

 **Fit Reisen**  
*Mindful Moments*



**SLOWENIEN**

Land der Thermen und Natur

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

Slowenien verfügt über eine seltene Naturpracht: Über ein Drittel der 20.000 km<sup>2</sup> Landesfläche sind geschützter Lebensraum.

Die 87 natürlichen Thermalquellen bilden die Grundlage für wohltuende Heilwasser und hervorragende medizinische Versorgung. Hier wird im Einklang mit der Natur auf jahrhundertelange Behandlungstradition gesetzt und nach den modernsten medizinischen Ansätzen behandelt.



- 4 Das Land der Flüsse & Seen
- 5 Sloweniens Naturschätze
- 7 Kurorte
- 12 Wissenswertes für Ihre Reise
- Kurzschluss

## DAS LAND DER FLÜSSE UND SEEN

Slowenien ist das Land der Flüsse, Seen, des unterirdischen Karstgewässers und der beeindruckenden Wasserfälle, aber vor allem ist es das Land der Naturheilbäder und Thermalwasserquellen.

Nach dem Motto „alles Gute kommt aus der Natur“ wird hier der Reichtum der Natur zur ganzheitlichen Behandlung vieler Beschwerden genutzt.



### Reichtum an Naturschätzen

Slowenien verfügt über beeindruckende 87 Naturheilquellen. Doch die slowenischen Heilbäder haben noch weitaus mehr zu bieten: Das wohltuende Meeres- und Bergklima, mit seinem natürlichen Aerosolgehalt, dem guten Salzwasser und den Salinen und nicht zu vergessen, dem heilenden Moorschlamm und den Peloiden. Ein weiteres Highlight sind die zahlreichen Mineralwasser, die wegen ihrer einzigartigen Zusammensetzung eine heilende Wirkung haben.

### Quellen der Könige, Kaiser und des Adels

Schon großartige Virtuosen, wie etwa Berta von Suttner, die erste Friedensnobelpreisträgerin oder der Pianist und Komponist Franz Liszt besangen dieses großartige Land. Die Nutzung der Thermalquellen zu heilenden Zwecken blickt auf eine lange Tradition zurück, denn bereits die alten Römer schworen auf ihre einzigartigen Heilkräfte. Auch der Hochadel und sogar Könige, wie König Peter oder der österreich-ungarische Kaiser Ferdinand sowie zahlreiche Mitglieder der Häuser Hohenzollern, Habsburg oder Bonaparte vertrauten auf die wohltuende Wirkung.

### Tradition trifft Moderne

Im Zentrum der slowenischen Naturheilbäder steht der Gedanke der Ganzheitlichkeit. Jahrhundertlange Tradition und Erfahrung aus vielen Ecken der Welt, trifft hier auf die neuesten medizinischen Erkenntnisse und holistischen Konzepte. In den letzten Jahren haben sich viele Einrichtungen auf das Thema Wellbeing spezialisiert und bieten nun eine vielfältige Palette an Entspannungsprogrammen, Massagen, Beauty-Centern und Fitness-Einrichtungen.

### Für jeden das Richtige

Slowenien erlebte in den letzten Jahren eine wahre Renaissance. Viele Einrichtungen wurden komplett renoviert oder gänzlich erneuert. Die vielen neuen, modernen Unterbringungsmöglichkeiten bieten ein reichhaltiges Freizeitangebot. So kommen bei den zahlreichen Sporthallen, Fitness-Centern und Stadien nicht nur Sportbegeisterte auf ihre Kosten. Die schöne Landschaft lädt zum Wandern, ausgedehnten Radtouren, Reiten oder Angeln ein, hier kann man Abschalten und den Alltag hinter sich lassen.

### Streifzüge durch das Land

Jede der einmaligen Thermen bietet auf Ihre Art etwas ganz Besonderes und ist der perfekte Ausgangspunkt, um die umliegende Gegend und die einzigartige Natur zu entdecken. Auf den Wander- und Radwegen kann die beeindruckende Landschaft erforscht werden und die Weinstraßen bieten Gaumenfreuden der Extraklasse: Ob kulinarische Spezialitäten oder edle slowenische Weine, die Gastfreundschaft der Menschen, macht jeden Ausflug zu einem Erlebnis.

## DAS LAND DER FLÜSSE UND SEEN

### Alles eine Frage der richtigen Temperatur

Die Temperatur der Thermalquellen liegt zwischen 20°C und 73°C, eines haben sie alle gemeinsam: Ihre Temperatur an der Quelle ist immer mindestens 20°C. Zwar übersteigt bei einigen Kurorten die Temperatur nicht die 24°C-Marke, beim weitaus größeren Teil, nämlich zwei Dritteln, ist die Temperatur weitaus höher: Die Isothermen trumpfen mit 34°C - 38°C auf und die hyperthermalen Quellen können sogar Temperaturen von bis zu 73°C aufweisen.

Diese besonderen heißen Wasser haben nicht nur eine belebende Wirkung, sondern auch „heilende Kräfte“. Sie beeinflussen den Blutkreislauf auf positive Weise, haben eine schmerzstillende Wirkung, fördern das allgemeine Wohlbefinden und schenken Entspannung. Das richtige Thermalwasser ist der entscheidende Faktor in den slowenischen Thermen; wegen seiner vielen positiven Eigenschaften ist es deshalb auch Teil vielfältiger Wellness-Erlebnisse.

### Beste Inhaltsstoffe für die Gesundheit

Das slowenische Heilwasser ist ein Überbleibsel des 42.000 Jahre alten Urmeeres, das im Herzen der Erde eingeschlossen ist. Dieses Thermalwasser der Pannonischen Tiefebene hat nicht nur eine fossile Herkunft, durch seinen Reichtum an Paraffin bekommt es seine besondere, dunkle Farbe. Viele Faktoren beeinflussen die Wirkung der Thermalwasser, etwa die Quelltemperatur oder der Mineraliengehalt.

Die einzelnen slowenischen Wasser zeichnen sich durch einen unterschiedlichen Gehalt an Magnesium, Kalzium, Kohlendioxid oder Hydrogencarbonat aus. Jedes dieser Mineralien wirkt sich positiv auf bestimmte Beschwerden aus. Deshalb sind die einzelnen Thermalkurorte auch auf unterschiedliche Indikationen spezialisiert: Von neurologischen, gynäkologischen, rheumatischen und lokomotorischen, über kardiovaskuläre oder gastroenterologische bis hin zu Atembeschwerden, hier können viele Leiden gelindert werden.

### Edle Tropfen

Ein echtes Highlight sind die zwei weltberühmten Mineralwasser-Quellen: Das „Donat Mg“ weist einen Spitzengehalt an Magnesium von ganzen 1000 mg pro Liter auf. Besonders empfehlenswert ist es bei gastroenterologischen oder endokrinen Krankheiten. Aus diesem Grund wird es etwa in Rogaška zu Behandlungszwecken genutzt.

Ein anderes besonderes Mineralwasser ist das „Radenska tri srca“, das den höchsten Gehalt an Kohlendioxid aufweist. Wegen seines hohen Magnesium- und Kalziumgehaltes wird es nach sportlichen Aktivitäten genutzt, um die verlorenen Mineralstoffe wieder aufzufüllen. In Radinci wird es beispielsweise auch zur Stabilisierung des Blutdrucks genutzt.



### **Das weiße Gold**

Schon seit dem 13. Jahrhundert vertraut man auf das Wasser des Adriatischen Meeres, das reine Salzwasser und den Heilschlamm aus den Salinen, an den Küsten Sloweniens, für verschiedene Heilzwecke.

Das Salzwasser ist reich an Mineralien, etwas Brom, Magnesium oder Jod und wird unter anderem für Salzbäder genutzt. Der Salinen-Schlamm wird in Form von Fango, ebenso wie die Bäder, sowohl für Heiltherapien, wie auch für Beauty- oder Entspannungszwecke genutzt. Ein weiterer positiver Effekt sind die Salzaerosole am Meer oder auch im reinen Mittelgebirgsklima. Aber nicht nur diese, sondern auch viele weitere natürliche und heilende Stoffe werden zur Inhalationstherapie genutzt. Die prächtigen Wälder und die reine Luft bilden die perfekte Basis für eine erfolgreiche Behandlung.

### **Torf**

Ein weiteres traditionelles Mittel zur Heilung vieler Beschwerden, ist der Torf, der als Peloid für diverse Bäder und als Packung auf schmerzende Stellen aufgetragen wird. Dieser Torf wird unter anderem im Westen Sloweniens, im Gebirge Pohorje oder in der Nähe von Ljubljana, im Laibacher Moor abgebaut.

Wegen ihrer natürlichen Besonderheiten sind diese Gebiete unter Naturschutz gestellt. Aber auch viele andere Pelioide, wie Mischungen aus Meerwasser mit anorganischen oder organischen Stoffen werden auf die gleiche Art genutzt.

### **Das beste Klima**

Auch Klima, Luft und Landschaft wirken sich auf Heilungsprozesse aus. In Slowenien bietet die Natur den perfekten Rahmen, um die Gesundheit zu stärken. Von der Meeresküste bis hin zu Kurorten in über 1000 Meter Höhe, mit Blick auf die Steiner Alpen: Reine Luft in Kombination mit der unberührten Natur, machen jede Reise zu einem Wohlfühlerelebnis.



## BELIEBTE KURORTE UND REGIONEN

### Terme Čatež

Im Südosten Sloweniens, nur 100 Kilometer von der Hauptstadt Ljubljana entfernt, liegt die Terme Čatež. Zur Linken fließt der Savar und auch der Bergzug Gorjanci, mit seinen sattgrünen und weinträchtigen Berghängen ist nicht weit.

Wahrscheinlich ist genau diese Lage auch der Grund für die Sage, die sich um diesen Kurort rankt, denn sein Name geht auf ein Fabelwesen zurück: In der Nähe von Wasserquellen wurde immer wieder ein Wesen beobachtet, halb Ziegenbock, halb Mensch, erschien es den Menschen immer, wenn sie Wasser aus den heißen Quellen schöpften. Noch heute erzählt der kleine Zwerg Čatež im Atrium der Thermalrivera Geschichten über vergangene Zeiten und die berühmten heißen Quellen.

Wegen ihrer unzähligen Wasserattraktionen und der mehr als 12.000 Quadratmeter großen Wasserfläche, gilt die Terme Čatež als Sloweniens größte Thermalbadelandschaft; zudem beherbergt sie das zweitgrößte slowenische Tourismuszentrum.

Ein kleines Highlight ist das kleine Indianerdorf mit 25 traditionell bemalten Zelten und die 20 Häuschen auf dem See.

### Nähere Umgebung

Auch das Schloss Brežice ist einen Besuch wert. Mit seinem Rittersaal und den „repnice“ von Bizejsko, den Weinkellern, die in Quarzsand gebaut sind entführt es einen in längst vergangene Zeiten. Beliebte Ausflugsziele sind auch die Weinstraßen, mit ihren beeindruckenden Weinkellern oder die für Touristen offenen Bauernhöfe. Auf der Weinstraße „Padgonjanska vinska cesta“ können Weinliebhaber den besonderen slowenischen Wein „Cviček“ probieren.

Bei Wanderungen und Radtouren kann die umliegende Landschaft durchstreift werden und bei Bootsfahrten die Natur vom Wasser aus erkundet werden. Die Hauptstadt der Region Dolenjska, Novomesto, auch die Stadt der Situten genannt, ist ein attraktives Ausflugsziel.

### Thermalbad Thermana Laško

Eingebettet in eine zauberhafte Landschaft, liegt diese Perle der Erholung, die Stadt der Grafen von Celje, die Thermana Laško. Hier treffen nicht nur die Flüsse Reica und Savinja aufeinander, auch die Hauptstadt ist nicht fern. Die besonderen heilenden Kräfte ihrer Quelle, dessen Wasser eine Temperatur von etwa 34°C - 39°C aufweist und besonders reich an Natrium, Kalium und Magnesium ist, kannten schon die römischen Legionäre und auch die mittelalterlichen Missionare vertrauten auf ihre Wirkung. Kaiser Franz Joseph ließ sich hier sogar eine mondäne Sommerresidenz errichten!

Die Terme Laško bewahrte sich über Jahrhunderte diesen Glanz der Vergangenheit und verband ihn mit den modernen Errungenschaften, um eine einzigartige Wohlfühl-Oase zu schaffen. Schon seit über 100 Jahren wirkt sich die besondere ionische Zusammensetzung des Wassers positiv auf die Erhaltung der Gesundheit und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens aus; im Fokus dieser Kuroase stehen insbesondere Kurativ- und Präventivprogramme. Durch sein ausgezeichnetes Biofeld hilft das Thermalwassers außerdem dabei, wieder in Balance zu kommen.

### Nähere Umgebung

Ein kleines Highlight ist die Glaskuppel im Thermalzentrum der Thermana Laško, die bei Bedarf geöffnet werden kann und so nicht nur das Baden unter freiem Himmel, bei frischer Luft ermöglicht, sondern auch einen tollen Blick auf die umliegende Landschaft bietet.

Aber die Stadt der „Blüten und des Bieres“ hat noch weitaus mehr zu bieten: Hinter jeder Ecke wartet ein neues Abenteuer, z. B. die Erkundung des Schlosses Tabor, Floßfahrten auf dem Savinja oder ein Besuch in der Kartause Jurklošter. Bierfreunde können sich auf eine Verkostung in der Brauerei Laško freuen.

### **Moravske Toplice**

Dass es die Therme Moravske Toplice, die im südöstlichen Teil Sloweniens, in der Region Prekmurje gelegen ist, überhaupt gibt, verdankt sie einer eher zufälligen Entdeckung. Als Anfang der 1960er Jahre südlich des Dorfes Morvci nach Erdöl gebohrt wurde, war die Überraschung groß, als anstatt des erhofften „schwarzen Goldes“ lediglich heißes Wasser an die Oberfläche stieß. Doch die Dorfbewohner erkannten sehr schnell die wohltuende Wirkung dieses 72°C heißen Wassers, die inzwischen sogar durch Fachleute belegt wurde.

Auch das schwarze thermomineralische Wasser der Therme Moravske Toplice geht auf das alte Pannonische Meer zurück. Es wird aus einer Tiefe von fast 1500 Metern gefördert und hat direkt an der Quelle eine Temperatur von etwa 75°C. Dies ist besonders bemerkenswert, weil Wasser mit einem so hohen Hydrogencarbonat-Gehalt, sonst eine wesentlich niedrigere Temperatur aufweist. Das wertvolle Nass verströmt einen typischen Duft nach Erdöl, ist eher trüb und hinterlässt einen leicht salzigen Geschmack.

Dieses slowenische Wasser, mit der besonderen Farbe, ist berühmt für seinen beruhigenden Einfluss und hat wegen seiner hohen Konzentration an Mineralstoffen nicht nur eine schmerzstillende Wirkung, sondern wegen seines hohen Gehaltes an Hydrogencarbonat zudem einen positiven Effekt auf Gefäßverengungen. Auch bei chronisch-entzündlichen Beschwerden verspricht das „schwarze Wasser“ Linderung.

### **Nähere Umgebung**

Das Umland lädt mit seinen zahlreichen geschichtsträchtigen Ausflugszielen zu Ausflügen und Spaziergängen ein: Martjanci lockt mit den Fresken von Auila, in Bogojina ist die Kirche von Plenik wirklich sehenswert und auch das Schloss in Goricko lohnt einen Besuch. Aber auch Feinschmecker kommen auf ihre Kosten: Die Touristischen Bauernhöfe und die Weinstraßen entführen Genießer in ganz neue kulinarische Welten.



### **Gesundheitsbad Radenci**

Das für sein Mineralwasser berühmte Gesundheitsbad Radenci liegt im Nordosten Sloweniens, an der Grenze zum Nachbarland Österreich. Malerische Weinberge und weite Getreidefelder, ganz besonders die schwimmenden Wassermühlen an der Mur bieten nicht nur wunderschöne Postkartenmotive, sondern auch den perfekten Rahmen für eine Auszeit vom Alltag.

Seinen Anfang nahm der „Hype“ um das Mineralwasser von Radenci mit dem Medizinstudenten Karel Henn, der die Quelle 1833 entdeckte. Als renommierter Arzt kehrte er schließlich wieder nach Radenci zurück und begann 1869 mit der Abfüllung des berühmten Wassers, das von dort aus sowohl den päpstlichen Hof im Vatikan als auch den Kaiserhof in Wien eroberte.



Das Wasser mit den drei Herzen lockt schon seit 1882 zahlreiche Kurgäste in den Ort. Wegen seines natürlichen CO<sub>2</sub>-Gehaltes hat es sowohl zur Vorsorge als auch zur Behandlung von Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems, eine positive Wirkung. Auch zahlreiche andere Leiden, wie rheumatische Beschwerden, Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie Stoffwechsel- oder Harnwegserkrankungen werden hier erfolgreich therapiert.

### Nähere Umgebung

Das Gesundheitsbad mit Herz bietet ein reiches Freizeitangebot, etwa den „Bürjaški dnevi“, der mit alten Bauernbräuchen besticht oder den traditionellen Marathon der drei Herzen sowie den Radmarathon. Wer mehr Lust auf Sightseeing hat, erkundet den Champagner-Keller in Gornja Radgona, den spektakulären Runden Weinkeller Kapkska klet (der einzige dieser Art) oder die Weinstraße Jerusalem. Wem mehr nach trauter Zweisamkeit ist, pilgert zu der „Insel der Liebe“, der Mühle an der Mur oder der Quelle des Lebens.

### Portorož

Das Paradies unter den Naturheilbädern trumpft nicht nur mit einer langjährigen Tradition als Kurort auf, sondern steht mit seinem mediterranen Klima, dem azurblauen Meer und der sonnenverwöhnten Küste südeuropäischen Urlaubsorten in nichts nach. Bereits im 13. Jahrhundert behandelten die Benediktiner Mönche vom Kloster des heiligen Lorenz Fettleibigkeit, rheumatische Leiden und Wassersucht mithilfe von natürlichen Stoffen wie Sole oder Meerwasser. Sie waren es auch, die als erste eine Methodologie der natürlichen Heilmittel aus den Salinen von Sečovlje zusammenstellten. Das angenehme, mediterrane Klima und die wunderschöne Meeresküste gepaart mit modernsten medizinischen Erkenntnissen, ergeben die perfekte Grundlage für eine erholsame Auszeit, die nicht nur die Gesundheit stärkt, sondern den Gästen auch ein Lächeln auf das Gesicht zaubert.

Im Fokus der Therapien stehen im beliebten Bade- und Kurort Portorož fünf natürliche Heilmittel, die durch die neuesten medizinischen Erkenntnisse und modernste Verfahren ergänzt werden: Das mediterrane Klima, die Sole (Aqua Madre), das Salzwasser, der Salinenschlamm (Fango) und nicht zu vergessen, das thermomineralisierte Wasser. Diese äußerst erfolgreiche Verbindung sprach sich schnell herum und so eilt diesem Ort noch heute der gute Ruf voraus.

### Nähere Umgebung

Die Stadt am Meer bietet ein so breites Angebot an Freizeitaktivitäten, dass die Wahl schwer fällt: Vom romantischen Strandspaziergang bei Sonnenuntergang bis zum Besuch der malerischen kleinen Fischerdörfer Izola oder Koper oder Vogelbeobachtungen in den Salinen von Secoulje, ist für jeden etwas dabei.

Aber auch das weltberühmte Gestüt Lipica lässt nicht nur die Herzen aller Pferdefreunde höher schlagen. Für alle Mutigen ist die Erkundung der Grotten von Škocjan oder Postojna ein echtes Erlebnis. Bei der Olivenernte im Hinterland Istriens kann einmal selbst Hand angelegt werden und nach der anstrengenden Arbeit in einem der zahlreichen Weinkeller zu einem edlen Tropfen eingekehrt werden.



### **Rogaška Slatina**

An der Grenze zu Kroatien, im östlichen Teil Sloweniens, umrahmt von den mystischen Wäldern und Berghängen von Plēšivica, Bo und Donakagora, liegt das alte Heilbad Rogaška Slatina. Auch um diesen Ort rankt sich eine amüsante Sage: Auf Befehl von Apollon, dem Gott der Heilung, soll das geflügelte weiße Pferd Pegasus mit einem beherzten Hufschlag den Brunnen der Rogaška Quelle geöffnet und aus der „Quelle der Gesundheit und der wahren göttlichen Kraft“ getrunken haben.

Vielleicht verhalf auch diese Legende dem Kurort ein wenig zu seinem großen Erfolg!? Zur Zeit des Grafen Ferdinand von Attens ging jeder, der etwas auf sich hielt, in dem kleinen Heilbad ein und aus, ganz nach dem Motto „sehen und gesehen werden“, trafen sich hier Hochadel und Herrscherfamilien. Zum allgemeinen Amusement wurden nur die besten und bekanntesten Künstler geladen, auch Franz Liszt zählte zu den gern gesehenen Gästen.

Das berühmte Mineralwasser Donat Mg., das hier abgefüllt wird, gehört wegen seines hohen Magnesiumgehaltes weltweit zu den besten Mineralwassern seiner Art. Bereits im 16. Jahrhundert entdeckten Alchemisten seine wohltuende Wirkung. Auch heute noch sind seine heilenden Eigenschaften ein vielbeachtetes Thema in der Fachwelt.

### **Nähere Umgebung**

Die zauberhafte Landschaft mit den zahlreichen Spazier- und Wanderwegen lädt dazu ein, die Gedanken schweifen zu lassen. Auf dem „Juneževa domaija“ kann man sich nach traditioneller Bauernart stärken oder man gönnt sich auf dem Weg eine kleine Pause beim Paviljon Tempel in Rogaškas Zentrum. Am Abend kann man sich dann auf den Weinstraßen Rogaška oder Šmarje-Vištranj durch die slowenischen Weine probieren. Doch auch Kulturliebhaber kommen bei den vielen historischen Sehenswürdigkeiten im Umland auf ihre Kosten.

### **Talaso Strunjan**

Umrahmt von mediterranen Pflanzen und sonnigen Weinbergen, in einer geschützten Bucht an der Adriaküste, liegt die Halbinsel Strunjan. Der umliegende Landschaftspark, der sich über die gesamte Halbinsel, von der Mündung des Roja bis zur Simonbucht erstreckt, trumpft mit einigen Highlights auf: Hier findet man nicht nur die einzige slowenische Meeresbucht, die steilste Flyschwand an der Adria, den längsten naturbelassenen Strand und die kleinsten Salinen Sloweniens, sondern auch die besterhaltenste traditionelle slowenische Kulturlandschaft. In den jahrhundertalten Salinen im Park wird heute noch auf traditionelle Art Salz aus dem Meer gewonnen.

Auch um diesen Ort rankt sich abermals eine geheimnisvolle Geschichte: So soll vor 500 Jahren zwei Weinwächtern über der „Mesečev zaliv“, der sogenannten Mondbucht, die Jungfrau Maria erschienen sein. An dieser Stelle erhebt sich nun die Marienkirche mit ihrem Kreuz. Dieses markiert den Treffpunkt der bioenergetischen Meridiane, der Drachenlinien. Die Kirche selbst gilt noch heute als der bedeutendste Wallfahrtsort Istriens.

Im thalasso-therapeutischen Zentrum Strunjan kann man mit natürlichen Heilmitteln nicht nur der Gesundheit einen Dienst erweisen, das warme Meerwasser, die Sole und der Meerschlamms sind schon lange kein (Beauty-)Geheimnis mehr.

### **Nähere Umgebung**

Nicht nur für religiöse Menschen ist die Marienkirche einen Besuch wert, die besondere Atmosphäre und das hervorragende bioenergetische Feld helfen dabei, sich auf sich selbst zu besinnen und neue Energie, quasi direkt aus dem Erdinneren, zu tanken. Ein Geheimitipp ist der zauberhafte kleine Küstenort Pjran, ein architektonisches Juwel, das man gesehen haben muss. Aber auch das Bade-Paradies Portorož ist nicht weit und lädt zu einem entspannenden Nachmittag ein.

### **Šmarješke Toplice**

Das Thermalbad ist eine märchenhaft anmutende Welt, ein Ort der Sagen, Wälder, Wiesen und Weingärten. Eine der vielen Legenden rankt sich um den Namen der Quelle „PRINOVEC“. In einer Zeit, als es noch kein fließend Wasser gab, holten sich die Bewohner des Ortes und der umliegenden Dörfer, das Wasser für den täglichen Bedarf vom Brunnen. Dem Besitzer des Landes wurde dies irgendwann offenbar zu viel und so ließ er ein Schild mit der Mahnung „Bezahle, wenn Du Wasser trinken willst!“ („PRINESI NOVEC“) aufstellen. Wie das aber so ist mit Überlieferungen, ging mit der Zeit ein Teil verloren und es blieb schließlich der Schriftzug: „PRI NOVEC“, der der Quelle auch heute noch ihren Namen schenkt.

Das Wasser mit den wertvollen Ingredienzien Kalium, Magnesium, CO<sub>2</sub> und Kalzium speist insgesamt sechs Thermalbecken. Eine kleine Rarität ist eines der Becken aus dem 18. Jahrhundert. Es besteht ausschließlich aus natürlichen Rohstoffen: Ein Gestell aus Eichenholz hält es zusammen, ein mit natürlichem Lehm abgedichteter Fichtenholzboden sorgt dafür, dass kein Tropfen des edlen Wassers verloren geht. Zum Abend hin wird das Becken dann einmal komplett geleert, sodass es sich bis zum nächsten Morgen wieder mit frischem Thermalwasser auffüllen kann.

### **Nähere Umgebung**

Auch hier laden die typischen slowenischen Weinberge zu Spaziergängen ein, in den niedlichen kleinen Kapellen auf den Hügeln kann man ein kleines Päschen einlegen und den wundervollen Ausblick genießen. Für Genießer bieten die umliegenden Imkereien und Bio-Bauernhöfe kleine Gaumenfreuden. Eine Fülle an historischen Orten wartet darauf entdeckt zu werden: Novo Mesto, das Zentrum der Region, auch die Stadt der bronzenen Situten genannt, entführt einen in die Zeit der alten Kelten. Bei einem Ausflug zu den Burgruinen von Štrtek oder Klevž kann man noch den Hauch der Vergangenheit spüren.

### **Thermalbad Zreče**

Im nordöstlichen Teil Sloweniens, am Fuße des Pohorje Gebirges, im Tal der Dravinja, liegt der kleine Kurort Zreče. Das moderne Thermalbad ist umgeben von idyllischer Natur und setzt besonders auf natürliche Heilmittel wie Torf, das etwa 34°C warme Akrothothermalwasser und das einmalige Mittelgebirgsklima, um Körper und Geist zu beleben und zu regenerieren. Die Peloid-Behandlungen sind besonders geeignet bei rheumatischen Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch viele andere Leiden können durch die Naturheilmittel gelindert werden.

### **Nähere Umgebung**

Ganz in der Nähe des Thermalbades liegt das Ski- und Sportzentrum Rogla. Hier kann man sich bei unzähligen Sport und Freizeitangeboten auspowern und danach entspannt im warmen Thermalwasser die Seele baumeln lassen. Bei einem Ausflug in die nahegelegene Stadt der „Blüten und des Weines“, Slovenske Konjice, kann das Schloss Trebnil besichtigt werden, das noch den Charme vergangener Zeiten versprüht und sogar mit echtem Schlosspersonal und einer Kräutergalerie aufwartet. In der Kirche der Heiligen Barbara versteckt sich gar ein Völkerkundliches Museum samt Bauernküche.

### **Maribor**

Das zweitgrößte Zentrum Sloweniens, die Universitätsstadt Maribor verzaubert mit ihren weintragenden Hügeln und dem grünen Pohorje-Gebirge. Wegen ihrer schönen Altstadt und der einzigartigen Natur ist Maribor der perfekte Ort, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

### **Nähere Umgebung**

Bei einem Spaziergang zum Pyramidenberg kann man sich nicht nur am Anblick der grünen Weinreben erfreuen, vom Gipfel aus kann man die grandiose Aussicht auf die Stadt und das Umland genießen. Auf dem Fluss Drava kann die Landschaft per Floß erkundet und die älteste Weinrebe der Welt bestaunt werden. Auch die Kathedrale von Maribor, die Basilika der Mutter der Barmherzigkeit und der alte Wasserturm laden zu einem Besuch ein.

## WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

### Anreise

#### Mit dem Flugzeug

Der wichtigste slowenische Flughafen ist der in Ljubljana. Direktflüge werden beispielsweise aus München, Frankfurt, Zürich und Wien sowie aus vielen weiteren europäischen Städten angeboten. Auch der slowenische Badeort Portorož sowie der Kurort Maribor verfügen über kleinere Flughäfen.

Für die meisten Kurorte bieten sich aber aufgrund ihrer Nähe andere Flughäfen an: Für die Kurorte im Norden Sloweniens, wie Zreče, Maribor, Moravske Toplice oder die Therme Radenci ist der Flughafen Graz in Österreich eine angenehme Alternative zum Flughafen in Ljubljana. Für Flüge in die Küstenregionen Strunjan und Portorož bietet sich der Flughafen Triest in Italien an und für Flüge ins Landesinnere von Slowenien, wie Rogaška Slatina, Laško, Šmarješke Toplice oder die Terme Čatež ist der Flughafen Zagreb zu empfehlen.

#### NORDEN:

Zreče

Flughafen: Graz, Österreich ca. 99 km; Ljubljana ca. 107 km; Zagreb, Kroatien ca. 147 km; Hévíz-Balaton, Ungarn ca. 207 km

Maribor

Flughafen: Graz, Österreich ca. 58 km; Ljubljana ca. 130 km; Zagreb, Kroatien ca. 126 km; Hévíz-Balaton, Ungarn ca. 144 km

Moravske Toplice

Flughafen: Graz, Österreich ca. 90 km; Heviz-Balaton ca. 131 km; Ljubljana/Zagreb, Kroatien je ca. 170 km

Terme Radenci

Flughafen: Graz, Österreich ca. 80 km; Heviz-Balaton, Ungarn ca. 144 km

#### SÜDEN:

Strunjan

Flughafen: Triest, Italien ca. 75 km; Pula, Kroatien ca. 90 km;

Ljubljana ca. 120 km

Portorož

Flughafen: Triest, Italien ca. 75 km; Pula, Kroatien ca. 90 km;

Ljubljana, ca. 120 km

#### MITTE:

Rogaška Slatina

Flughafen: Zagreb, Kroatien ca. 90 km; Ljubljana ca. 115 km; Graz, Österreich ca. 120 km

Laško

Flughafen: Zagreb, Kroatien ca. 109 km; Ljubljana ca. 110 km; Graz, Österreich ca. 124 km

Šmarješke Toplice

Flughafen: Zagreb, Kroatien ca. 70 km; Ljubljana ca. 90 km; Graz, Österreich ca. 177 km

Terme Čatež

Flughafen: Zagreb, Kroatien ca. 45 km; Ljubljana ca. 130 km

#### Mit Bus und Bahn

Unkompliziert kommt man mit der Bahn nach Slowenien, ab München, Zürich oder Wien als Direktverbindung, sonst meist mit Umstieg in Villach oder Salzburg. Inzwischen kann man aus den meisten europäischen Städten auch in komfortablen Bussen ins schöne Slowenien reisen. Neben der Hauptstadt werden noch viele weitere slowenische Städte angefahren.



**Fit Reisen**

*Mindful Moments*