

 **Fit Reisen**
Mindful Moments



KUREN

Die Schätze der Natur für Ihre Gesundheit

LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

eine Kur stärkt Körper und Geist. Die vielfältige Auswahl an verschiedenen Kurarten eignet sich zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Rehabilitation, zur Linderung von Beschwerden und zur Stärkung der Gesundheit.

Kuren haben eine sehr lange Tradition. Ob in den Bergen oder am Meer, zur Vorsorge oder zur therapeutischen Behandlung: Für fast jedes Leiden gibt es einen passenden Gesundheitsurlaub.

Dabei ist aber nicht jeder Ort für eine Kur geeignet. Um sich als Kurort bezeichnen zu dürfen, muss dieser staatlich anerkannt, vom Ministerium des jeweiligen Bundeslandes in das Kurort-Verzeichnis aufgenommen und mit einem Prädikat ausgezeichnet werden. Erste Voraussetzung für ein solches Prädikat ist das Vorkommen natürlicher Heilmittel. Außerdem sind die Anforderungen aus dem Kurorttegesetz einzuhalten: Es bestehen Qualitätsstandards, die vom Deutschen Heilbäderverband e.V. zusammen mit dem Deutschen Tourismusverband e.V. aufgestellt wurden und erfüllt werden müssen, um als Kurort ernannt zu werden.

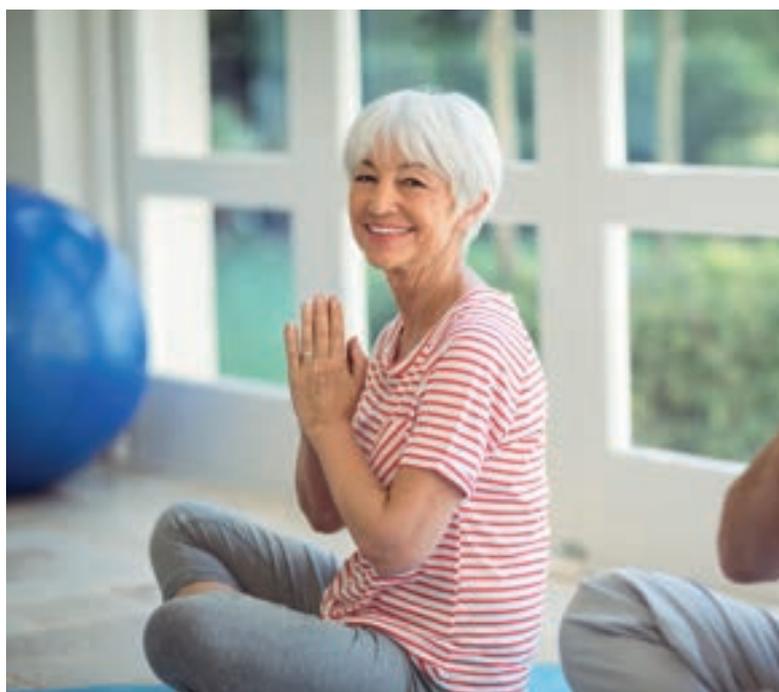
Der Weg zur Kur ist dabei einfacher, als man denkt: Handelt es sich um eine schwere Erkrankung, kann der behandelnde Arzt eine Kur attestieren. Er berät Sie bei der Auswahl Ihrer Kur und bestätigt die Kurfähigkeit.

Heil- und Thermalkuren sind der Klassiker unter den Kuren, und das nicht ohne Grund. Sie finden an ausgewählten Orten statt, die sich durch das Vorkommen natürlicher Heilmittel wie Moorbäder, Solebäder, Quellen oder Meerwasser auszeichnen.

Bei einer Fangokur wird sich die heilende und entgiftende Wirkung des mineralhaltigen Schlamms zunutze gemacht, um Beschwerden zu lindern. Auch das Klima kann sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Eine Thalassokur stützt sich auf die heilende Kraft des Meeres, die Quelle allen Lebens.

Radon- und Schwefelkuren wiederum nutzen die natürlichen Radon- und Schwefelvorkommen mit dem Ziel, verschiedenartige innere und äußere Entzündungsleiden zu lindern. Die Kneipp-Kur ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen und damit ein neues Lebensgefühl spenden soll.

Vor über 45 Jahren brachte Fit Reisen als einer der ersten Veranstalter einen Kurenkatalog heraus. Als Pionier in diesem Segment möchten wir Ihnen bei der Auswahl der richtigen Kur helfen. Vertrauen Sie auf langjährige Erfahrung und umfangreiches Wissen, das wir in diesem Ratgeber mit Ihnen teilen wollen.



- 4 Heil- & Thermalkuren
- 6 Fango & Moor
- 7 Klimakur
- 9 Thalassokur
- 10 Radon- & Schwefelkuren
- 10 Kneippkur
- 12 Kurantrag

HEIL- UND THERMALKUREN

Was ist eine Heil- und Thermalkur?

Heilkuren werden bereits seit hunderten von Jahren durchgeführt. Schon im Altertum und Mittelalter wussten die Menschen von der gesundheitsfördernden Wirkung natürlicher Heilmittel und besuchten Heilbäder, um Krankheiten zu kurieren und Beschwerden zu lindern. Vor allem bei den Römern erfreuten sich Heilbäder großer Beliebtheit, zahlreiche Kurbäder wurden zu dieser Zeit angelegt und verbreitet. Sie entstanden an Orten, die über ein natürliches Vorkommen an Heilmitteln verfügten.

Eine Heilkur ist vielseitig und wird individuell für den Gast maßgeschneidert. Die Kur eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von Krankheiten. Dazu zählen zum Beispiel Moor- oder Solebäder, Heilquellen oder salzhaltiges Meerwasser.



Insbesondere Thermalwasser aus heißen oder kalten Quellen ist für seine therapeutische Wirkung berühmt. Es kann im Das hyperthermale und jodreiche Mineralwasser enthält verschiedene gelöste Salze. Außerdem kann es auch andere heilende Bestandteile wie Schwefel, Radium, Kalzium oder Magnesium beinhalten. Das Wasser entspringt tief in der Erde und besitzt an seinem Austrittsort noch eine Temperatur von über 20°C. Dabei unterscheidet man zwischen isothermen Wassern, die Temperaturen zwischen 34°C und 38°C messen und den hyperthermalen, die über 70°C aufweisen können.

Zur Unterstützung des Therapieerfolgs werden die Gäste während der Kur von professionellen Ärzten betreut. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten etwa 2 - 3 Wochen für eine Heil- und Thermalkur eingeplant werden. Vor Ort wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, der den jeweiligen Bedürfnissen des einzelnen Patienten entspricht. Dabei variiert die Dauer und die Anzahl der Anwendungen, je nach Kurort und individuellen Empfehlungen des Arztes. Eine Kombination der bewährten natürlichen Ressourcen mit modernen medizinischen Verfahren macht eine Heilkur geeignet, um neue Kraft und Energie für den Alltag zu gewinnen und die Gesundheit zu stärken.

Wann ist eine Heil- und Thermalkur das Richtige für mich?

Die Wärme des Thermalwassers hat nicht nur eine belebende Wirkung, sondern entspannt die Muskeln und regt die Durchblutung, den Kreislauf und den Stoffwechsel des Körpers an. Dank der mineralischen Bestandteile ist das Heilwasser außerdem dazu geeignet, die Beschwerden chronischer Gelenkerkrankungen, Rheuma und Allergien zu lindern. Bei Arthrose, rheumatischen Erkrankungen, Arthritis, Osteoporose, Myalgien, Gicht und Rückenleiden oder Durchblutungsstörungen ist eine Heilkur somit bestens geeignet, um Erholung zu spenden.

Da Thermalwasser gereizte Haut beruhigt, bietet sich eine entsprechende Kur auch bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis an. Sogar Neuralgien, Erschöpfung, Stress, Burnout, Frauenleiden und viele weitere Beschwerden können mit einer Heilkur behandelt werden. Nicht zuletzt erhöht eine Therapie auch das Wohlbefinden.

Beliebte Kurregionen in Europa

Berühmt für seine Heilquellen ist Ungarn, das Land der 1.000 Quellen. Die modernen Thermen in Ungarn blicken auf eine lange Tradition als Stätten des Wohlbefindens und der Gesundheit zurück. Sein angenehmes mediterranes Mikroklima in Kombination mit vielen attraktiven Freizeitangeboten und modernen Thermal- und Kurzentren mit neuesten Therapieansätzen machen dieses Land zu einem idealen Ziel für einen Erholungsurlaub. Das Highlight des nur 6.000 Einwohner kleinen Städtchens Hévíz ist der Thermalsee, welcher der größte Thermal-Badesee Europas ist. Die niedliche Stadt Bad Bük liegt eingebettet in eine wunderschöne Landschaft aus Weinbergen und Wäldern und beheimatet eines der bekanntesten Heilbäder des Landes. Die Hauptstadt Budapest wartet ebenfalls mit noch aus der Römerzeit stammenden Thermalbädern auf und trägt mit Recht den Titel „Kurhauptstadt Europas“.

Auch das Land Tschechien kann auf eine lange Bädertradition stolz sein. Franzensbad, eine idyllische Kleinstadt in grüner Natur und ruhiger Atmosphäre, Marienbad mit seinen knapp 140 Quellen (40 entspringen in der Stadt selbst und über 100 Heilquellen in der näheren Umgebung), der singenden Fontaine, den schönen Parkanlagen und der traditionellen Architektur, und Karlsbad, größter tschechischer Kurort mit vielfältigem Kultur- und Freizeitangebot, gehören zum berühmten böhmischen Bäderdreieck und zu den weltweit beliebtesten Reisezielen für Thermalkuren.

Slowenien, das Land der Naturheilquellen bietet mit seinen unberührten Landschaften, den zahlreichen Seen und den sagenumwobenen heißen Quellen ebenfalls den perfekten Ausgangspunkt für eine Thermalkur.

Weitere beliebte Länder für einen Kur-Urlaub sind Polen, Italien oder Bulgarien. Darüberhinaus sind Kuren in Deutschland auch sehr beliebt - vor allem wohl auf grund der meist einfachen Anreise.



FANGO & MOOR

Was sind Fangokuren?

Schon seit Jahrhunderten dient der mineralische Heilschlamm vulkanischen Ursprungs, Fango, als natürliches Heilmittel. Der Begriff stammt aus dem Italienischen und bedeutet „Schlamm“ oder „Schmutz“. Fango gilt als eine höchst wirksame Kuranwendung und kann bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt werden. Bereits die alten römischen Legionäre wussten die besonderen heilenden Kräfte des Fingos zu schätzen.

Eine Fangokur wird vom Arzt verschrieben und dieser legt die individuelle Behandlung mit Dauer, Anwendungsort und Temperatur der Schlamm packungen fest. Eine klassische Therapie beinhaltet die Auftragung des Heilschlammes, ein anschließendes Thermalbad, eine Ruhezeit sowie eine Massage zum Abschluss.

Eine Fangokur findet stets unter ärztlicher Aufsicht statt und dauert in der Regel ein bis zwei Wochen mit sechs bis zwölf täglichen Anwendungen.

Man unterscheidet zwischen organischem und anorganischem Fango. Der organische oder auch italienischer Fango genannte Schlamm besteht aus einer Mischung aus Lehm, Thermalwasser und Algen/Mikroorganismen und reift über 60 Tage in speziellen Becken. Die chemische Zusammensetzung des während dieses Prozesses regelmäßig zugeführten Wassers und die Temperatur der Mischung spielen eine wichtige Rolle für die spätere Wirksamkeit des Schlammes. Experten sorgen bei dem aufwendigen und zeitintensiven Vorgang für die optimale Heilwirkung. Anorganischer Fango durchläuft keinen derartigen Reifungsprozess und wird nach der Verwendung entsorgt. Seine feste Komponente besteht aus Vulkangestein, das zu feinem Pulver verarbeitet, vermischt und dann als Heilschlamm verwendet wird.

Was sind Moor- oder Heilschlammkuren?

„Braunes Gold, direkt aus der Natur!“ Bäder und Packungen mit mineralstoffreichem Moor und Schlamm verbessern die Durchblutung, beschleunigen den Stoffwechsel und können Schmerzlinderung erreichen. Optimal ist die Kombination aus Thermalwasser und Schlamm. Das warme Wasser öffnet die Poren, so ist die Haut bereit für die Aufnahme der Wirkstoffe aus dem Schlamm.

Schlamm bäder sind beliebte Anwendungen. Diese bestehen aus heißem Wasser und auf eine Temperatur zwischen 38°C und 40°C erhitztem Badetorf. Der Torf kann entweder ebenfalls direkt auf die Haut aufgetragen werden oder als Voll- oder Teilbad Anwendung finden. Im Anschluss sollte der Patient eine Ruhepause einlegen und in Decken gehüllt den beruhigenden Effekt der Moorbehandlung genießen.

Während der Reifung des Schlammes entsteht übrigens Huminsäure, die wiederum entzündungshemmenden und antioxidative Eigenschaften hat. Vor allem bei Hauterkrankungen hat dies einen positiven Einfluss auf die Haut. Neben medizinischen Aspekten wird dem Schlamm auch eine „schönheitsfördernde Wirkung“ nachgesagt. Schlamm packungen sind daher eine beliebte Anti-Aging-Anwendung.



Wann ist eine Fango- oder Moorkur das Richtige für mich?

Die positive Wirkung von Fango auf zahlreiche gesundheitliche Beschwerden ist wissenschaftlich erwiesen. Sie rührt aus dem hohen natürlichen Mineralgehalt des Heilschlammes. Bei einer Therapie werden die heißen Schlamm packungen mit Temperaturen von bis zu 48°C angewendet.

Die Wärme dringt tief in den Körper ein, fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Der Heilschlamm wird daher insbesondere bei muskulären Verspannungen eingesetzt. Auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparates gilt Fango als geeignete Behandlungsmethode, denn der Schlamm entsteift Gelenke und verschafft rasche und nachhaltige Schmerzlinderung. Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet sind Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis, die durch die enthaltenen Mineralien deutlich verbessert werden können. Außerdem verfügt der Heilschlamm dank der im Thermalwasser enthaltenen Substanzen über eine entzündungshemmende und stoffwechsellanregende Wirkung.

Moorbäder eignen sich zur Stärkung des Immunsystems und zur Anregung des Stoffwechsels. Heilmoor wirkt außerdem schmerzlindernd, entzündungshemmend und lockert das Gewebe auf. Erkrankungen wie Osteoarthrose, Osteoporose, Gelenk- und Rückenschmerzen, Atembeschwerden, chronische Erkrankungen von Nase, Rachen und Bronchien, Neuralgien, Gicht oder verschiedene Rheumaarten können erfolgreich mit Fango und Moor behandelt werden. Vor allem der Schlamm beeinflusst Nervosität, psychosomatische und psychische Störungen auf positive Weise, lindert Frauenleiden und ist geeignet zur Rehabilitation nach medizinischen Eingriffen.

Beliebte Kurregionen für Fango & Moor

Als dessen Ursprungsort ist Italien besonders bekannt für Fangokuren. Zu nennen sind hier insbesondere Abano Terme, Montegrotto Terme, und Galzignano Terme. Alle drei liegen in der berühmtesten Fango-Region Italiens, den Euganeischen Hügeln. Diese Hügelkette ist vulkanischen Ursprungs und wird von einem ganz besonderen Thermalwasser gespeist. Von Ihrer Quelle in den Alpen fließt das Wasser durch verschiedene Gesteinsschichten in die Euganeischen Becken, wo es mit Temperaturen zwischen 80°C und 85°C an die Oberfläche gelangt. Der berühmte Fangoschlamm wird direkt aus diesen Becken gewonnen und besteht aus hellblauem Naturlehm. Die hohe Qualität und Reinheit des Fango wird hier seit 2004 durch ein aufwändiges Kontrollverfahren der Universität Padua geprüft.

Beliebte Kurorte für Moorheilbäder sind die tschechischen Kurorte Franzensbad, Karlsbad und Marienbad mit ihren berühmten Heilquellen. Das Moor wird hier in Franzensbad gewonnen und übrigens nach Gebrauch auch wieder dorthin

KLIMARKUR

Was ist eine Klimakur?

Heilklimatische Kurorte nehmen einen besonderen Platz unter den Kurorten ein. Geht Ihre Besonderheit doch nicht auf die Entdeckung eines wertvollen Rohstoffes wie Thermalwasser oder Heilschlamm zurück, sondern auf den neuen Blick auf unsere Umwelt. Als bekannt wurde, welchen negativen Einfluss ein „schlechtes“ Klima auf unsere Gesundheit haben kann, gewann das „gesunde“ Klima immer mehr an Bedeutung. Bei einer Klimakur werden die besonderen klimatischen Gegebenheiten eines Ortes zur Unterstützung der Gesundheit genutzt. Die therapeutische Wirkung ist abhängig von der Reinheit der Luft, ihrer Feuchtigkeit, der Temperatur, Dauer und Stärke der Sonnenstrahlen, Wetter- und Witterungseinflüssen und vielen weiteren Faktoren.

Im Wesentlichen unterscheidet man bei einer Therapie drei Klimazonen: Hochgebirge, Mittelgebirge und Küstenregionen. Im Hochgebirge bietet sich eine Sonnenlichttherapie an, da hier die Sonneneinstrahlung höher ist als in den unteren Gebieten.

Außerdem herrscht hier eine sehr gute Luftqualität. Das Mittelgebirge zeichnet sich durch besonders mildes, reizarmes Klima aus, während die Küstenregionen mit ihrer besonders reinen, salzhaltigen Meerluft sowie der stärkeren Sonneneinstrahlung (therapeutische UVB-Strahlung) als Kurregionen geeignet sind. Je nach Krankheitsbild empfehlen sich daher unterschiedliche Kuren.



Wann ist eine Klimakur das Richtige für mich?

In der reinen Luft des Hochgebirges können Atembeschwerden wie Asthma behandelt werden, da sich die gute Luftqualität positiv auf die Atmungsorgane auswirkt und die Atmung durch den geringen Sauerstoffgehalt verbessert wird. Für Allergiker ist ein Aufenthalt im Hochgebirge sinnvoll, da hier keine Pollen existieren. Auch Herz- und Kreislaufbeschwerden können effektiv gelindert werden. Die erhöhte Sonneneinstrahlung beeinflusst den psychischen Zustand und Hauterkrankungen positiv.

Das milde Klima des Mittelgebirges bietet sich bei rheumatischen Beschwerden, bei Atemwegserkrankungen, zur Rehabilitation und allgemeinen Gesundheitsvorsorge an. Viele Kurorte liegen eingebettet in große Waldgebiete, was ausgeglichene Temperaturen, ein mildes, angenehmes Klima und kühle, saubere Luft garantiert.

In den Küstenregionen verstärkt das Meer die Sonneneinstrahlung, was zu vermehrter Serotonin-Ausschüttung im Körper und einer Verbesserung von Hautkrankheiten führt. Die windige, salzhaltige Luft ist geeignet bei Schleimhautentzündungen, Atemwegs- und Herzerkrankungen. Auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Vitiligo können beispielsweise durch Aufenthalte am Toten Meer gelindert werden. Ein Aufenthalt an der Küste erlaubt zudem die Kombination einer Klima- und Balneotherapie.

Beliebte Klimakurorte

Das Qualitätssiegel „Heilklima-Kurort“ ist mit sehr strengen Kriterien verknüpft, die vom Deutschen Heilbäderverband und dem Deutschen Tourismusverband vorgegeben sind. Vor allem die Luftqualität muss regelmäßig durch ein Gutachten des Deutschen Wetterdienstes bewertet werden.

Der zweifellos beliebteste und bekannteste Kurort für eine Klimakur ist das Tote Meer. Dieser Binnensee, der tiefst gelegene der Welt, liegt in Vorderasien zwischen Israel und Jordanien und besitzt keinen natürlichen Abfluss. Aus diesem Grund sammeln sich vielfältige Salze und Mineralien im Toten Meer an und führen zu mineralhaltigem Schlamm, angereichertem Heilwasser und therapeutischen Salzen. Der 30-prozentige Salz- und Mineraliengehalt ist besonders geeignet bei Hauterkrankungen, die brom- und sauerstoffhaltige Wüstenluft besitzt einen geringen, Allergiker freundlichen Feuchtigkeitsgehalt und der antibakteriell wirkende schwarze Schlamm kann zur Behandlung von vielen Beschwerden genutzt werden. Dank des einmaligen Auftriebs im Wasser werden zudem Gelenke und Wirbelsäule beim Baden entlastet. Der See bietet eine außergewöhnliche Kombination von Sonneneinstrahlung, sauerstoffhaltiger Luft und mineralstoffhaltigem Meerwasser und damit bereits seit mehr als 2000 Jahren die idealen Bedingungen für eine Klimakur.

THALASSOKUREN

Was ist eine Thalassokur?

Bereits seit Jahrtausenden ist die besondere Heilkraft des Meeres bekannt und seit Jahrhunderten schon wird Original Thalasso in Seebädern angeboten. Der Name stammt vom altgriechischen „thálassa“, was Meer bedeutet. „Therapia“ bedeutet behandeln. Thalassokuren werden häufig als „Heilbehandlungen durch das Meer“ beschrieben. Die Thalasso-therapie basiert auf der therapeutischen Nutzung der besten Wirkstoffe aus dem Meer und ihren einzigartigen heilenden Kräften für den Organismus, die dem Körper überwiegend über die Haut zugeführt werden. Als Quelle allen Lebens bietet das Meer Komponenten wie kaltes oder erwärmtes Meerwasser, Meersalz, Meeresluft, Algen, Schlick und Meerschlam, die bei einer Therapie eingesetzt werden können. Zu den wichtigsten Anwendungen zählen beispielsweise Algen-, Schlick- und Schlamm packungen oder Meerwasser, das auf 34-38°C erhitzt wird und bei Bädern, Duschen und Wassergymnastik seine Wirkung entfaltet. Bei Klimawanderung oder Walking werden die negativen Ionen der sauerstoffhaltigen und reizarmen Meeresluft über die Atemwege aufgenommen.

Eingeleitet wird eine Kur von einem ärztlichen Gespräch, ehe ein individueller Behandlungsplan festgelegt wird. In der Regel dauert eine Thalasso-therapie eine Woche.



Wann ist eine Thalassokur das Richtige für mich?

Die heilende Wirkung der Heilmittel aus dem Meer stammt von den enthaltenen Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Mit ihnen lässt sich das Wohlbefinden erhöhen, neue Vitalität gewinnen, Krankheiten vorbeugen oder behandeln. Eine Thalasso-therapie ist bei Rheuma, Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Durchblutungsstörungen, chronischen Verstopfungen, Morbus Crohn, Rückenproblemen, Erkrankungen der Atemwege, Stress und allgemeiner Erschöpfung geeignet. Außerdem werden der Stoffwechsel angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt. Durch die geförderte Fettverbrennung sind Thalassokuren außerdem zum Abnehmen, Entgiften und nach der Schwangerschaft ideale Therapien.

Beliebte Kurorte und Regionen für Thalassokuren

Da das Meeresklima und die Frische der Komponenten eine wichtige Rolle bei der Kur spielen, existiert Original Thalasso lediglich am Meer. Der Verband deutscher Thalassozentren verfasste 2002 Kriterien, die eine „echte“ Thalassokur in Meeresnähe von einer mit getrockneten Algen und Meersalz unterscheiden. Weltweit größter Anbieter für Thalassokuren ist Frankreich, gefolgt von Tunesien. Ob Atlantik-, Ärmelkanal- oder Mittelmeerküste, das Küstenklima ist im Allgemeinen vielfältig einsetzbar und reichhaltig an Spurenelementen. Auch an der Ostsee werden Thalasso-Anwendungen angeboten, zum Beispiel in Deutschland, Polen und Estland.

RADON- & SCHWEFELKUREN

Was ist eine Radon- oder Schwefelkur?

Bereits seit über 100 Jahren wird Radon als natürliches Heilmittel eingesetzt. Radon ist ein sehr seltenes Edelgas, welches in Form von Bädern, Inhalationen und Trinkkuren zum Einsatz kommt. Eine professionell durchgeführte Radontherapie in Kombination mit Physiotherapie und Reha kann Schmerzen lindern. Die Radonkur wird von Ärzten begleitet und entsprechend auf den Gast angepasst. Die Beweglichkeit der Gelenke oder die Durchblutung können angeregt und verbessert werden. Schwefel ist ein seit dem Altertum bekanntes Mineral. Es kann sowohl zur äußeren Anwendung als Badekur, als auch zur inneren Anwendung als Trinkkur oder Inhalation angewendet werden. Schwefelschlamm oder schwefelhaltiges Mineralwasser kommen im Rahmen einer Schwefelkur zum Einsatz.

Wann ist eine Radon- oder Schwefelkur das Richtige für mich?

Bäder- oder Trinkkuren mit Radon verfolgen das Ziel, verschiedenartige innere und äußere Entzündungsleiden zu lindern. So kommt es beispielsweise bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrosen oder Hautproblemen zum Einsatz. Eine andere Option sind Aufenthalte in Heilstollen, dort wird die besondere Luft über die Atmung aufgenommen. Schwefel wird bei Erkrankungen wie Asthma, Arthritis, Rheuma, (Haut-)Entzündungen oder Allergien eingesetzt.

Kurorte, die Radon- & Schwefelkuren anbieten

Da es nur sehr wenige natürliche Vorkommen gibt, können Radon- und Schwefelkuren nur in einigen ausgewählten Regionen angewandt werden. Radon und Schwefel kommen beispielsweise in Tschechien, Polen und auch in Deutschland vor. St. Joachimsthal im Böhmisches Bäderdreieck ist übrigens das älteste Radonbad der Welt.



KNEIPPKUREN

Was ist eine Kneippkur?

Die Kneippkur basiert auf dem Behandlungskonzept des bayerischen Pfarrers Sebastian Kneipp. Die ganzheitliche Naturheilkunde wird gerne als Traditionelle Europäische Medizin bezeichnet. Das vor über 150 Jahren entwickelte Verfahren, auf naturheilkundlicher Basis, besteht aus fünf Komponenten: Hydro-, Phyto-, Bewegungs-, Ernährungs- und Ordnungstherapie. Mit diesen fünf Elementen wird die Harmonie im Organismus angestrebt.

Bei der Hydrotherapie kommen Güsse, Bäder, Wassertreten, Waschungen, Wickel und Packungen zum Einsatz. Mit Hilfe des Wassers werden dabei Kälte- und Wärmereize genau dosiert. Die Phytotherapie beinhaltet Pflanzenwirkstoffe, die dem Körper in Form von Tees, Badezusätzen, Kompressen, Salben, Ölen, aber auch in Form von Tabletten oder Pulvern zugeführt werden.

Zur Bewegungstherapie zählen verschiedene Bewegungsformen wie Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen sowie verschiedene Massageformen. Es kommt dabei stets auf die richtige Kombination von Ruhe und Belastung an. Eine ausgewogene und naturbelassene Ernährung soll dafür Sorge tragen, dass der Körper fit und gesund bleibt.

Die Ordnungstherapie als fünftes Element der Kneipptherapie steht für das Prinzip der inneren Ordnung. Das Leben soll wieder in Einklang gebracht und körperliches und seelisches Gleichgewicht hergestellt werden.

Für gewöhnlich findet eine Kneippkur in einem anerkannten Kneipp-Kurort statt, dafür ist eine Dauer von mindestens drei Wochen empfohlen. Die Naturheilkunde eignet sich besonders als Präventivmedizin und gilt in diesem Bereich auch heute noch als bedeutsam und wegweisend. Bekannt ist die Kneippkur vor allem für die warmen und kalten Wasseranwendungen, die im Wechsel und in Form von Bädern und Güssen durchgeführt werden.

Wann ist eine Kneippkur das Richtige für mich?

Eine Kneipp-Therapie ist bei Herz- und Kreislaufkrankungen wirksam und kann bei chronischer Bronchitis, Schulter- und Rückenschmerzen, Stoffwechselstörungen, nervöser oder chronischer Magenschleimhautentzündung und vielen rheumatischen und degenerativen Erkrankungen wie Arthrose der Hüft- oder Kniegelenke, Haltungsschäden oder Osteoporose helfen. Auch bei Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Neuralgien, Stress und Erschöpfung kann eine Kneipp-Therapie Linderung versprechen.

Kurorte

Eine umfassende Therapie wie die von Sebastian Kneipp erfordert Kneippkurorte und -bäder, die über alle nötigen Ressourcen und Einrichtungen für eine erfolgreiche Behandlung verfügen. Dazu gehören beispielsweise Wasserquellen, umliegende Natur mit Heilpflanzen und Kräutern, Ruhe und gutes Klima, aber auch Bäder, Kneippbecken und ausgebildete Ärzte zur Betreuung.

Ein bekannter Kurort für Kneipp-Medizin ist Bad Wörishofen. Die Stadt liegt im bayerischen Allgäu. Von hier verbreitete Sebastian Kneipp seine Lehre, gründete Einrichtungen und legte die Basis für den ersten Kneippkurort. Noch heute überzeugt Bad Wörishofen mit seiner Tradition, Kompetenz und den idealen Bedingungen für Kneipp-Kuren.



KURANTRAG & KURZUSCHUSS

Tipp: Erkundigen Sie sich nach einem Kurzuschuss. Mehr unter www.fitreisen.de/kurzuschuss

Wie beantrage ich eine Kur?

Der erste Weg, wenn Sie an einer Kur teilnehmen möchten, führt Sie zu Ihrem Arzt. Er kennt den Verlauf und Schweregrad der Krankheit und weiß, welche Therapien bereits durchgeführt wurden und welche Kur erfolgversprechend ist. Er berät Sie bei der Auswahl Ihrer Kur und bescheinigt die Kurfähigkeit. **Danach kann die Kur bei Ihrem Kostenträger beantragt werden.** Das nötige Formblatt erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Die Genehmigung des Antrags erteilt die zuständige Beihilfe oder Rentenstelle bzw. die Krankenkasse. Sollte der Antrag abgelehnt werden, können Sie in Widerspruch gehen.

Was ist ein Kurzuschuss?

Wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, z.B. bei medizinischer Notwendigkeit, erhalten Sie einen Zuschuss Ihrer Krankenkasse. Informieren Sie sich rechtzeitig (zwei Monate vor der Abreise) bei Ihrem Hausarzt oder der Krankenkasse. Eine Ambulante Vorsorgekur wird von der Kasse direkt mit dem Leistungsträger abgerechnet, als Reisenden bucht in solchen Fällen nur Unterkunft und Verpflegung, die selbst gezahlt wird.

Wann ist ein Kurzuschuss möglich?

Eine Kur mit Kurzuschuss kann beantragt werden, wenn man seiner Gesundheit etwas Gutes tun und sein Wohlbefinden steigern möchte, zur Verbesserung des Allgemeinzustandes, als Erholungskur nach überstandener Krankheit oder als Gesundheitsvorsorge. Erforderlich ist eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit, dass zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes eine Kur am besten geeignet ist.

Wann habe ich Anspruch auf eine ambulante Kur?

Es besteht grundsätzlich alle drei Jahre Anspruch auf eine ambulante Vorsorgekur. Bei medizinischer Notwendigkeit kann diese auch vor Ablauf dieser Frist genehmigt werden.

Für welchen Zeitraum wird eine Kur genehmigt?

Es wird eine Dauer von drei Wochen empfohlen, je nach medizinischer Notwendigkeit und nach Rücksprache mit der Krankenkasse kann die Kur verkürzt oder verlängert werden.

Wie sieht es mit Kuren im Ausland aus?

Auch für eine Kur im EU-Ausland kann ein Kurzuschuss unter bestimmten Voraussetzungen gewährt werden. Voraussetzung ist, dass die Kur medizinisch sinnvoll ist und die Ausstattung der Einrichtung deutschen Standards entspricht. Die Kur muss jedoch für gewöhnlich im Voraus bezahlt werden und wird bei Einreichung einer detaillierten Kostenaufstellung rückerstattet.

Wie werden Kuren mit Krankenkassen abgerechnet?

Wenn Sie in Deutschland kuren, buchen Sie Aufenthalt und Verpflegung direkt über Fit Reisen. Sie reisen mit Kurcheckheft/Kostenübernahmeerklärung und Ihrem Krankenkassenchip an und gemäß § 23 Abs. 2 SGBV werden 100% der Arztkosten sowie 90% der medizinischen Leistungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. 10% Eigenanteil und 10 Euro Verordnungsgebühren sind vor Ort zu bezahlen.

Bei einer Kur im EU-Ausland müssen alle Leistungen im Voraus bezahlt werden. Die detaillierte Bescheinigung über die Höhe der Kosten wird mit der Fit Reisen Rechnung bei der Krankenkasse eingereicht. Die Rückerstattung erfolgt im Nachhinein – jedoch nur für Kosten, die für eine gleichwertige Behandlung auch innerhalb Deutschlands angefallen wären. Bei privaten Krankenkassen werden häufig spezielle Kurkostentarife angeboten, aber auch andere Möglichkeiten einer Bezuschussung bestehen.



Fit Reisen

Mindful Moments