

# GESUNDHEIT

## Reha & Kur

### KARDIO-REHA

Wie das Herz  
nach dem Infarkt  
neue Kraft gewinnt

### WIEDER GEHEN LERNEN

Innovative Therapien  
bei Lähmungen und  
Gangstörungen

### HEILSAME AUSZEIT

80 ausgewählte  
Kurorte & Heilbäder,  
die Körper und  
Seele stärken

# Die besten Reha-Kliniken 2021

Optimal betreut nach Krankheit,  
Unfall und Operationen



**Kühles Nass**  
Still ruht der Hopfensee bei Füssen im Morgenlicht. Hier im Allgäu liegen die Ursprünge der Kneipp'schen Gesundheitslehre

## KNEIPPKUR // FÜSSEN

### Kneippen stärkt Kreislauf und Immunsystem, bringt die Psyche in Balance und schenkt erholsamen Schlaf

Der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte diese Kurform. Sie verknüpft Hydrotherapie mit Ernährung, Bewegung, Kräuterheilkunde und Lebensordnung.

- Eine klassische Kneipp-Kur dauert drei bis vier Wochen.
- Hydrotherapie bildet bis heute die Grundlage der Kur. Kneipp verwendete mehr als 100 Wasseranwendungen, z. B. Güsse, Wickel, Bäder und Waschungen.
- Etliche Effekte des Kneippens haben sich in Studien bestätigt. So zeigte die Uni Jena, dass kalte Güsse und Waschungen des Oberkörpers auf Dauer zu weniger Atemwegsinfekten führen.

im Bad Aiblinger Familienunternehmen abbaut. „Das Moor ist im Zuge der letzten Eiszeit durch verlandete Wälder und Pflanzen um den einstigen Rosenheimer See entstanden“, so Panradl. Wer einen Eindruck bekommen möchte, wie so eine Landschaft im Urzustand aussieht, fährt zur Sterntaler Filze. Zwischen knorrigen alten Bäumen und Heidekraut balanciert man hier auf einem 650 Meter langen Bolenweg über das knietiefe Bademoor.

An drei Tagen die Woche beliefert Panradl die zwei großen Kliniken und das Kurmittelhaus des Ortes mit dem Lkw. Und die noch recht junge Bad Aiblinger Therme, in der man Moorschwebstoffbäder rezeptfrei buchen kann. „Der Körper wird hier nicht so stark überwärmt wie beim verordnungspflichtigen dickbreiigen Bad“, weiß der 55-Jährige. Dennoch würden über die Poren der Haut genügend Inhaltsstoffe aufgenommen, um therapeutische Effekte zu erzielen.

**G**ut 120 Kilometer weiter östlich, in Füssen im Allgäu, setzen Therapeuten vor allem auf Kältereize als Therapie. Der Ort hat sich auf die Kneipp'sche Badekur spezialisiert. Sie ist

die einzige Kurmaßnahme, die ohne ortsgebundenes Heilmittel auskommt, denn Wasser ist in jedem Kurort vorhanden. Was zählt, sind eine gute Infrastruktur und ein adäquates Know-how. Beides ist in Füssens Stadtteil Hopfen am See gegeben, sagt Andreas Eggenberger, der hier ein Hotel, eine Kurklinik und ein Therapiezentrum leitet.

Am Ufer des malerisch gelegenen Hopfensees ist der Naturheilkundler Sebastian Kneipp allgegenwärtig: Drei Tret- und mehrere Armbecken gibt es hier. Auf Gedankenbänken lässt es sich über 200 Zitate von Kneipp sinnieren. Eine ins Wasser ragende Holzkonstruktion entpuppt sich bei genauerem Hinsehen nicht etwa als Bootssteg: In der Mitte befindet sich ein Loch, in das man hineinsteigen kann, um im frischen Seewasser zu kneippen.

„Den Abgehärteten greift nichts an“, postulierte Sebastian Kneipp. Eine Weisheit, die mittlerweile wissenschaftlich untermauert ist. Gezielt gesetzte Reize mit 16 bis 18 Grad kaltem Wasser fördern neben Durchblutung und Abwehrkräften auch die Stresstoleranz. Das gilt speziell für die Zumutungen des hektischen ▶



## Seebäder und Seeheilbäder

**Nicht jeder Badeort an der See ist auch ein Seeheilbad. Voraussetzung für den prestigeträchtigen Titel sind medizinische Einrichtungen, mittels derer Gäste Seeklima und Kräfte des Meeres nutzen können**

Knapp 90 Seebäder zählt die deutsche Nord- und Ostseeküste. Bereits durch die Bezeichnung sind Seebäder lagemäßig festgelegt: Ihr Ortskern darf nicht mehr als zwei Kilometer von der Küste entfernt liegen. So umweht einen die gesunde Brise auch beim Stadtbummel. Strandnahe Promenaden, gepflegte und überwachte Badestrände sowie selbstverständlich eine gute Wasserqualität stehen ebenfalls im Anforderungskatalog.

Etwa die Hälfte aller deutschen Seebäder tragen das Prädikat **Seeheilbad**. Für diese Premiumvariante existieren weit strengere Vorgaben. Neben Meerwasser etwa für Thalasso-Anwendungen bieten Seeheilbäder häufig noch weitere Heilmittel wie beispiels-

weise Schlick, Moor oder Jodsole. Ein Kurmittelhaus oder andere Einrichtungen, um diese Naturgaben zu nutzen, sind für ein Seeheilbad unerlässlich. Das Gleiche gilt für das Vorhandensein von Kurarzt, Diätberatung und Einrichtungen für Bewegungstherapien. Wichtig sind auch ein wissenschaftlich anerkanntes und therapeutisch anwendbares Klima sowie eine entsprechende Luftqualität. Klimagutachten, Wasseranalysen und regelmäßige Analysen der Luftqualität stellen sicher, dass die ortsgebunden Heilmittel von hoher Güte bleiben.

Als ältestes Seebad Deutschlands gilt das 1793 gegründete Heiligendamm in Mecklenburg-Vorpommern.

## ADRESSEN

Eine Auflistung aller Heilbäder und Kurorte nach Indikationen hält der Heilbäderverband bereit ([deutscherheilbaederverband.de](http://deutscherheilbaederverband.de)).

Welche Heilmittel es gibt und was diese Naturgaben können, verrät die Internet-Seite „Bäderkalender“ ([baederkalender.de](http://baederkalender.de)).

## „Lebensspur Lech“: Grenzüberschreitend Kneipp erleben

Der gesundheitstouristische Erlebnisraum „Lebensspur Lech“ erstreckt sich entlang der Weitwanderroute Lechweg von Tirol bis ins bayerische Allgäu. Grundlage für alle Aktivitäten bildet die ganzheitliche Kneipp'sche Gesundheitslehre. Der Wildfluss Lech steht dabei sinnbildlich für die Kraft und Heilwirkung der Natur.

Wanderer, Einheimische und Touristen können sich an verschiedenen Stationen auf die „Lebensspur Lech“ begeben und finden dort zahlreiche Erlebnis-, Kraft- und Gesundheitsplätze. Das Wassertreten etwa probieren sie in den natürlichen Bachläufen entlang des Vital Panoramawegs in Holzgau aus. Innere Ordnung verschaffen Wanderungen zu Energieorten entlang des Lechwegs. Dazu zählen auch die klaren Bergseen beim Auszeitdorf Gramais. Für Ruhelose halten im Kneippkurort Füssen zertifizierte Schlafgastgeber speziell ausgestattete Gästezimmer und Expertentipps bereit.

Den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Natur entdeckte der Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp aus eigener Not.

Er kurierte seine Lungenkrankheit mithilfe von Bädern in der eiskalten Donau. Seither wurde die Wirksamkeit seiner Lehre vielfach nachgewiesen. Die „Lebensspur Lech“ macht den holistischen Ansatz des „Wasserdoktors“ zeitgemäß erlebbar. Basis sind die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter sowie der Schwerpunkt Innere Ordnung.

Die „Lebensspur Lech“ wird aus EU-Mitteln gefördert und verbindet die Partner Füßen im Allgäu, Lechtaler Auszeitdörfer, Holzgau/Tirol und Lechweg. Letzterer begleitet die „Lebensspur Lech“ und fungiert als verbindendes Element zwischen den Orten.

[www.lebensspur-lech.com](http://www.lebensspur-lech.com)  
[www.fuessen.de/besser-schlafen](http://www.fuessen.de/besser-schlafen)

