

Im Urlaub an die eigene Gesundheit denken

Immer mehr Menschen gönnen sich einen Medical Wellness Aufenthalt

Von Annette Frühauf

Die Reiselust ist krisenfest, das zeigen Statistiken, beispielsweise vom Kompetenzzentrum Tourismus des Bundes. Die Reisebranche ist zufrieden mit dem aktuellen Buchungsniveau. Aber die Art des Urlaubs wandelt sich – sie wird nachhaltiger, bewusster und sogar gesünder. Vielleicht kein Wunder nach der Corona-Pandemie. Auch Volkskrankheiten wie Reizdarm und Rückenprobleme plagen die Menschen. Warum also nicht in einen gesunden Urlaub investieren?

Was ist eigentlich Medical Wellness?
Unter Medical Wellness Behandlungen fallen gesundheitsfördernde Maßnahmen, die meist von Ärzten, Physiotherapeuten und medizinisch ausgebildetem Personal durchgeführt werden. Als Ergänzung zur klassischen Medizin sollen sie Wohlbefinden und Gesundheit sowie die Lebensqualität verbessern – auch langfristig, was oft mit einer Veränderung der Lebensgewohnheiten verbunden ist.

Was ist der Unterschied zum Kururlaub?
Ein Kururlaub oder eine „offene Badekur“ sollen helfen, wieder körperlich und geistig neue Kraft zu schöpfen. Wenn Erholungsbedarf besteht, der nicht am Wohnort behandelt werden kann, (dabei muss noch keine konkrete Krankheitsdiagnose vorliegen), besteht für gesetzlich Krankenversicherte laut Sozialgesetzbuch ab dem 18. Lebensjahr Anspruch auf einen Zuschuss zum Kururlaub. Dabei findet die Kompaktkur meist in Gruppen statt, in der alle die gleiche, oft chronische Erkrankung haben.

Die sogenannte Gesundheitsreise dagegen ist vergleichbar mit zertifizierten Präventionskursen, die die gesetzlichen Krankenkassen jährlich mit einem bestimmten Betrag bezuschussen. Hier trägt man die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung selbst und bekommt beispielsweise physiotherapeutische Anwendungen bezahlt.

Was gibt es für Angebote im Medical Wellness?
Kein Champagner und kein Bier gibt es zum Beispiel im neuen My Mayr Med Resort in Bad Birnbach, aber dafür eine Kombination von klassischer F.X. Mayr-Kur mit ganzheitlicher orthopädischer Behandlung und speziellen Gesundheitsprogrammen. Die Philosophie des österreichischen Forschers und Arztes Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965) – Schonung beim Essen, Säubung durch Entschlackung und Entgiftung – erkannte den Darm als „Wurzelsystem“ des Menschen. Es filtert mithilfe der Zotten die lebenswichtigen Nährstoffe heraus und versorgt so den gesamten Organismus. Die Verdauungsorgane würden zudem die Gifte und Abfallstoffe ausscheiden. Somit sei der Darm mitverantwortlich für das gesamte menschliche Gesundheitssystem und zahlreiche Zivilisationskrankheiten hätten im Darm ihren Ursprung. Im hellen, puristisch gestalteten Restaurant ist auf dem Teller weniger mehr. Um den Darm zu reinigen und die Verdauung zu

verbessern, gibt es sechs Kursstufen der Ernährung: vom Heilfasten über Schonkost bis zur Normalkost mit hochwertigem Fisch und Fleisch. In welcher Stufe der Gast seinen Aufenthalt beginnt, bestimmt Chefärztin Talantina Langfritz nach dem Aufnahmegespräch, für das sie sich viel Zeit nimmt. Bei der Anfangsuntersuchung wird danach gemeinsam mit ihr entschieden, welche zusätzlichen Diagnostiken oder Therapien wie zum Beispiel TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Akupunktur oder Osteopathie sinnvoll während des meist ein- bis dreiwöchigen Aufenthalts sein können. Moderne Techniken wie der 3-D-Body-Scan zur Haltungsanalyse und Balancemessung, die Global Diagnostic, ein physikalisches Testverfahren zur Messung des Biofeldes, und Labor-, Ultraschall- und Röntgenuntersuchungen ergänzen das Spektrum. Gruppenangebote wie Yoga, Nordic Walking, Kochen sowie Vorträge gehören zum Tagesablauf. Der Grundpreis für sechs Nächte inklusive Verpflegung nach Kursstufen, Untersuchungen und Therapien, beträgt ab 1550 Euro. Als zusätzliche Pakete gibt es Programme wie Detox, TCM-Akupunktur, Post-Covid und weitere, einzusehen im Internet unter www.mymayr.de/angebote. Pro Woche ist auch der zweimalige, kostenlose Besuch der Rottal Terme enthalten. Gleich neben dem Resort befindet sich seit 1994 die Rehabilitationsklinik Rosenhof, eine orthopädische Fachklinik mit dem Schwerpunkt Anschlussrehabilitation. Zukünftig sollen die Gäste



Ein 3-D-Body-Scan hilft, die Haltung zu analysieren

FOTO: PR

der Klinik Leistungen von My-Mayr-Med in Anspruch nehmen können.

Geht Gesundheitsurlaub auch ohne Hotel?
Ja. Knapp zehn Kilometer entfernt liegt das Vital Camp Bayerbach. Der Campingplatz bietet neben Stellplätzen auch Mobile Homes und Chalets sowie ein eigenes Thermalbad, einen Wellnessbereich mit sechs Saunen und eine Praxis für Physiotherapie mit Behandlungsschwerpunkt „restless legs“. Ab Herbst

ist geplant, dass die Gäste des Campingplatzes ebenfalls ambulant zu Behandlungen ins My-Mayr-Med kommen können (www.vitalcamping-bayerbach.de). Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich. Im Ort verkehrt der Rufbus „Rubi“ und der erste autonom fahrende Kleinbus in Deutschland verbindet den Bahnhof mit der Rottal Terme. Mehr Informationen zu Bad Birnbach unter www.badbirnbach.de

Und sonst noch so

Unbedingt machen
Auf dem Meditationsweg im Kurpark in Bad Birnbach kann sich jeder auf den Weg zu sich selbst machen. Informationstafeln regen zum Nachdenken über bestimmte Themen und Fragen an. Das Labyrinth ist wie ein Lebensweg und führt auf Umwegen doch immer zum Ziel. Aus dem Löwenbrunnen fließt Heilwasser, ein wichtiges Lebens- und Heilmittel.

Unbedingt hingehen
Im Rottal wird die niederbayrische Wirtshauskultur gelebt. Am Ende des Aufenthalts und zur Eingewöhnung in den Alltag hilft eine leichte, auch vegane Mahlzeit im Restaurant Altbirnbach.

Unbedingt mitbringen
Im Honigladen in Bad Birnbach gibt es Köstlichkeiten aus Honig, die man ganz ohne schlechtes Gewissen ab und zu naschen darf. (af)



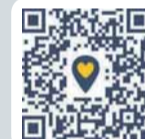
Weitere Reisereportagen finden Sie unter: go.schwabische.de/reisen



ANZEIGE

ReisenAKTUELL.COM
EHRlich GÜNSTIG VERREISEN!

Weitere Angebote finden Sie auf reisenaktuell.com oder einfach den QR-Code scannen und buchen!



Schwarzwald

Hotel Terme Bad Teinach

Ihr Hotel im Luftkurort Bad Teinach umfasst ein Haupthaus und zwei Nebengebäude u. a. mit Restaurant, Bar, Lounge, Wintergarten, Terrasse, Aufzug sowie Mineraltherme und Panorama Spa.

Für Sie inklusive:

- 2/3/5 Übernachtungen
- Verpflegung: Halbpension
- Willkommensgetränk + Panorama Spa
- Mineraltherme mit Hallenbad, Sauna, Außen-, Feuer- und Kaltwasserpool
- Nutzung des Fitnessraums + WLAN
- Hotelparkplatz (n. Verfügb.) + u. v. m.

TERME & PREISE
in €/Person im DZ Standard

Saison	Anr.	Nächte		
		2	3	5
15.07.-18.12.23	SO	239	359	599
	MO-SA	249	369	609

Preise ggf. zzgl. Wochenendzuschlag
Zuschlag Einzelzimmer Economy: 10 €/N.
Kurtaxe: ca. 1,50 € pro Person/Nacht
Auch 7 Nächte buchbar.

5% Ermäßigung
bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise



Reise-Code: thbt
schon ab € **239,-** p. P.
3 Tage inkl. Halbpension

Beispiel Doppelzimmer Klassik (gegen Aufpreis)

Mosel

Hotel Anker in Brodenbach

Ihr Hotel begrüßt Sie direkt an der Mosel und bietet ein Restaurant, Weinkeller, Panorama-Café, Sonnenterrasse, Fitnessraum, Kegelbahn, Hallenbad, Sauna, Solarium und Ruheraum.

Für Sie inklusive:

- 3/5/7 Übernachtungen
- Verpflegung: Halbpension
- 1 Glas Willkommenswein
- 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- Nutzung von Hallenbad und Fitnessraum + WLAN
- 1 x Kegeln (nach Verfügbarkeit)
- Informationen über die Region
- Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERME & PREISE
in €/Person im DZ

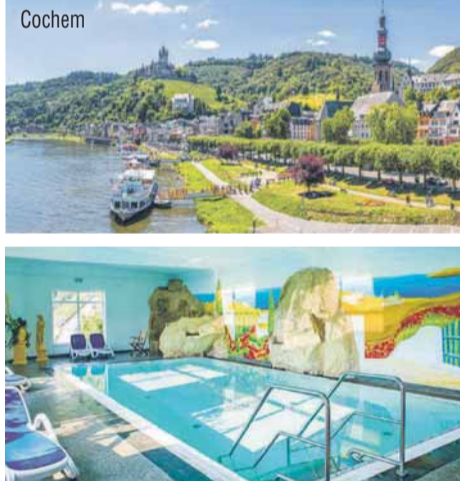
Saison	Anreise	täglich		
		Nächte	3	5
25.10.-28.10.23		129	219	299
	15.07.-06.08.23	149	249	339
07.08.-24.10.23		-	279	379

Preise ggf. zzgl. Feiertagszuschlag
Einzelzimmerzuschlag: 15 €/Nacht

Ausflugsangebote zubuchbar



Reise-Code: anbr
schon ab € **129,-** p. P.
4 Tage inkl. Halbpension



Österreich – Tirol

Sporthotel Xander in Leutasch

Ihr Hotel liegt in der Olympiaregion Seefeld-Leutasch und bietet Restaurant, Bar, Fahrradverleih, Spielzimmer u. v. m. Der Wellnessbereich erwartet Sie u. a. mit Hallenbad, Saunen und Infrarotkabine.

Für Sie inklusive:

- 2/3/4/7 Übernachtungen
- Verpflegung: Halbpension
- Nutzung des Wellnessbereichs
- Leihbademantel, -saunatücher und Slipper + WLAN
- Leihfahrrad (nach Verfügbarkeit)
- Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERME & PREISE
in €/Person im DZ Komfort A

Saison	Anreise	täglich				
		Nächte	2	3	4	7
1	21.09.-03.11.23	155	229	269	309	459
	15.07.-20.08.23	-	259	299	349	598

Komfort A = Doppelzimmer Komfort Ahornspitze
Einzelzimmerzuschlag: 22 €/Nacht
Kurtaxe: ca. 3,50 € pro Person/Nacht

Preisaktion:
Sparen Sie bei 4 Nächten Aufenthalt bei Anreise SO und bei 7 Nächten in Saison 1



Reise-Code: spxa
schon ab € **155,-** p. P.
3 Tage inkl. Halbpension



Erzgebirge

Hotel Alpina Lodge Oberwiesenthal

Ihr Hotel liegt am Fichtelberg und begrüßt Sie mit Restaurant, Lounge, Spielplatz, E-Bike-Verleih, Aufzug und einem Wellnessbereich mit Saunahaus, Erlebnisduschen u. v. m.

Für Sie inklusive:

- 3/5/7 Übernachtungen
- Verpflegung: Halbpension
- 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- 1 x Kaffee- und Kuchenbuffet
- Nutzung des Wellnessbereichs
- 10 € Wellnessgutschein p. Vollzähler + WLAN

TERME & PREISE
in €/Person im DZ

Saison	Anreise	täglich		
		Nächte	3	5
03.09.-28.09.23		139	229	279
	05.11.-23.11.23	159	259	329
15.07.-02.09.23		189	289	369
	29.09.-04.11.23	-	-	-

Einzelzimmerzuschlag: 20 €/Nacht
Kurtaxe: ca. 2,10 € pro Person/Nacht



Reise-Code: beob
schon ab € **139,-** p. P.
4 Tage inkl. Halbpension



Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf reisenaktuell.com. Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Wenken 1, 56070 Koblenz

Beratung & Buchung: 0261-2935 19663
Mo. – Fr. 8–19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10–19 Uhr

Bequem online buchen: reisenaktuell.com