

 **Fit Reisen**  
*Mindful Moments*



## KOLBERG

Erholung an der polnischen Ostseeküste

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

die Hafenstadt Kolberg besticht mit einem kilometerlangen Sandstrand, jodhaltiger Luft und wunderschöner Architektur. Die heilenden Kräfte des Klimas und die Solequellen sorgen für einen gesundheitsfördernden Aufenthalt für Körper und Geist. Eine Kur ist vor allem bei Erkrankungen der Atemwege und des Bewegungsapparates empfehlenswert.

In dem Seebad gelingt die Kombination aus natürlichen Heilmitteln, traumhaftem Ostseestrand und polnischer Gastfreundschaft.

Während eines Aufenthaltes genießt man die polnische Gastfreundschaft und die Schönheit der Natur. Feinsandiger Strand, das wohltuende Meeresklima und salzhaltiges

Wasser sorgen für neue Vitalität und sind ideal bei Erkrankungen der Atemwege und des Bewegungsapparates. Gleichzeitig kann man im Ort auch die jahrhundertelange Bäder-Kultur erleben.

Kommen Sie mit auf eine Reise in das Seebad Kolberg an der polnischen Ostseeküste.



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

## KOLBERG ALS KURORT

Der Kurort an der polnischen Ostseeküste wartet nicht nur mit wunderschönen Stränden und luxuriösen Kurhotels auf, sondern auch mit den besonderen Heilkräften des Meeresklimas und der Solequellen.

Seitdem 1830 das erste Badehaus errichtet wurde, hat sich Kolberg zum größten und schönsten polnischen Kurort entwickelt.

Die Hafenstadt in der polnischen Woiwodschaft Westpommern mit seinen 47.000 Einwohnern ist durch den 6 km langen, feinen Sandstrand, den gepflegten Kurpark, die einladende Promenade und eine Vielzahl an Geschäften für Kurgäste, Erholungssuchende und Familien ein attraktives Reiseziel.



Auch wenn Kolberg kein ‚Bad‘ im Stadtnamen trägt, so ist es doch als solches anerkannt. Begründet liegt dies in den drei Naturheilmitteln Sole, Luft und Moor, die Kolberg zu einem gefragten Kurort machen. Das Zusammenspiel dieser drei Faktoren mit dem guten Mikroklima und einer Vielzahl an Kurhotels mit professionellen Anwendungen machen Kolberg zu etwas ganz Besonderem und versprechen Linderung bei Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Stoffwechselerkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen.

## DIE UMGEBUNG AN DER OSTSEEKÜSTE

### Henkenhagen (Ustronie Morskie)

Henkenhagen ist nur zwölf Kilometer östlich von Kolberg gelegen und gilt als eines der schönsten und größten Seebäder der Bernsteinküste des Kreises Kolberg. Am circa zehn Kilometer langen, weißen Sandstrand wechseln sich breite feinsandige und steil aufragende Küstenabschnitte ab.

### Kolberger Deep (Dzwirzyno)

Das kleine Fischer- und Bauerndorf Kolberger Deep, ebenfalls an der Ostseeküste hinter den Dünen des Strandes Resko-See (Resko Przymorskie) gelegen, lockt mit einmaligem Meeresklima und den aromatischen Ölen der angrenzenden Pinienwälder. Die Strände sind sehr breit und entlang des Sandstrandes können völlig unberührte Dünen entdeckt werden. Der Ortskern mit kleinen Geschäften, Restaurants und Cafés ist ebenso einen Besuch wert wie der Hafen mit den Fischräuchereien. Spaziergänge, Wanderungen, Nordic Walking oder Radtouren sind nicht nur am Sandstrand, sondern auch auf den Wander- und Fahrradwegen im Küstenwald ein einmaliges Erlebnis.

### Sopot (Zoppot)

Das ehemalige Fischerdorf Sopot gilt als bekannter Kur- und Badeort an der Ostseeküste Polens. Gemeinsam mit Danzig und Gdingen bildet es den Ballungsraum Dreistadt an der Danziger Bucht. Die Orte zählen zum Gebiet der Pommerellen – der historischen Landschaft am südöstlichen Teil der Ostsee direkt an der Weichselmündung. Das Stadtbild von Sopot wird neben den Kureinrichtungen durch die im Jugendstil erbauten Häuser, dem Rathaus, einer Synagoge und diversen Kirchen geprägt. Der wunderschöne Strand und die Weite des Meeres lassen sich wunderbar von der Mole, der mit über 500 Metern längsten hölzernen Seebrücke Europas, genießen. Neben Parks und kulturellen Einrichtungen finden sich hier erstklassige Hotels zum Kuren, Entspannen und Regenerieren.

## DIE NATÜRLICHEN HEILMITTEL

### Solequellen

Die Kolberger Quellen, deren Wasser aus einer Tiefe von circa 200 Metern gepumpt wird, sind reich an Jod, Chlorid, Eisen und Bromid und sind für Trinkkuren und Inhalation bestens geeignet.

Als Trinkkur dient das Wasser einer kleinen Quelle auf der Salzinsel. Die Salzinsel (Wyspa Solna) ist nicht etwa eine Insel im Meer, sondern ein Gebiet im Westen von Kolberg, das vom Fluss Persante und dem Holzkanal eingeschlossen wird. Früher befanden sich hier die Salinen und Gradierwerke und die Salzgewinnung spielte eine vordergründige Rolle. Heute findet man hier eine Solequelle, dessen Salzgehalt bei etwa fünf Prozent liegt. Von dieser kleinen Quelle am Fluss Persante kann stark salziges Wasser selber abgefüllt werden. Dieses gilt als bewährtes Mittel bei Halsschmerzen und Angina, wird aber vor allem für das Einlegen von Salzgurken genutzt.

Anwendungen mit dem Wasser der Solequellen sind Solebäder, -spülungen, -inhalationen, -einreibungen, -umschläge und -trinkkuren. Vor allem bei Hautkrankheiten, Allergien, Atemwegserkrankungen, Verdauungsbeschwerden oder Stoffwechselstörungen kann die Sole helfen, Beschwerden zu lindern.

### Moore

Das Kolberger Heilmoor wird aus den morastigen Wiesen um Kolberg gestochen. Der hier gewonnene Torf ist durch seine gesundheitsfördernden Salze, Säuren, Enzyme, Humin- und Aminosäuren medizinisch anerkannt und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, aber auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparates aus.

Der Torf, welcher sich überaus positiv auf die Gesundheit auswirkt, wird für verschiedenste Anwendungen genutzt. So wird der braunschwarze Schlamm als kissenartige Packung oder in Form von medizinischen Bädern angeboten.



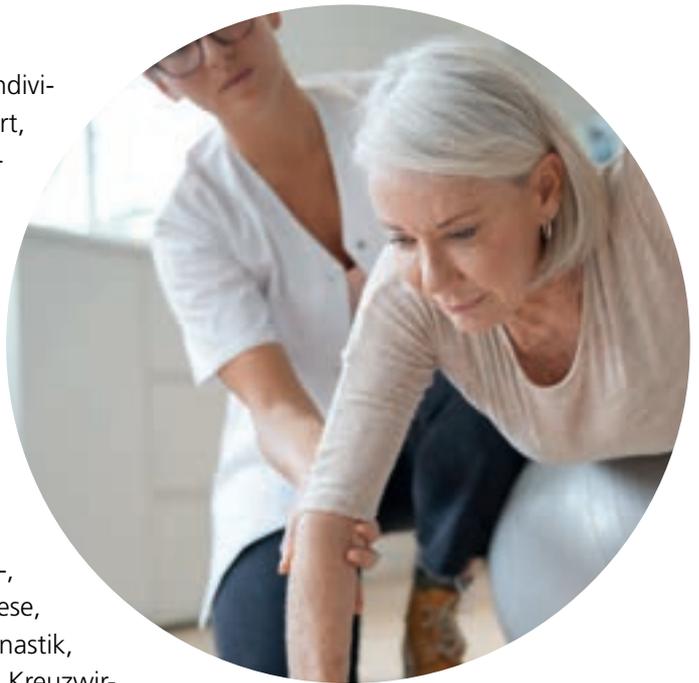
*Tipp: Erkundigen Sie sich nach einem Kurzuschuss. Mehr unter [www.fitreisen.de/kurzuschuss](http://www.fitreisen.de/kurzuschuss)*

## KOMPLEXE HEILKUR

Die komplexe Heilkur wird vom Kurarzt vor Ort auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten. Die Art, Dauer und Anzahl der Anwendungen kann stark variieren. Es wird dringend davon abgeraten, selbstständig Änderungen am Behandlungsplan vorzunehmen.

Die Anwendungen der komplexen Heilkur in Kolberg sind vielseitig und reichen von Physiotherapien über Soleinhalation bis hin zu verschiedensten Massageformen.

Weitere Anwendungen der Komplexen Heilkur sind z.B. Sole-, Moor- und Kohlensäurebad, Biopton-Therapie, Moorpackung und -wickel, Laser-, Kryo-, Elektro-, Magnetfeld- und Galvanotherapie, Ultraschall, Iontophorese, Solux-Lampe, Inhalation, individuelle und Gruppengymnastik, Wassergymnastik, Ergometer, Schlingentisch, Trinkkur, Kreuzwirbel-, Hydro-, Unterwassermassage.



### Indikationen Komplexe Heilkur

Asthma bronchiale, obstruktive Bronchitis, chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Mukoviszidose, Heuschnupfen, Dermatitis, Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Allergien, Wirbelsäule-, Rücken- und Bindegewebserkrankungen, Erkrankungen der Muskulatur, Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Adipositas, Diabetes mellitus, psychophysischer Erschöpfungszustand, chronisches Überforderungssyndrom, Anpassungsstörungen, Essstörungen, Schlafstörungen, Ängste, depressive Verstimmungen.

### Kontraindikationen Komplexe Heilkur

Infektionskrankheiten, akute, entzündliche Krankheiten, alle bösartigen Tumore, offene Tuberkulose, schwere Stoffwechsel-, Herz- und Kreislauferkrankungen, Schwangerschaft.

## MOOR-THERAPIE

Neben dem hohen natürlichen Mineralstoffgehalt spielt vor allem die Wärmespeicherung des Moores bei den Therapien eine vordergründige Rolle. Dadurch können die Anwendungen bei relativ hohen Temperaturen ohne Schmerzempfindung durchgeführt werden und so einen größeren Effekt erzielen. Mooranwendungen wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd und belebend. Außerdem stärken sie das Immunsystem und regen den Blutkreislauf und den Stoffwechsel an.

Bei Moorbädern wird das Moor auf eine Temperatur zwischen 40°C und 45°C erhitzt und als Voll- oder Teilbad angewendet. Die Dauer beträgt zwischen 15 und 20 Minuten. Im Anschluss sollte der Kurgast eine Ruhepause einlegen. Die Wirkung des Moores wird durch das Einhüllen in Decken verstärkt. Auch Moorpackungen, welche gezielt auf die Wirbelsäule oder Gelenke appliziert werden, können einen lindernden Effekt erzielen und wirken schonender und effektiv an den gewünschten Stellen.

### **Indikationen Moor-Therapie**

Rücken- und Gelenkschmerzen, chronische und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats, Rheuma, Osteoporose, Osteoarthritis der Wirbelsäule und Gelenke, Rheuma.

### **Kontraindikationen Moor-Therapie**

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



## **TRINKKUR**

Die Trinkkur wurde bereits im 19. Jahrhundert als Therapieform angewendet. Die tägliche notwendige aber vor allem ausreichende Aufnahme von Wasser hat eine vitalisierende Wirkung. Bei einer Trinkkur sollte die regelmäßige Zufuhr von Solewasser über einen bestimmten Zeitraum in einer festgelegten Menge erfolgen.

Die besondere Wirkung liegt in den Inhaltsstoffen Jod, Chlorid und Eisen. Neben der Regulierung des Säure-Basen Haushalts (Chlorid), des Verdauungstraktes, der Stärkung des Immunsystems (Jod) und zur Bekämpfung von Eisenmangel (Eisen) kann eine Trinkkur auch bei Übergewicht helfen.

Zusätzlich kann die Aufnahme des Sole-Heilwassers über die Atemwege in Form von Inhalationen Atemwegserkrankungen wie Asthma lindern. Eine Kombination von Meerwasserinhalationen und entspannender Gymnastik sorgt für die Stärkung des Immunsystems.

### **Indikationen Trinkkur**

Krankheiten der Verdauungsorgane, Diabetes mellitus, gynäkologische Krankheitsbilder, Osteoporose, Stoffwechselstörungen, chronische Leberfunktionsstörungen, Nierenleiden, Magen- und Darmprobleme, Erkrankungen der Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, Adipositas.

### **Kontraindikationen Trinkkur**

Regulationsstörungen des Wasser- und Salzhaushalts, akute Magen-Darm-Geschwüre oder -Erkrankungen, Pylorusstenose, Verschlussikterus, Gallensteinleiden, bei Vorliegen von Myomen oder malignen Tumoren.

## HYDROTHERAPIE

Zur Hydrotherapie werden alle Anwendungen, bei denen das Element Wasser im Vordergrund steht, gezählt. In Kolberg werden unterschiedliche Bäder oder Massagen und Übungen unterhalb der Wasseroberfläche, wie Sole-, Moor- und Kohlensäurebäder sowie Hydro- oder Unterwassermassagen verordnet.

Hydro- oder Unterwassermassagen sind ideal bei Muskel- und Bindegewebsversteifung und sorgen für eine Teilentspannung der Gelenke. Die in warmem Wasser durchgeführten Bäder haben durch die jeweilige Anreicherung an Moor, Salz oder Kohlensäure unterschiedliche Wirkung auf den Körper. Insgesamt werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und das Nervensystem beruhigt. Zusätzlich kann das Solebad einen äußerst positiven Effekt auf die Haut haben und diese nicht nur regenerieren, sondern auch Hauterkrankungen und Allergien lindern.

### Indikationen Hydrotherapie

Dermatitis, Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Allergien, Wirbelsäule-, Rücken- und Bindegewebskrankungen, Erkrankungen der Muskulatur, Gelenk- und Wirbelsäulenfehlstellungen.

### Kontraindikationen Hydrotherapie

Infektionskrankheiten, entzündliche Krankheiten, alle bösartigen Tumore, offene Tuberkulose, schwere Stoffwechsel-, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Schwangerschaft.



## MECHANOTHERAPIE

Die Mechanotherapie unterstützt den Verlauf einer Kur zusätzlich und wird individuell auf die Beschwerden des Patienten angepasst. Zu den Anwendungen zählen beispielsweise Bewegungstherapie sowie Massagen, welche die Bewegungsfunktionen verbessern und bestenfalls normalisieren sollen. Als individuelles oder Gruppentraining werden beispielsweise Wassergymnastik oder Nordic Walking angeboten. Die Massagen sorgen zusätzlich für eine Verbesserung der Blutzirkulation und eine Entspannung der Muskeln.

Die angebotenen Therapien und Massagen sind vielfältig: Gymnastik, Physiotherapie, Wassergymnastik, Kreuzwirbel-, Hydro-, Unterwassermassage, Aroma-Ganzkörpermassage, Hot Stone Massage oder Akkupressur.

### Indikationen Mechanotherapie

Orthopädisch-traumatologische Erkrankungen, Sportverletzungen, Arthrose, Nachbehandlungen von operativen orthopädisch-traumatologischen Eingriffen, Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Knochen- und Beingelenklockerung, Durchblutungsstörungen.

### Kontraindikationen Mechanotherapie

Herzdekompensation, Epilepsie, Neigung zu Hypotonie, Asthma, Fieber, unverheilte Operationswunden.

## WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

### Währung

In Polen ist die Währung der Złoty (PLN). Ein Euro entspricht ungefähr 4 Złoty. Alle Münzen in Polen (1-50 Grosz und 1-5 Złoty) tragen auf einer Seite das Wappen Polens, auf der anderen den Wert verziert mit Kränzen und Blättern. Die Scheine haben den Wert von 10-200 Złoty und bilden wichtige Adlige und Könige der Geschichte Polens ab. Achten Sie beim Geldwechsel auf die Seriösität der Wechselstuben und gehen Sie missverständlichen Angeboten aus dem Weg. Zuvor sollten Sie sich über den aktuellen Kurs informieren.

### Wetter

Das Wetter in Kolberg ist mit einer jährlichen Durchschnittstemperatur von 11°C angenehm mild. In den Sommermonaten Juni und Juli sind circa 20°C zu erwarten und die Sonne lacht an 1.800 Stunden im Jahr. Das milde Reizklima der Ostsee mit seiner jodund eisenhaltigen Luft ist ideal für einen Gesundheitsurlaub.

### Essen

Einige typische Nationalgerichte sind der Bigos, ein Schmoreintopf aus Sauerkraut und Weißkohl mit Fleisch, Wurst und diversen Kräutern gespickt, oder die Piroggen, halbrunde Teigtaschen mit unterschiedlichen Füllungen. Die polnische Küche ist von den Nachbarländern und der mitteleuropäischen und skandinavischen Küche geprägt. Auch die Rote Beete Suppe (Barszcz), mit Piroggen, Hefeteilchen oder Kroketten wird gerne gereicht. Zum Hauptgang gibt es häufig geschmorte Fleischwickel aus Rindfleisch mit Gurken, Zwiebeln und Speck.

Durch die Lage am Meer spielt der Fischfang eine große Rolle: Es wird überwiegend Hering und Dorsch gefischt. Aus den umliegenden Seen kommen zahlreiche Süßwasserfische wie Wels, Hecht, Zander oder Aal in die polnische Küche. Die Zubereitungsarten des Fisches variieren je nach Region.



### Vor Ort

Ein besonderes Highlight ist der Kolberger Dom – die fünfschiffige Hallenkirche im Backsteingotik-Stil. Über die Jahre wurde er immer wieder umgebaut und das genaue Entstehungsjahr ist unbekannt.

Das Rathaus inmitten des Stadtkerns wurde im neogotischem Stil im Jahre 1832 erbaut und zeichnet sich durch kleine Ecktürmchen, den hufeisenförmigen Grundriss und den Charakter einer mittelalterlichen Burg aus. Zu den mittelalterlich anmutenden Gebäuden zählt auch der Lunten- oder Pulverturm in Backsteingotik – ein Überbleibsel der ehemaligen Stadtmauer. Der Turm ist das einzige, noch vollständig erhaltene Objekt des mittelalterlichen Verteidigungssystems. Er diente zur Aufbewahrung von Schießpulver und galt als wichtiger Teil der Befestigungsanlage.

Das Wahrzeichen Kolbergs ist der Leuchtturm, welcher sich auf den Resten eines alten Forts zur Verteidigung des Hafens befindet. Das Licht des Turmes kann bis zu 30 km weit leuchten und ebnet den Schiffen somit den sicheren Weg in den Hafen. Nach dem Aufstieg in den 26 Meter hohen Turm kann auf der Aussichtsplattform der traumhafte Blick über Hafen, Strand und die Ostsee genossen werden.

Der Kolberger Hafen existiert bereits seit dem Mittelalter und hat durch den Fluss Persante (Parseta), welcher hier in die Ostsee mündet, einen guten Seeweg. Hier findet man Yachten, Schiffe und Fischerboote. Ein absolutes Highlight ist die 220 Meter lange Kolberger Seebrücke, die längste Betonseebrücke in Polen. Auf den Bänken am Kopf der Brücke können Besucher verweilen und Vögel, Strand und die Schiffe beobachten.

Innerhalb der Stadt können zahlreiche Parks und Grünanlagen ausgemacht werden. Besonders sehenswert ist der „Platz des 18. März“ (Plac 18 Marca) mit einer 200 Jahre alten Rotbuche, dessen Krone nachts durch Lichteffekte in Szene gesetzt wird. Insgesamt sind viele interessante und vor allem sehr alte Baum-Arten in Kolberg zu entdecken. Umgeben von der malerischen Küste und üppigen Birken- und Kiefernwäldern können Sie bei Spaziergängen, Nordic Walking oder Radtouren Ihre Gedanken schweifen lassen. Im Sommer lädt das Amphitheater zu unterschiedlichen Veranstaltungen ein. Außerdem bietet das Polnische Waffenmuseum viele Interessante Fakten zur Geschichte des Militärwesens in Polen.

### **Ausflugsziele**

Der Kreis Kolberg hat insgesamt eine Fläche von 726 km<sup>2</sup> und circa 75.000 Einwohner. Neben Kolberg Stadt verfügt der Kreis über sechs Gemeinden - Kolberg Land, Henkenhagen, Groß Jestin, Degow, Rymaz und Simötzel.

Der westliche Stadtteil Gribow liegt an der etwa sieben Kilometer langen Gribower-Bucht. Durch diese schützende Lage ist es hier zumeist wärmer – vor allem im Wasser. Seit 1906 gilt Gribow als Seebad und zieht somit zahlreiche Gäste an.

Ein weiteres sehr schönes Ausflugsziel ist die Gemeinde Groß Jestin (Goscino), circa 15 Kilometer südlich von Kolberg, mit dem Kämnitz See (Jezerio Kamienica). Der etwa drei Kilometer lange See ist von Wald umgeben und für Wassersport ein Paradies.

Eine wahre Naturschönheit gibt es in Dobrzyca in den Gärten Hortulus zu besichtigen. Auf fünf Hektar warten die verschiedensten Gärten. Vom Japanischen, Französischen über den Wasser- oder Steingarten bis hin zum Garten der Sinne, Düfte oder Farben, können Besucher in eine traumhafte Naturwelt der Pflanzen, Sträucher und Rosen eintauchen.

Auch für Natur-, Pflanzen- und Tierliebhaber hat der Kolberger Stadtwald einiges zu bieten. Das knapp 300 Hektar große Wald- und Sumpfgebiet liegt östlich von Kolberg und steht unter Naturschutz. Neben einer großen Baumvielfalt können die Sumpfgebiete bestaunt werden.

Auch verschiedenste Vogelarten, wie Kraniche oder Haubentaucher, können zu Fuß oder mit dem Fahrrad ausgedacht werden. Vor allem Störche sind die wohl bekanntesten Vögel in Polen – etwa ein Viertel des weltweiten Vorkommens an Störchen lebt in Polen. Rund um den Resko See, in ihren Nestern oder auf Dächern können sie entdeckt werden - von April bis August können Gäste sogar die Brut- und Aufzuchtzeit der Störche miterleben.





**Fit Reisen**

*Mindful Moments*