

# Fit Reisen

*Mindful Moments*



## MARIENBAD

Heilquellen und traumhafte Natur erleben

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

die charmante Kurstadt Marienbad (Mariánské Lázně) lockt mit heilenden Mineralquellen, historischer Architektur und einer entspannten Atmosphäre. Tauchen Sie ein in die Welt der Kurtraditionen und genießen Sie erholsame Spaziergänge durch gepflegte Parks.

Marienbad verbindet Geschichte mit modernem Komfort und bietet eine einzigartige Kulisse für eine revitalisierende Auszeit. Erleben Sie Luxus, Entspannung und Gesundheit in dieser idyllischen Reisedestination.

Die Stadt gilt als architektonische Perle in Westböhmen. Mit seinen circa 13.600 Einwohnern liegt Marienbad nur wenige Kilometer von der deutschen Grenze entfernt.

Der Ort verbindet Geschichte mit moderner Lebensweise, wunderschöne Bauten und zahlreiche Heilquellen sind ebenso charakteristisch, wie die herrliche Natur und das angenehme Klima.

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise nach Marienbad, einer Oase der Erholung und des Wohlbefindens!



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

## DIE NATÜRLICHEN HEILMITTEL

### Mineralquellen

Die Region rund um das Böhmisches Bäderdreieck gilt als die quellenreichste Region Europas und genießt weltweite Berühmtheit.

Es ist ein faszinierendes Phänomen, dass so viele unterschiedliche Quellen dicht nebeneinander auf einem kleinen Gebiet sprudeln. Marienbad zeichnet sich durch 40 Heilquellen in der Stadt selbst und 100 weitere in der Umgebung aus.

Die Quellen haben unterschiedliche heilende Wirkungen bei Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Atemwegserkrankungen oder Stoffwechselstörungen. Alle in Marienbad entspringenden Heilquellen sind kalte Mineralquellen, welche eine Temperatur von 7°C bis 10°C haben.

Die unterschiedlichen Bestandteile der einzelnen Quellen spiegeln sich in der Wirkungsweise wider. Die sieben großen Quellen Marienbads stechen mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften und der Erbauung in wunderschönen Pavillons, Kolonnaden und Klöstern hervor.



**Ambrosiusquelle:** Diese Quelle hat einen Eisengehalt von circa 40 mg pro Liter. Aus diesem Grund werden mit dem Heilwasser einige Formen der Blutarmut behandelt. Die sogenannte „Liebesquelle“ wird in drei Becken aufgenommen - in jedem gibt eine unterschiedlich starke Anreicherung an Eisen oder Mineralien - welche bestens für eine Trinkkur geeignet sind.

**Ferdinandquelle:** Das Wasser dieser Quelle ist sehr salzig und wird, ebenso wie die Kreuzquelle, zum Abfüllen des Tafelwassers „Excelsior“ benutzt. Aus der Ferdinandquelle wird das Glaubersalz gewonnen. Sie hat sieben Quellausgänge und ist sehr natrium-, hydrogencarbonat- und chloridhaltig. Eingesetzt wird das Wasser ebenfalls als Trinkkur.

**Karolinaquelle:** Sie befindet sich im „Pavillon der Karolinaquelle“. Hierbei handelt es sich um einen eisenhaltigen, schwach mineralisierten Sauerbrunnen. Der hohe Magnesiumgehalt der Quelle wird bei der Behandlung von Nierensteinen verwendet.

**Kreuzquelle:** Die Sulfate im Wasser dieser Quelle wirken stuhlgangfördernd. Demnach wird das Quellwasser vor allem bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, bei Stoffwechselerkrankungen oder bei Verdauungsstörungen genutzt.

**Marienquelle:** Das Wasser der namensgebenden Quelle des Ortes ist besonders kohlendioxidhaltig (99,7 % CO<sub>2</sub>-Gehalt). Die Quelle befindet sich in der Nähe des Zentralbades. Hierbei wird nicht primär Mineralwasser, sondern natürliches Heilgas, gewonnen. Dieses wird für trockene Bäder und Gasinjektionen genutzt.

**Waldquelle:** Der Quellenaustritt ist im „Klassizistischen Pavillon“ unter dem Trebízský-Bach. Die Waldquelle gehört zu den eisenhaltigen Sauerbrunnen und wird als Trinkkur, zur Inhalation und zum Gurgeln angewandt. Besonders gut geeignet ist sie zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege und urologischen Erkrankungen.

**Rudolfsquellen:** Die Rudolfquelle entsprang einst auf den Wiesen in Auschowitz. Das Tepler Kloster verschaffte sich durch eine Bohrung Zugang zu dieser. Heute steht hier der Pavillon der Rudolfquelle. Diese zeichnet sich durch einen hohen Kalziumgehalt aus und wirkt entzündungshemmend. Eine Linderung kann das Wasser bei Erkrankungen oder Entzündungen der Nieren und Harnwege bewirken.



### Heilgas

Eines der Marienbader Naturheilschätze ist das natürliche CO<sub>2</sub>-Heilgas vulkanischen Ursprungs, welches in Form von Mineral- und trockenen Kohlesäurebädern oder als Gasinjektion angewandt wird. Die Marienquelle ist eine Gasaustrittsstelle mit 99,7 % natürlichem CO<sub>2</sub>. Dieses hat eine positive Wirkung auf Durchblutung und Nierenfunktion. Als Heilgasinjektion wird es zudem zur Linderung von Schmerzen und zur Beschleunigung des Heilungsprozesses genutzt.

### Peloid

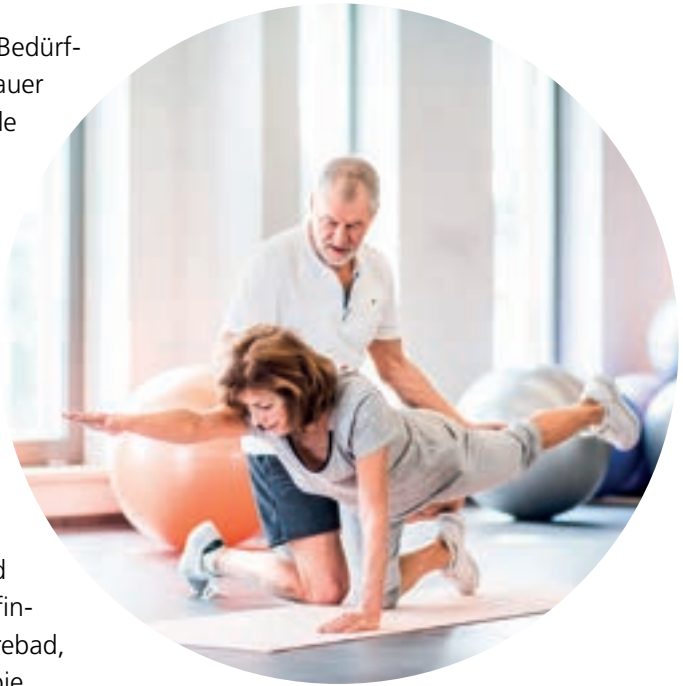
Aufbereiteter Schlamm in organischer oder anorganischer Form wie Moor oder Torf gehört zu den klassischen, natürlichen Marienbader Heilmitteln. Nach der Aufbereitung des Schlammes wird dieser mit Mineralwasser vermischt und mittels Wasserdampf erhitzt. Die Anwendung erfolgt als Moorwickel mit einer Temperatur von 40°C. Mit der heilenden und entzündungshemmenden Wirkung sind Peloiden ideal bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder bei gynäkologischen Erkrankungen.

## KOMPLEXE HEILKUR

Die komplexe Heilkur wird vom Kurarzt vor Ort auf die Bedürfnisse des Kurgastes zugeschnitten. Die Anzahl, Art und Dauer der Anwendungen kann variieren und durch die individuelle Kur eine Linderung der Beschwerden hervorrufen.

Der Kurgast sollte keine eigenständige Abänderung der vorgeschriebenen Dauer, Häufigkeit und Temperaturen vornehmen. Die Anwendungen der komplexen Heilkur in Marienbad sind vielseitig: Von Trinkkuren über Heilgas-Anwendungen bis hin zu Peloid-Behandlungen.

Weitere Anwendungen der Komplexen Heilkur sind folgende: Mineralbad, Teilmassage, Moorpackung, Physiotherapie mit Massagen aller Art, Hydro-, Balneo- und Elektrotherapie, Akupunktur, Sauerstofftherapie, Paraffinpackungen, Unterwassermassage, Perl- und Kohlensäurebad, Heilgymnastik, Magnetfeld- u. Kryotherapie, Aromatherapie.



### Indikationen Komplexe Heilkur

Chronische, entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Osteoporose, Osteoarthritis der Wirbelsäule und Gelenke, Diskopathie, Spondylose, Spondylarthrose, Arthritis, Polyarthritis, Morbus Bechterew, Bindegewebsrheuma, Gicht, Rehabilitation nach Unfällen oder nach chirurgischen Eingriffen an Knochen und Gelenken, Fibromyalgie, Erschöpfung, periphere Nervenerkrankungen, Ischialgie, Parese, chronische Erkrankungen des Atmungssystems (außer in akuten Phasen), Bluthochdruck, Stoffwechsel, Krebsnachsorge (ausgenommen bösartige Blutkrankheiten), Zustände nach orthopädischen Operationen, Zustände nach Operationen der Nieren und Harnwege, Prostataleiden, Bronchialasthma, allergischer Schnupfen, Adipositas, Verstopfung, Diabetes mellitus, entzündliche Erkrankungen der äußeren und inneren Gebärorgane, Zustände nach gynäkologischen Operationen, Sterilität und Infertilität, Klimakterium-Syndrom.

### Kontraindikationen Komplexe 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.

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

## MINERALTRINKKUR

Die Trinkkur wird seit dem 19. Jahrhundert als Therapieform angewendet und häufig mit einer anderen Kur kombiniert. In Marienbad gilt die Trinkkur als einer der wichtigsten Bestandteile des Kuraufenthalts. Der Arzt legt sowohl die Menge – empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter täglich - als auch die richtige Dosierung des Heilwassers fest. Jede der sieben erwähnten Mineralquellen in Marienbad hat spezifische Wirkungen und Vorteile. Temperatur und chemische Zusammensetzung des Wassers wirken stimulierend auf die Nieren und positiv auf den gesamten Organismus. Auch bei Übergewicht und Magnesium-Mangel kann die Trinkkur wirksam sein.

**Indikationen Mineraltrinkkur**

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

**Kontraindikationen Mineraltrinkkur**

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 u.v.m.

**HEILGAS-ANWENDUNGEN**

Durch das hohe Aufkommen an Heilgas (Kohlendioxid) in den Marienbader Quellen sind Heilgas-Anwendungen fester Bestandteil des Kurangebots. Ob als Trockenbad oder Injektion. Das Gas verbreitet auf unterschiedliche Weise seine heilende Wirkung.

**Trockenes Heilgasbad**

Beim Heilgasbad wird das Gas aus der Marienquelle verwendet. Während diese Anwendung liegt der Gast vollständig angezogen auf einem Liegebett mit einem Kunststoff sack, 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, senkt den Blutdruck, verbessert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und beschleunigt Wundheilungen.

**Heilgasinjektionen**

Bei dieser Behandlung wird ebenfalls das CO<sub>2</sub>-Gas der Marienquelle genutzt. Das Heilgas wird unter die Haut, in der Umgebung von großen Gelenken und der Wirbelsäule gespritzt. Heilprozesse und Durchblutung werden beschleunigt und der Blutdruck verbessert.

**Indikationen Heilgas-Anwendungen**

Durchblutungsstörungen, degenerative Erkrankungen von Gelenken und der Wirbelsäule, koronare Herzkrankheiten, Ischämie der Beine, gynäkologische und urologische Beschwerden, Hypertonie, Störungen der Sexualfunktion

**Kontraindikationen Heilgas-Anwendungen**

Entzündungen von Haut und Unterhaut im Einstichbereich, Blutungskrankheiten, bösartige Geschwüre, Schwangerschaft, Abhängigkeit von suchtvorsachenden Stoffen, häufig wiederholende profuse Blutungen.

## HYDROTHERAPIE

Die Hydrotherapie meint jegliche Behandlungsformen mit Wasser. Hinzu zählen sowohl Anwendungen mit Heilwässern, als auch Schlamm-packungen, Trinkkuren oder therapeutische Elemente. Die Hydrotherapie in Marienbad umfasst das Mineralbad, die Mineraltrinkkur, Inhalation, Kneipp-Kur und die Unterwasserstrahl-Massage.

### Mineralbad

In Mineralwasser mit hohem CO<sub>2</sub>-, Mineralsalz- und Huminsäuregehalt wird ein 20 minütiges Bad bei 28°C bis 34°C genossen. Das Kohlendioxid wird durch die Haut aufgenommen, die Durchblutung gesteigert und der Stress vermindert. Der Gast spürt ein durch das CO<sub>2</sub> ausgelöstes Prickeln auf der Haut. Generell gilt: Je kühler das Mineralbad, desto größer die Wirksamkeit.

### Inhalation

Bei der Inhalation von Mineralwasser wird Schleim gelöst und das Abhusten erleichtert. Insgesamt wirkt eine Inhalation überaus positiv auf die Atemwege und sollte bei Asthma oder Erkältungen eingesetzt werden. Zusätzlich können dem heilenden Wasser Medikamente, natürliche Salze oder Kräuter zugefügt werden.

### Kneipp-Kur

Die Wirkung von warmem und kaltem Wasser spielt bei der Kneipp-Kur eine übergeordnete Rolle. Durch die Abwechslung von Warmwasser (40°C) und Kaltwasser (10°C bis 16°C) werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Beendet wird die Anwendung im kalten Becken. Bekannte Kneippsche Anwendungen sind unter anderem das Wassertreten oder Kneippgüsse.

### Unterwasserstrahl-Massage

Die Wassertemperatur bei diesem Bad liegt bei 35°C bis 37°C. Der Wasserstrahl wird von einem Therapeuten mittels Schlauches aus einer Entfernung von 10cm in einem gewissen Winkel gezielt auf die entsprechenden Muskelgruppen gerichtet. Der Effekt soll die Lösung von Muskel- und Bindegewebsversteifung sein und eine Teilentspannung der Gelenke bewirken.

### Indikationen Hydrotherapie

Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Nervenleiden, Kopfschmerzen, Syndrom ständig kalter Füße, Knochen- und Beingelenklockerung, neurovegetative Dystonie, Durchblutungsstörungen, Krankheiten des Nervensystems

### Kontraindikationen Hydrotherapie

Herzdekompensation, Epilepsie, Neigung zu Hypotonie, bösartige Geschwulste, Lungenasthma, akute entzündliche Krankheiten, Fieber, hohe Blutdruck, Geisteskrankheiten





## WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

### Währung

In der Tschechischen Republik wird mit der Tschechische Krone (Koruna) mit der internationalen Abkürzung CZK gezahlt. 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.



## Umgebung

Kaum ein Land verfügt über einen so großen Reichtum an Kultur und Naturschätzen wie Tschechien. In Marienbad und Umgebung befinden sich weitläufige und unberührte Landschaften sowie sehenswerte Städte wie die Hauptstadt Prag.

Das malerische Riesengebirge an der Grenze zwischen Polen und Tschechien ist ein naturgeschützter Park. In diesem, als eines der schönsten Skilanglaufgebiete Tschechiens geltende Region, entspringt die Elbe. Der höchste Punkt ist die Schneekoppe mit 1602 Metern.

Charakteristisch ist die Mischung aus Gletschern, Bergseen und steilen Flanken der Berge. Sehenswert ist auch die Region Südböhmen, ein beliebtes Sommerurlaubsgebiet und bekannt für seine Schlösser und Burgen sowie eine Vielzahl von Seen. Die landwirtschaftlich geprägte Region Morava (Mähren) bietet bewaldetes Hochland, Weinberge, traditionelle Volkskunst und Burgen.

Die Geschichte des Kaiserwaldes kann man in der malerischen Ortschaft Kladsko kennenlernen. Dieser liegt inmitten des Waldes und ist Ausgangspunkt für den Naturlehrpfad Kladsko. Die nahegelegene, mittelalterliche Stadt Loket lädt zur Besichtigung der Burg Loket ein. Dieser einmalige Blick über Burg, Fluss und umliegende Wälder, ist einer der schönsten Tschechiens.

## Freizeit und Kultur

Marienbad bietet eine Vielzahl an interessanten Ausflugsmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten. Die facettenreiche Kultur zeigt sich in den Angeboten von Konzerten, Operetten- und Theatervorführungen, dem Stadttheater und verschiedenen Ausstellungsgalerien.

Auch zeigen die Schlösser Königswart und Petschau, das Kloster Tepla, die Kurstädte Karlsbad und Franzensbad und die prächtige Architektur die Einzigartigkeit der Region. Aufgrund der direkten Lage am Naturschutzgebiet des Kaiserwaldes eignet sich die Gegend sehr gut für ausgedehnte Wanderungen und Radtouren. Gepflegte Spazierwege, wunderschöne Aussichten und die Lage im Talkessel, umgeben von Wäldern und Bergen, machen die Wanderung zu einem Highlight.

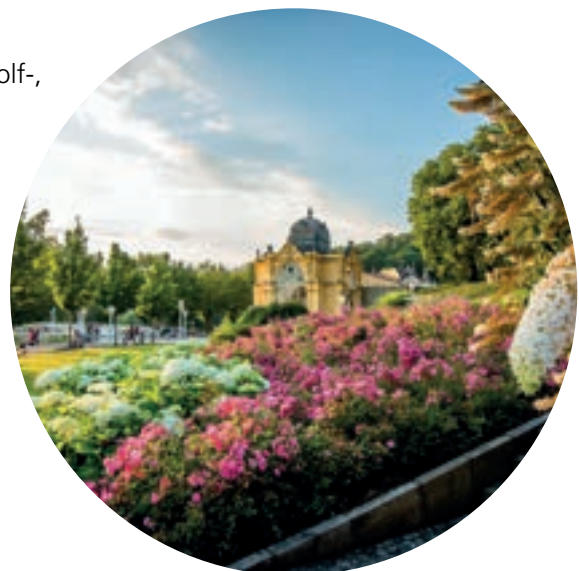
Mittelpunkt Marienbads bildet die Kolonnade mit einmaliger Konstruktion aus Gusseisen und der hölzernen Kassetendecke. Ein besonderes Spektakel ist die „Singende Fontäne“, die zu jeder ungeraden Stunde erklingt und abends mit wechselfarbigen Lichteffekten begleitet wird.

Aktiv werden können in und um Marienbad Liebhaber des Golf-, Reit- und Wintersports.

In unmittelbarer Nähe befinden sich Tennisplätze, eine Reitschule und eine Abfahrtpiste mit Lift.

Nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt liegt der 18-Loch-Golfplatz, der zu den ältesten in ganz Europa zählt.

Umgeben wird die wunderschöne Parkanlage von einem märchenhaften Fichtenwald.





**Fit Reisen**

*Mindful Moments*