

Fit Reisen

Mindful Moments



PIEŠŤ'ANY

Modernes Heilbad, gepflegte Natur und vielfältige Kultur

LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

die Heilkraft eines weltweit einmaligen Thermalwassers, die langjährige Kurtradition und die malerische Landschaft machen das Rheumaheilbad Piešťany zu einem der beliebtesten Kurorte der Slowakei.

Die Kurinsel ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Osteoporose.

Die Stadt im malerischen Waagtal im Westen der Slowakei mit ungefähr 28.000 Einwohnern, zeichnet sich durch das Heilbad, das einzig für Erkrankte und Gesundheitssuchende erbaut wurde, aus.

Neben der Kurinsel besticht der Ort mit vielfältigen Freizeitmöglichkeiten und wunderschöner Natur.

Die Thermalquellen und der Heilschlamm machen Piešťany schon seit über 100 Jahren zu einem der führenden europäischen Heilbädern.



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

DER ORT PIEŠŤ'ANY

Die Natur beschenkte die Slowakei mit einem wertvollen unterirdischen Meer, dessen Heilwasser in Form von Thermalquellen zur Erdoberfläche dringt. 1.300 Quellen hat man bislang erfasst, die heilbringendsten davon werden für Kuren, Wellness und Erholung genutzt - so auch in Piešť'any.

Die Kurinsel ist das Herzstück Piešť'anys und kann über Brücken erreicht werden.

Inmitten jahrhundertealter Bäume trifft man auf das Thermia Palace, einen typischen Jugendstilbau, auf weitere staatlich anerkannten Kurhotels und das Balnea Zentrum mit modern ausgestatteten Kurtherapie-Abteilungen.



Piešť'any ist nicht nur vom weltweit größten Reiseführerportal Lonely Planet als eines der 20 besten europäischen Kurorte mit Naturthermalquellen ausgezeichnet, sondern zählt auch zu der besten Spa Gesellschaft Europas. Zahlreiche medizinische Studien über Kuren im Heilbad Piešť'any wurden in Zusammenarbeit mit der Universität Bratislava und Prag und mit der Fakultät für Physiotherapie in Trnava durchgeführt. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass der Kurerfolg deutlich größer ist, wenn klassische passive Anwendungen mit einer aktiven Bewegungstherapie kombiniert werden.

Dr. Tamara Zimanová, Chefarztin im Balnea Esplanade und Palace Hotel, bestätigt: „Eine komplexe Kurbehandlung für die Dauer von 21 Tagen führte bei den Gästen mit Knie- und Hüftgelenkarthrose zu einer Milderung von Schmerzen und Gelenkversteifung sowie zu einer Erhöhung der artikularen Funktionsfähigkeit.“

Der gesamte Komplex wurde ausschließlich für Thermalbehandlungen angelegt und gilt als größtes slowakisches Rheumabad. Die Spezialisierung auf rheumatische Erkrankungen und Osteoporose hat einen vorrangigen Grund: Die Krankheit wird immer häufiger diagnostiziert und dieses Gesundheits-Zentrum soll einer schwerwiegenden Verschlechterung des Gesundheitszustandes, Knochenbrüchen oder extremen Schmerzen vorbeugen und sie behandeln. Hierfür arbeitet das Heilbad eng mit führenden Rheumatologen zusammen. Die Ärzte sind wegen ihrer Qualifikation und ihren medizinischen Leistungen berühmt.

Mit Hilfe modernster Methoden können bereits Anfangsstadien der Osteoporose entdeckt und behandelt werden. Auch andere Einschränkungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats befinden sich auf der Liste der Indikationen. Jeder Gast erhält einen individuell gestalteten Behandlungsplan mit Anwendungen wie Hydro-, Mechano- oder Elektrotherapie, Trinkkuren oder Kneipp Anwendungen. Grundlage sind die zwei natürlichen Heilmittel Thermalwasser und Schwefelschlamm.

Die Heilkraft des weltweit einmaligen Thermalwassers und des Schwefelschlammes (Moor), sowie die langjährige Tradition und malerische Lage am Fuße der „Kleinen Karpaten“ machen Piešť'any zu einem der beliebtesten und meistbesuchten Kurorte in der Slowakei. Schon Prominente ließen ihre Beschwerden hier behandeln – zum Beispiel Ludwig van Beethoven, Kaiserin Sissi oder der Zar von Bulgarien.

DIE NATÜRLICHEN HEILMITTEL

Heilwasser

Das schwefelhaltige Thermalwasser ist ausschlaggebend für erfolgreiche Kuranwendungen in Piešťany. Aus 10 natürlichen Heilquellen in 2.000 Metern Tiefe fließen täglich circa 3 Millionen Liter schwefelhaltiges Wasser. Die Tiefe garantiert eine konstante chemische Zusammensetzung und Temperatur von 67°C. Angereichert mit 1.500mg Mineralstoffen wie Sulfat, Kalzium und Natrium pro Liter und einem hohen Gehalt an Schwefelwasserstoff, dient das Heilwasser als natürliches Mittel zur Behandlung von Osteoporose. Die Wärme des Thermalwassers bewirkt eine verstärkte Durchblutung, wodurch die Versorgung und Funktion der Organe verbessert wird. Eine erhöhte Bildung von Abwehrstoffen führt zu einer entzündungshemmenden Wirkung. Der Schwefel des Heilwassers dringt über die Haut in den Organismus ein.

Schwefelschlamm

Der sich selbständig erneuernde Heilschlamm entsteht in einem Nebenarm des Fluss Waag; dort wo schwefelhaltige Thermalquellen entspringen. Hierdurch wird der Schlamm ständig mit Mineralien gesättigt und zählt dank seiner hohen Qualität und der therapeutischen Eigenschaften zu den besten der Welt.

Für die Behandlungen wird der Heilschlamm durch einen Reife- und Regenerierungsprozess chemischen Reaktionen unterzogen. So erlangt er seine weltweit einmalige Wirkungsweise, welche bereits durch wissenschaftliche Ergebnisse des ortsansässigen Forschungsinstitutes für rheumatische Krankheiten bestätigt wurden.

Der Schlamm stellt durch seinen hohen Gehalt an Schwefelwasserstoff ein unentbehrliches Mittel bei der Behandlung von Erkrankungen wie Rheuma dar. Mit seiner butterähnlichen Konsistenz wird als Teil- oder Ganzkörperpackung angewendet. Die Wärme dieser Packungen gelangt nur langsam an den Körper und kann somit sogar bei einer Temperatur bis zu 46 °C verwendet werden. Die Haut nimmt neben Schwefel weitere wichtige Stoffe wie Sauerstoff, Kohlensäure und Jod auf.

Indikationen Kur in Piešťany

Rheumatische Arthritis und ihre Varianten, reaktive und sekundäre Arthritis, Ankylosierende Spondylitis, idiopathische Skoliosen und andere Etiologie, degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen), Vertebrogenes Syndrom, Rheumatismus, Rehabilitation nach Unfällen und Operationen des Bewegungsapparates, Polyneuropathien mit paretischen Erscheinungen, Wurzelsyndrome vertebrogenen Ursprungs, Zustände nach Meningoenzephalitis und nach Myelitis, Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen des zentralen und peripheren Nervensystems, zerstreute Sklerose und andere Demyelinisationserkrankungen im Anfall freien Stadium, Syringomyelie mit paretischen Erscheinungen, chronische, entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats.

Kontraindikationen Kur in Piešťany

Infektionskrankheiten, alle bösartigen Tumore, entzündliche rheumatische Erkrankungen im akuten Stadium, akute Thrombose, Kreislaufstörungen in Kombination mit Herzinsuffizienz, fiebrige Zustände, Schwangerschaft, akute Entzündungen des Atmungssystems, Autoimmunkrankheiten, Epilepsie mit hoher Anfallsfrequenz, Abhängigkeit von Suchtstoffen, Inkontinenz.

DAS KURANGEBOT

Die Kur in Piešťany setzt sich aus verschiedenen Therapieangeboten zusammen. Im Gespräch mit dem Kurarzt wird ein individueller Therapieplan entworfen, der auch eine Ernährungsumstellung sowie Übungen, die auch zu Hause weitergeführt werden, beinhaltet. Alle Therapieformen werden durch die Wirkungsweise des Heilwassers unterstützt. Zu den Therapien gehören die Hydro-, Mechano- und Elektrotherapie. Auch Kneipp-Behandlungen, Schlamm-packungen, Fitness und Entspannung gehören zum Kurplan.

HYDROTHERAPIE

Bei der Hydrotherapie steht das Element Wasser im Vordergrund. Jegliche Arten von Bädern und Massagen unterhalb der Wasseroberfläche zählen hierzu.

Unterwassermassage

Von den hydrotherapeutischen Anwendungen wird vor allem die Unterwassermassage angewendet. Die Wassertemperatur bei diesem Bad liegt bei 35°C bis 37°C. Durch einen Wasserstrahl, der aus etwa 10 Zentimetern Entfernung auf gezielte Muskelgruppen gerichtet wird, lösen sich Muskel- und Bindegewebsversteifungen. Außerdem lockert die Unterwassermassage die Arm- und Beinmuskulatur und entspannt die Gelenke.

Kohlesäurebad

Das Kohlesäurebad wird in 28°C bis 31°C warmem, kohlesäurehaltigem Wasser durchgeführt. Die CO₂-Anreicherung des Wasser bewirkt eine verbesserte Durchblutung des Körpers, die Beruhigung des Nervensystems und eine Anregung des Stoffwechsels. Ein Bad sollte höchstens 25 Minuten andauern und der Kopf immer in ausreichender Entfernung zum Wasser gehalten werden, um eine zu große Einatmung von CO₂ zu vermeiden.

Wirbelbad

Im Wirbelbad bekommt die Haut eine zarte Massage, die eine erhöhte Durchblutung und Durchwärmung des Gewebes bewirkt; dies beschleunigt den Abbau von Abfallstoffen.

Perlbad

Beim Perlbad handelt es sich um ein Bad, bei dem durch kleine Düsen Luft ins Wasser eingeführt werden. Der Gast wird mit diesen aufsteigenden Luftblasen massiert. Hierbei hat das Wasser eine Temperatur von 36°C bis 38°C. Es kommt zur verbesserten Durchblutung sowie Gesamtentspannung des Körpers, hilft beim Stressabbau und wirkt beruhigend und erfrischend auf die Haut. Durch die Zugabe von aromatherapeutischen Zusätzen kann das Bad auch gleichzeitig zur Inhalation genutzt werden.



Schwefelbad

Das Schwefelbad wird bei einer Temperatur von 37°C bis 43°C angewendet. Der Schwefelwasserstoff wird durch die Haut aufgenommen und gelangt ins Blut. Die erhöhte Wärmewirkung hat einen entzündungshemmenden und schmerzstillenden Effekt – die Blutgefäße erweitern sich, Herzschlag und Stoffwechsel nehmen zu. Schon nach kurzer Zeit spürt der Kurgast ein angenehmes Kribbeln an den betroffenen Stellen. Nach dem höchstens 20 Minuten andauernden Bad sollte der Gast eine ausgedehnte Ruhepause einlegen.

Schottische Spritzen

Bei schottischen Spritzen wird gleichzeitig ein kalter (25-30°C) und ein warmer (38-42°C) Wasserstrahl verwendet. Die Reizwirkung unterschiedlicher Temperaturen wird vor allem zur Abhärtung des Organismus und zur Nervenberuhigung genutzt.

Inhalation

Die Inhalationskur nutzt die therapeutische Wirkung des Heilwassers auf das Atemsystem. 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. Die Art der Therapie richtet sich nach dem individuellen Gesundheitszustand, dem Atemvolumen und dem Alter des Kurgastes.

Schlamm packungen

Das besondere Heilmittel in Piešťany ist der schwefelhaltige Schlamm, der als Grundlage für Packungen oder Bäder dient. Durch seine Wärmespeicherfähigkeit eignet er sich besonders gut zur Behandlung rheumatischer Krankheiten. Zusätzlich zur schmerzlindernden und muskelentspannenden Wirkung von Schlamm packungen oder -bädern bringen diese eine wohlige Gefühl mit sich.

Kneipp-Anwendungen

Bei den Kneipp-Anwendungen liegt die Wirkungsweise im Wechselspiel von Warmwasser (40°C) und Kaltwasser (10°C bis 16°C). Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt. Beendet wird die Anwendung im kalten Becken. Das Immunsystem ist nach dieser Anwendung gestärkt und die Haut erstrahlt in neuer Frische. Bekannte Kneipp'sche Anwendungen sind das Wassertreten oder Kneippgüsse, Wickel oder Bäder.

Indikationen Hydrotherapie

Orthopädisch-traumatologische Erkrankungen, Sportverletzungen, Arthrose, Nachbehandlungen nach operativen orthopädisch-traumatologischen Eingriffen, 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 Geschwülste, Lungenasthma, akute entzündliche Krankheiten, Fieber, hoher Blutdruck, psychische Erkrankungen, entzündliche Hauterkrankung.

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

ELEKTROTHERAPIE

Diese Art der Therapie dient zur Durchwärmung und Durchblutung des Gewebes, löst Muskelverspannungen und hilft bei Erkrankungen der Gelenke und Knochen. In Piešťany werden vor allem Magnetfeldtherapie, stimulierende Stromtherapie, Neurodyn, Interferenzstrom und Vierkammergalvanisation verordnet. Auch die Kombination mit einer Lichttherapie mit UVA, UVB oder Solux kann Beschwerden zusätzlich lindern.

Indikationen Elektrotherapie

Muskuläre und neurologische Erkrankungen, Schmerzsyndrome am Bewegungsapparat, Muskelzerrungen, Lähmungen, Myasthenie, Chronische Polyarthrititis, Funktionelle Durchblutungsstörungen, Arthrosen, Morbus Bechterew.

Kontraindikationen Elektrotherapie

Metalle, (Herz-)Schrittmacher, Herzrhythmusstörungen, fehlende Oberflächensensibilität, Hautdefekte, Allergien, Entzündungen, Verbrennungen, Thrombosen, Durchblutungsstörungen, Fieber, Schwangerschaft, akute Infekte.

MECHANOTHERAPIE

Die Kur in Piešťany wird durch die Bewegungstherapie ergänzt. Hier soll die Kombination von Ruhe, Massagen und Bädern mit ausreichender Bewegung die individuellen Beschwerden zusätzlich bekämpfen. Die Bewegungsfunktionen sollen wesentlich verbessert und bestenfalls komplett normalisiert werden.

Die Bewegungstherapie wird in Thermalbecken oder Turnräumen als individuelles oder Gruppen-Training durchgeführt. Zu weiteren Bewegungstherapeutischen Maßnahmen zählen Nordic Walking, Spaziergänge oder Radfahren. Auch Heilmassagen bilden einen wichtigen Bestandteil der Kur. Neben einer Verbesserung des Blutkreislaufs sorgt eine Massage für Entspannung und kann besonders in Ruhepausen nach dem Training oder nach Bädern eine beruhigende Wirkung haben.

Indikationen Mechanotherapie

Sportverletzungen, Nachbehandlung nach orthopädisch traumatologischen Eingriffen, postoperative Nachbehandlung, Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Knochenlockerung, Erkrankungen des Bewegungsapparates, degenerative Gelenkerkrankungen, Rehabilitation nach Unfällen.

Kontraindikationen Mechanotherapie

Neigung zu Hypertonie, Fieber, Geisteskrankheiten, Herzdekompensation, entzündliche rheumatische Erkrankungen in akutem Stadium.

TRINKKUR

Die Trinkkur wird seit dem 19. Jahrhundert als Therapieform angewendet und ist Bestandteil einer Heilkur. Der Arzt legt sowohl die Menge als auch die richtige Dosierung des Heilwassers fest. Empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter täglich. Temperatur und chemische Zusammensetzung des Wassers wirken positiv auf den gesamten Organismus und vor allem stimulierend auf die Nieren. Auch bei Übergewicht und Magnesium-Mangel kann die Trinkkur wirksam sein.

Indikationen Trinkkur

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

Kontraindikationen Trinkkur

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

WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

Währung

Seit Januar 2009 gilt der Euro als offizielles Zahlungsmittel der Slowakei. Für das nationale Design der Münzen fand ein Wettbewerb statt, bei welchem über die Motive abgestimmt werden konnte. Das Ergebnis zeigt Berg Krivá in der Hohen Tatra, die Burg Bratislava und das slowakische Wappen auf der Rückseite der Euromünzen.

Wetter

Die Slowakei liegt in der kontinentalen gemäßigten Zone, wobei der Einfluss des ozeanischen Klimas (Golfstrom) nach Osten abnimmt. Jedoch gibt es regionale Unterschiede - vor allem sind diese im Gebirge des Nordens und in den südlichen Tiefländern auszumachen. Im Durchschnitt liegt die Temperatur zwischen 9°C und 11°C, wobei im Januar Minusgrade (-2°C) herrschen und im Juli 21°C.

Auch in Piešťany können unterschiedliche Einflussfaktoren auf das Klima ausgemacht werden: Die Lage am Donauhügelland am Fluss Waag und die Angrenzung an das Gebirge Považský Inovec und an die Kleinen Karpaten.

Essen

Die slowakische Küche ist vor allem von der ungarischen, tschechischen und österreichischen Küche beeinflusst worden. Traditionelle Zutaten bei einem slowakischen Mahl sind Schweinefleisch, Kartoffeln und Sauerkraut. Als Vorspeise wird eine Sauerkraut- (kapustnica) oder Knoblauchsuppe gereicht. Auch beim Hauptgang, dem Gulasch, macht sich der ungarische Einfluss bemerkbar. Bekannte Beilagen sind die Nocken, wie beispielsweise Sauerkraut- oder Brimsenocken. Letztere sind mit dem besonderen Schafsfrischkäse „Brimsen“ vermengt und werden mit einer Portion Schweinespeck garniert. Eine weitere Spezialität ist „Pirohy“ - gefüllte Teigtaschen mit Kartoffeln und „Brimsen“.

Der Schafskäse aus der Slowakei ist in zahlreichen Formen und Variationen zu finden. Neben dem Brimsen, welcher zur Herstellung der Nocken genutzt wird, ist der Schafskäse in harter, salziger, geräucherter oder geflochtener Form eine wahre Freude für Käse-Liebhaber. Insgesamt werden Milchprodukte in regen Mengen für die Zubereitung der Speisen genutzt.

Bekannte Weinanbaugebiete sind Modra und Pezinok. Eine genüssliche Weinverkostung können Sie im Weinkeller „Bacchus Villa“, mit Blick auf den Fluss Waag und den Sínava See, erleben.



Freizeit und Kultur

Vor Ort

Die Kurinsel erscheint wie eine Stadt in der Stadt und fängt die Blicke der Besucher durch zahlreiche Brunnen und Statuen. Spaziergänge und die zahlreichen Sonnenterassen laden zum Entspannen und Erholen ein. Zu den wohl bekanntesten Sehenswürdigkeiten in Piešťany zählen die prächtigen Jugendstilbauten, die Kolonnaden Brücke und die Statue eines durch das Thermalwasser geheilten Mannes.

In den Gesellschafts- und Clubräumen und bei Promenadenkonzerten in der Sommersaison können entspannende Stunden verbracht werden. Im nördlichen Teil des Kurortes findet sich das Gesellschaftszentrum, welches das ganze Jahr über Konzerte, Opern oder Musicals, Auftritte von Blaskapellen und Jazzorchestern, Tanzveranstaltungen und Kunstausstellungen bietet. Kultur und Kunst-Liebhaber kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten.

Ein besonderes Highlight ist das Sommerfestival von Piešťany, bei dem feierlich die Kursaison eröffnet wird. Außerhalb der Kurinsel, in der Fußgängerzone, laden Cafés, kleine Geschäfte und gemütliche Weinstuben zum Verweilen ein. Auf der Kurinsel selbst können außerdem verschiedenste Sportarten ausgeübt werden. Hierzu zählen Volleyball, Cricket oder Tennis. Durch die Insel führen Lauf- und Radstrecken. Für Golf-Liebhaber bietet die Kurinsel den ältesten 9-Loch Golfplatz der Slowakei.

Umgebung

Die Slowakei zählt mehr als 20 großräumige Naturschutzgebiete und hundert kleinere. Der größte und älteste Nationalpark der Slowakei ist der Tatra-Nationalpark mit fast 74.000 ha. Nennenswert sind ebenfalls der Niedere Tatra oder der Nationalpark Kleine Fatra.

Bratislava, die Hauptstadt der Slowakischen Republik, kann zahlreiche historische und kulturelle Denkmäler vorweisen und ist in nur 60 km von Piešťany entfernt. Als Besonderheiten der Stadt gelten das Nationaltheater, die Nationalgalerie, diverse Museen und die restaurierte Burg von Bratislava, welche mit ihren vier Türmen aus dem Stadtbild heraussticht.

In der Umgebung gibt es noch weitere kulturelle Plätze zu besichtigen. Für Romantiker winken die Schlösser Bojnice, Dolná Krupá oder die barocke Kirche in Hlohovec oder eine der 170 Burgen der Slowakei. Auch Burgruinen aus dem 13. Jahrhundert in Beckov, Catchice, Nitra oder der Kreisstadt Trencn laden zu einem Ausflug ein. Das sogenannte kleine slowakische „Rom“ – die Stadt Trnava – besticht durch die sakrale Architektur und zählt ebenso wie Nitra zu den ältesten Städten der Slowakei. Highlights sind das internationale Musikfestival von Bratislava, die Schlossfestspiele in Zvolen, die Folklorefestivals in Detva und Východná.

