entweder mit einer Sahnesauce und passiertem Gemüse oder mit Schlagsahne, Preiselbeeren, Knödeln und reichlich Sauce serviert wird.

Besonders typisch sind auch der Kartoffelsalat und die Böhmisches Semmelknödel, welche als länglicher Laib zubereitet und zum Servieren in kleine Scheiben geschnitten werden und als Beilage oder Nachspeise dienen. Typische Nachspeisen sind Kolatschen, also runde Stücke aus Hefeteig, welche mit Quark, Mohn oder Obststücken gefüllt sind. Überregional bekannt sind zudem die Kolonáda oplatky. Bei diesen Oblaten handelt es sich um hauchdünne, kreisrunde Waffeln, die z.B. mit Vanille- oder Kakaocreme gefüllt sind und für den knusprigen Geschmack beliebt sind.

Die böhmische Braukunst trumpft mit zahlreichen Biersorten auf – von hellem über dunkles bis hin zu stärkerem, würzigerem Bier. In Kneipen wird gerne Utopenci gereicht – eingelegte Bockwürste in Essig- oder Gurkenwasser mit Zwiebeln, Gemüse und reichlich Gewürzen.



### Wappen der Stadt

Schon im Stadtwappen macht sich der Wert der Kuren in Franzensbad bemerkbar. Der blaue Streifen steht für den Fluss Eger, von dem sechs weitere blaue Streifen abgehen – dieses sind die sechs Mineralquellen, die zur Zeit der Entstehung des Wappens bekannt waren: Franzensquelle, Salzquelle, Kalte Quelle, Louisenquelle, Wiesenquelle und Neuquelle. Der Adler im Wappen soll an den Gründer des Kurortes „Dr. Adler“ erinnern. Der Hahn an Heinrich Rottenhann, welcher sich für die Gründung der Kurstadt Franzensbad eingesetzt hat. Die Inschrift des Wappens bedeutet übersetzt „Kleine Sachen wachsen durch Einigkeit.“

### Wahrzeichen der Stadt

Das Wahrzeichen Franzensbads – und auch Brüssels – ist die kleine Jungenstatue namens Franzel. Dieser sitzt auf einer Kugel mit einem Fisch in der Hand und steht heute neben der Franzensquelle. Es heißt, dass eine Frau nach der Berührung des Franzel innerhalb kurzer Zeit schwanger wird, denn Franzel gilt als die mächtigste aller Gesundheitsquellen. Die Original-Statue ist im Museum zu betrachten.

### Freizeit und Kultur

Franzensbad selbst ist eine Sehenswürdigkeit – das klassizistische Antlitz der Bauten, die zahlreichen Quellen und Kolonnaden und die verschiedenen Brunnen machen einen Spaziergang durch die Stadt zu einem Erlebnis. Schon die Straße Národní ist paradiesisch erbaut: Zwei Reihen gleich anmutender Häuser, ein riesiger Brunnen, eine Promenade, Kurhäuser und Hotels zur linken und rechten Seite laden zum Träumen ein. In den Kurhäusern werden zum Beispiel Konzerte, Vorträge, Pantomime, Modenschauen, Tanzabende und informative Spaziergänge durch die Stadt mit Führung veranstaltet. Neben der wunderschönen, Architektur in Franzensbad ist die Salingburg ein besonderes Highlight.

Das Aquaforum eröffnete im Jahr 2005 und ist eine Stätte der Entspannung. Mit Innen- und Außenbecken, Rutschen, Whirlpools, Höhlen, Saunen und Massagen auf 1570 m<sup>2</sup> bietet das Aquaforum für Groß und Klein viele Möglichkeiten und gilt als wahre Wohlfühl-Oase.

Für Aktive bietet Franzensbad nicht nur Wege für Radtouren, sondern auch Nordic Walking-Angebote oder Tanzabende. Auch ein Fahrrad- oder Bootsverleih, Minigolf-Angebote oder Tennis bringen Sportspaß. Drei wunderschöne Golfplätze bieten genügend Auswahl und Freiraum für eine Partie - in traumhafter Landschaft lassen sich beim Golfen im Grünen die Alltagsorgen vergessen.





**Fit Reisen**

*Mindful Moments*