

Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

MAGAZIN

Zeit für Gesundheit



Liebe Gäste,
liebe Freundinnen und Freunde
von Bad Kissingen!

Nichts ist so wichtig wie unsere Gesundheit. Das haben uns die vergangenen Jahre noch einmal eindringlich vor Augen geführt. Doch ob turbulentes Weltgeschehen oder die Tücken des modernen Alltags: Wenn es darum geht, uns für die Herausforderungen unserer Tage zu stärken oder Körper, Geist und Seele zurück ins Gleichgewicht zu bringen, haben wir vieles selbst in der Hand!

In Bad Kissingen – als herausragendem Gesundheitsstandort mit jahrhundertealter Kurtradition – arbeiten wir deshalb beherzt daran, unser ganzheitlich ausgerichtetes Gesundheitsangebot stetig weiter auszubauen. Neben zeitgemäßen Heilwasseranwendungen setzen wir dabei mit Angeboten wie „Waldbaden“ oder „Gesundheitswandern“ mehr denn je auf die Wirkungsweisen der Natur, denn mit dieser sind wir in und um Bad Kissingen wahrlich reich gesegnet (s. Seite 12).

Warum Bad Kissingen der ideale Ort für eine von den Krankenkassen geförderte, ambulante Vorsorgemaßnahme (Badekur) ist, lesen Sie ab Seite 26. Und dass wir in Sachen medizinischer Kompetenz in Deutschland ganz weit vorne mitspielen, erläutert Ihnen der Chefarzt und Klinikleiter Dr. Klaus Herrmann auf Seite 8 im Interview. Darüber hinaus finden Sie auf den folgenden Seiten eine Vielzahl an Tipps und Informationen sowie spannende Erfahrungsberichte unserer Gäste. Außerdem lernen Sie weitere Akteurinnen und Akteure hinter unseren Angeboten kennen – wie den Gründer des hiesigen Ayurveda Zentrums, Jobin Madukkakuzhy (s. Seite 18).

Viele tolle Themen also, die Lust machen auf eine heilkräftige Auszeit in Bad Kissingen. Denn ob Prävention oder Rehabilitation, bewährte Kurrituale, alternative Heilverfahren oder moderne Medizin: Schenken Sie Ihrer Gesundheit Zeit!!

Ihre Sylvie Thormann,
Kurdirektorin von Bad Kissingen

Inhalt

INTRO

Der Gesundheit Zeit schenken

Zeit ist für jeden Erholungs- und Genesungsprozess unerlässlich. Lesen Sie, warum es gut ist, sich diese Zeit zu nehmen, und warum das bei uns in Bad Kissingen besonders gut gelingt.

S.2

INTERVIEW

Eine klinische Kom- petenz, die ihresgleichen sucht

Bad Kissingen hat die größte Dichte an Reha-Kliniken in Deutschland und somit eine bemerkenswerte Kompetenz in diesem Bereich. Mehr dazu von Klinikleiter und Chefarzt Dr. Klaus Herrmann.

S.8

MEINE GESCHICHTE

Und heute lebe ich in Bad Kissingen!

Manchmal tut unsere Stadt so gut, dass aus einem Gesundheitsaufenthalt ein Leben wird. So ist es Karin ergangen. Doch auch Rita und Markus haben hier gefunden, was sie suchten. Drei Geschichten.

S.11 / S.16 / S.23

GESUNDHEITSREPORTAGE

Die heilsame Kraft der Natur

In Bad Kissingen setzen wir verstärkt auf Aktivitäten wie Waldbaden oder Gesundheitswandern. Lesen Sie, warum diese so guttun, und wie und wo Sie bei uns am besten im Grünen entschleunigen.

S. 12

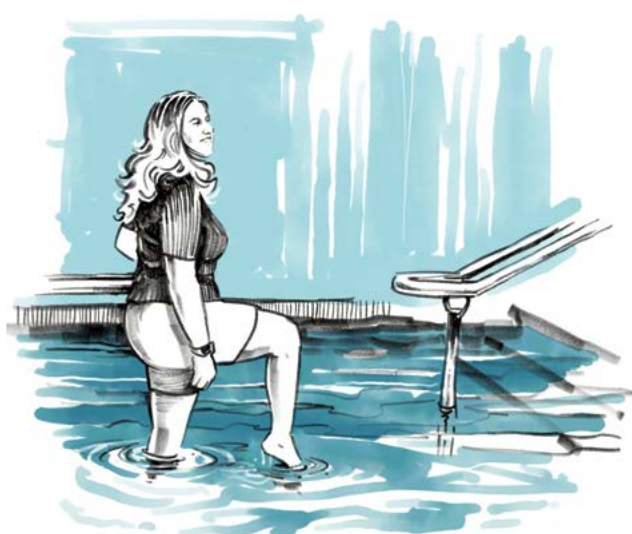


GESUNDHEITSREPORTAGE

Eine Auszeit auf Rezept

Sie träumen von einer gesundheitlichen Auszeit in Bad Kissingen? Im Rahmen einer ambulanten Vorsorge-maßnahme ist diese einfacher und kostengünstiger als gedacht. So geht's!

S. 14



EXPERTENSTIMMEN AUS BAD KISSINGEN

Im Dienst der Erholung

In Bad Kissingen bieten wir Ihnen eine Vielzahl an modernen Gesundheitsangeboten und hinter jedem stecken kluge und engagierte Menschen. Drei von ihnen stellen wir hier vor.

S. 18

TIPPS

Aller guten Dinge sind fünf

Es geht doch nichts über Insiderinfos! Vom Souvenir bis zum Gesundheitsfinder: Hier finden Sie unsere fünf liebsten Ideen rund um Ihren Aufenthalt in Bad Kissingen.

S. 24

ADVERTORIAL	17
FAQ ZUR AMBULANTEN VORSORGE- MASSNAHME (BADEKUR)	26
INDIKATIONEN (ANWENDUNGS- GEBIETE)	27
ANBIETER DER ORTSTYPISCHEN HEILMITTEL UND GESUNDHEITSANWENDUNGEN	28
NIEDERGELASSENE ÄRZTINNEN UND ÄRZTE	30
IMPRESSUM, BILDNACHWEIS	34

Der Gesundheit Zeit schenken





TEXT REGINE JUNG

BILDER HEJI SHIN

Entspannte Stunden in der KissSalis Therme, eine mehrwöchige Badekur, ein konzentrierter Aufenthalt in einer unserer Reha-Kliniken: Erholung und Genesung brauchen Zeit! Mit einem Mix aus traditionellen und zeitgemäßen Angeboten sowie hochkarätiger klinischer Kompetenz möchten wir Sie dazu inspirieren, sich und Ihrer Gesundheit diese Zeit zu schenken.

Sich selbst Zeit schenken? Da fängt es meistens schon an. Denn ob Teen oder Twen, Best Ager oder reiferes Semester: Zeit hat wohl heute niemand mehr. Immer wartet schon der nächste Termin auf uns: eine Verabredung, die nicht aufgeschoben werden kann, eine Textnachricht, die gelesen und beantwortet werden muss, eine Freizeitaktivität, die wahrgenommen werden will. Daneben poppt auf unseren Displays eine nervenaufreibende Schlagzeile nach der anderen auf, und weil wir inzwischen an nahezu 365 Tagen im Jahr online sind, verpassen wir natürlich keine einzige davon. Denn nichts, so scheint es, fürchten wir heute mehr als die Langleweile! Als Folge dieses nicht enden wollenden Beschusses mit Input und Informationen und eines sich stetig schneller drehenden Hamsterrades aus privaten und beruflichen Anforderungen fühlen wir uns immer häufiger ausgelaugt. Spätestens an diesem Punkt sollten wir

innehalten, in uns hineinspüren und die Botschaften unseres Körpers ernst nehmen, kurzum: uns und unserer Gesundheit Zeit schenken.

Alte und neue Rituale helfen „herunterzufahren“

Angesichts des chronischen Zeitmangels unserer Tage erscheint dies heute wichtiger denn je. In Bad Kissingen verstehen wir uns schon seit Jahrhunderten als Ort der Muße und Entschleunigung – und Zeit als unerlässliche Zutat in jedem Erholungs- oder Genesungsprozess. So folgen all die bewährten Kurrituale, die schon Gästen wie Otto Fürst von Bismarck, Kaiserin Elisabeth „Sisi“ von Österreich oder Theodor Fontane guttaten, ihren ureigenen zeitlichen Regeln. Mehr denn je laden sie uns heute ein, „herunterzufahren“ und uns in aller Ruhe auf unsere seelischen Bedürfnisse zu besinnen.



„Bad Kissingens Ambiente spielt eine wichtige Rolle im heilkräftigen Ganzen.“

So entfalten unsere sieben kostbaren Heilwässer ihre Wirkung bei der Trinkkur und beim Baden noch immer durch die traditionelle Art und Weise, in der sie von den Brunnenfrauen in der Brunnenhalle ausgeschenkt und von unseren Gästen beim Wandeln getrunken werden. Auch das Wassertreten in unseren Kneippbecken, die ganzheitlichen Erlebnisse „Klanggarten“ und „Barfußlabyrinth“ als Teile des „Dreiklangs“ im Luitpoldpark oder das entspannte Baden in den mit Schönbornsprudel gespeisten Becken der KissSalis Therme erfordern eine ruhige Hinwendung. Diese altbewährten und neuen Rituale werden heute ergänzt durch eine Vielzahl an zeitgemäßen Workshops, Seminaren und Programmen zu Themen wie Achtsamkeit, Ayurveda, Yoga oder Meditation.

Bad Kissingens Natur – heilkräftig und entspannend

Körper, Geist und Seele zu stärken vermag auch die wunderbare Natur, die es in und um Bad Kissingen in reicher Fülle gibt. Sie lässt uns die Hektik des Alltags schnell vergessen, und so gehören entspannte Spaziergänge durch Kur- oder Rosengarten seit jeher zu einem

Kur- oder Gesundheitsaufenthalt dazu. Auch die Zeit, die wir uns für ein Picknick unter alten Bäumen im Luitpoldpark nehmen, für eine Rad- oder Kanutour durch das Tal der Fränkischen Saale oder eine Wanderung durch unsere grünen Wälder, ist Zeit, die unserer Gesundheit zugutekommt.

Dabei wirkt ein Aufenthalt in Wald und Flur nicht nur ausgleichend und entspannend, er kann noch viele weitere positive Wirkungen auf unsere Gesundheit haben – sei es auf Blutdruck, Blutzucker oder Immunsystem. Diese Wirkungen sind umfassend erforscht und spielen bei Angeboten wie „Waldbaden“ oder „Gesundheitswandern“ eine große Rolle. Doch auch auf dem „Weg der Besinnung“, der „Audio-Tour für die Sinne“ oder bei anderen Aktivitäten in Bad Kissingens idyllischer Umgebung können wir von ihnen profitieren (mehr über „Die heilsame Kraft der Natur“ auf Seite 12).

Ambiente, Architektur, Kultur – eine Wohltat für die Sinne

Auch die Zeit, in der wir kulturelle Erlebnisse genießen oder prachtvolle Bauwerke auf uns wirken lassen, ist ein Geschenk an die Gesundheit. So spielte

Bad Kissingens besonderes Ambiente mit seiner beeindruckenden Weltbadarchitektur immer schon eine wichtige Rolle im großen heilkräftigen Ganzen. Probieren Sie es aus, schlendern Sie durch unsere Kuranlagen und lassen Sie einmal die Aura von Arkaden- und Regentebau oder der größten europäischen Wandelhalle auf sich wirken! Die Architekten Max Littmann und Friedrich von Gärtner haben mit ihnen Orte geschaffen, die den Geist inspirieren und die Sinne wohltuend berühren.

Eine Wohltat für die Ohren und erwiesenermaßen heilkräftig ist auch der Genuss von Musik. Schon in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts sorgte ein Kurorchester in Bad Kissingen für Unterhaltung und Entspannung. Heute ist es die fest etablierte Staatsbad Philharmonie Kissingen, die diese Tradition mit nahezu täglichen Konzerten fortsetzt. Darüber hinaus begeistert sie einmal wöchentlich mit einem Themen-, Wunsch- und Instrumentalsolokonzert. Auch unser ganzjähriges Kulturangebot bietet mit Veranstaltungsreihen wie Kissinger Sommer, Kissinger Winterzauber oder Jazz in Bismarck's Base-

„Auch die Zeit, in der wir Kultur genießen, ist ein Geschenk an die Gesundheit.“

ment viele musikalische und andere kulturelle Erlebnisse, die Freude bereiten und guttun.

Der ideale Ort für ambulante Vorsorge

So ist es also gerade diese ausgewogene Mischung aus zeitgemäßen Heilwasseranwendungen, modernen Gesundheitsangeboten und alternativen Heilverfahren kombiniert mit Ambiente, Natur und Kultur, die uns dabei unterstützt, zurück in unser gesundheitliches Gleichgewicht zu finden. Und das am besten früh genug, damit es gar nicht erst zu einer ernsthaften Erkrankung kommt! Weil wir in Bad Kissingen fest überzeugt sind, dass Vorsorge besser ist als Nachsorge, haben wir uns bereits seit einigen Jahren die präventive Stärkung der seelisch-mentalenen Gesundheit und die Förderung eines gesunden Lebensstils auf unsere Fahnen geschrieben.

In diesem Zusammenhang ist es eine positive Entwicklung, dass die sogenannte ambulante Vorsorgemaßnahme seit 2021 wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen gehört. Früher als „offene Badekur“ bekannt, ist sie ein wunderbarer Weg, sich bei den ver-

schiedensten Indikationen und Anwendungsgebieten fernab vom Alltag konzentriert mit der eigenen Gesundheit zu befassen. Daneben bietet sich genug Zeit, Bad Kissingen zu entdecken und es sich gut gehen zu lassen – zu erfreulichen Konditionen, denn die Krankenkasse übernimmt mindestens 90 Prozent der Kosten für die medizinischen Anwendungen und gewährt pauschale Zuschüsse für Unterkunft und Verpflegung (s. „Eine Auszeit auf Rezept“ auf Seite 14).

Zeit für Rehabilitation in unseren renommierten Kliniken

Manchmal aber haben wir die Zeichen unseres Körpers nicht früh genug erkannt oder ein Unfall oder eine bestehende Erkrankung erfordern unsere achtsame Hinwendung. In diesen Fällen sind es die Regeneration und Rehabilitation, für die es sich Zeit zu nehmen gilt. In unseren 18 modernen Fach- und Reha-Kliniken sowie in den Privatsanatorien steht dabei immer der ganze Mensch im Blickpunkt mit seinen individuellen Bedürfnissen. Therapiepläne und Aufenthalte werden hier eigens auf diese abgestimmt.

Alle Kliniken werden von namhaften Ärztinnen und Ärzten geleitet und verfügen über ein breit aufgestelltes Angebot an Therapien. Nicht zuletzt im Bereich der Psychosomatik leisten sie Herausragendes und überzeugen mit einem ganzheitlichen Mix aus Einzel- und Gruppengesprächen, Musik-, Kunst- oder Bewegungstherapien – ergänzt durch Kuranwendungen, physikalische Therapien und alternative Heilverfahren. So unterstützt Bad Kissingen mit seinen zeitgemäßen Gesundheitsangeboten nicht nur auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, sondern bietet uns bei akuten oder chronischen Erkrankungen einen schützenden Rahmen, in dem wir unserer Gesundheit die Zeit schenken dürfen, die sie braucht und verdient.

Wussten Sie, dass das Magazin „Focus Gesundheit“ Bad Kissingen zu einem der Top-Kurorte 2024 ausgezeichnet hat? Mehr zu Bad Kissingens klinischer Kompetenz lesen Sie im Interview mit dem Ärztlichen Direktor und leitenden Arzt Dr. Klaus Herrmann auf Seite 8.



Eine klinische Kompetenz, die ihresgleichen sucht

Einst Weltbad und traditioneller Kurort, verfügt Bad Kissingen heute über die größte Dichte an Reha-Kliniken in Deutschland und über eine bemerkenswerte medizinische Kompetenz.

Wie diese aussieht und was Patientinnen und Patienten bei uns erwartet, wollten wir von Dr. Klaus Herrmann wissen, dem Ärztlichen Direktor der DRV-Kliniken Rhön und Saale sowie leitenden Arzt der Marbachtalklinik.

INTERVIEW REGINE JUNG



Herr Dr. Herrmann, Bad Kissings Reha-Klinikdichte sucht deutschlandweit ihresgleichen. Wie hat sich das historisch entwickelt?

Tatsächlich haben wir hier eine außergewöhnliche Häufung von Reha-Kliniken, die es sonst so in Deutschland nicht gibt. 15 Kliniken auf einem Quadratkilometer – das kriegt keine andere Stadt hin, egal wie groß sie auch sein mag. Dadurch bilden wir hier in Bad Kissingen auch einen Großteil der Reha-Indikationen ab. Das hat natürlich mit Bad Kissings Geschichte zu tun, mit den Heilquellen, den Königen und Kaisern, die hier zur Kur gewesen sind, unserer jahrhundertealten Tradition und dem Flair und der Aura, die von all dem ausgehen. Dies hat zu einer hohen Bereitschaft geführt, sich als Klinikbetreiber vor Ort zu stationieren. Teilweise gibt es diese Reha-Kliniken ja schon sehr, sehr lange. So geht die Geschichte der Kliniken, für die ich zuständig bin, schon bis 1912 zurück.

Sie haben es schon selbst angesprochen: Bemerkenswert ist auch die Vielzahl an Reha-Indikationen hier. Welche sind das?

Ich habe das mal so ausgedrückt: Egal, von welcher Erkrankung Sie betroffen sind, in Bad Kissingen finden sie garantiert eine Klinik, die sie behandelt. Am häufigsten ist die psychosomatische Indikation. Dann kommt die orthopädische und danach Indikationen wie Tumorerkrankungen, Lungenkrankungen, neurologische Erkrankungen. Und auch Komorbidität ist natürlich immer ein Thema, denn meistens haben Patienten nicht nur eine Erkrankung. Da ist es schön, dass die Kliniken hier so ein gutes Miteinander haben. In Pandemiezeiten war das besonders intensiv, als wir Klinikleiter alle paar Wochen zusammen an einem Tisch gesessen haben, um uns über das weitere Vorgehen abzustimmen.



DR. KLAUS HERRMANN ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der DRV-Kliniken Rhön und Saale. Zudem ist er leitender Arzt der Marbachtalklinik. Darüber hinaus hat er die „AG Reha-Kliniken“ initiiert und ist als deren Sprecher etabliert. Parallel dazu beteiligt sich Dr. Herrmann an vielen Projekten und Studien.

Dadurch sind wir uns noch näher gekommen. Die Kollegen rufen auch mal an und sagen: Pass auf, ich habe hier einen Patienten, könnt ihr euch den mal angucken? Im Rahmen einer interdisziplinären Behandlung ist das ein großer Benefit. Auch machen unsere Kliniken ihren Job nicht erst seit gestern. Das sind alles fähige und hoch spezialisierte Leute mit langjähriger Erfahrung.

Was ist denn eigentlich eine gelungene Reha?

Das hängt davon ab, wen sie fragen. Für die Patienten ist es eine gelungene Reha, wenn sie sich am Ende ein Stück besser fühlen. Denn viele kommen,

weil ihnen die Behandlung am Heimatort nicht mehr weitergeholfen hat. Für sie ist es aber auch eine gelungene Reha, wenn sie in einer tollen Atmosphäre behandelt worden sind und sie auch etwas erleben konnten, mal aus allem raus waren und ihr Aufenthalt einen gewissen Erholungs- und Freizeitwert hatte. Wenn sie uns Ärzte fragen, werden wir das Fachliche in den Vordergrund stellen. Für uns ist die Reha gelungen, wenn es zu einer messbaren Verbesserung gekommen ist. Denn diese evaluieren wir ja immer, indem wir die Patienten am Anfang und am Ende ihres Aufenthaltes befragen und untersuchen, denn bestimmte Verbesserungen der körperlichen oder seelischen Fähigkeiten lassen sich durch Untersuchungen wie beispielsweise Bluttests oder Belastungs-EKGs objektivieren.

Was bieten Sie denn den Reha-Patientinnen und Patienten im Einzelnen?

Jeder, der hier bei uns eine Klinik betreibt, gibt sich maximale Mühe, die Bedürfnisse seiner Patienten zu erkennen und ihnen genau das anzubieten, was sie gerade am dringendsten brauchen. Denn Patienten kommen hierher mit einem ganz bestimmten Behandlungsziel. Das wird am Anfang gründlich mit ihnen besprochen. Also: Wo soll das Ganze hinführen? Das ist ja nicht so, dass wir die Patienten zu uns in die Kliniken holen und sagen: So, jetzt sind Sie mal für drei oder fünf Wochen hier, lassen es sich gut gehen, gucken sich ein bisschen die Gegend an, kriegen Fango und so weiter. Bei einer Reha geht es vor allem um eine gezielte Behandlung, die idealerweise zu einer Verbesserung der Symptome führt. Deshalb gucken wir bei jedem Patienten genau, wie es ihm bei seiner Ankunft geht und welche Behandlungen ihm aktuell am meisten nützen. Und das kriegt er dann in den individuellen Therapieplan geschrieben.



Bad Kissingen setzt bei seinen Gesundheitsangeboten stark auf den Bereich Prävention. Denken Sie auch, dass viele Reha-Maßnahmen mit einer besseren Vorsorge gar nicht nötig wären?

Grundsätzlich ist das richtig. Denn es ist immer noch so in unserer Gesellschaft, dass man erst mal krank sein muss, bevor man eine Behandlung bekommt, und über viele Dinge kommt man erst ins Gespräch, wenn die Patienten schon krank sind. Wenn man mit Tausenden von Leuten gesprochen hat, die die gleiche Erkrankung haben, stellt man fest, dass sie vielleicht hätte vermieden werden können, wenn Firmen oder das öffentliche Gesundheitswesen mehr Geld in Prävention investieren würden. Die Frage ist dabei nur

immer: Wer zahlt diese Maßnahmen? Die Deutsche Rentenversicherung hat jetzt entschieden, solche Prozesse zu fördern.

Geben Sie Ihren Patientinnen und Patienten in puncto Prävention etwas mit auf den Weg?

Ja, gerade in der Psychosomatik ist das eine tolle Geschichte, denn die Behandlung an sich, also die Psychotherapie und der Erkenntnisgewinn daraus, sind sehr, sehr hilfreich, wenn es darum geht, den eigenen Zustand zu verbessern oder Rückfälle und Verschlimmerungen zu vermeiden. Denn wenn ich verstanden habe, warum es mir schlecht geht, und wenn ich angefangen habe, diese Dinge anzugehen, damit umzugehen und mein Leben zu

verändern, hat das natürlich einen positiven Effekt auf die Zukunft. Da ist der Begriff einer nachhaltigen Behandlung wirklich gegeben. Viele Patienten, die wegen Depressionen, Angst- oder Persönlichkeitsstörungen kommen, lernen hier bei uns etwas über sich und sagen dann: Aha! Wenn ich psychisch gesund bleiben will, dann muss ich das und das in Zukunft anders machen ...

Und Sie selbst? Finden Sie in Ihrem fordernden Alltag überhaupt die Zeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und sich fit zu halten?

Ja, na klar! Es wäre doch schade, wenn der Schuster immer die schlechtesten Schuhe hätte. Das wäre in meinem Fall auch nicht glaubhaft. Wenn Sie selbst adipös sind, können Sie Ihren Patienten nicht etwas über Diät und Schlanksein erzählen. Und natürlich muss man, wenn man in so einer Position ist, dafür sorgen, dass man die Balance schafft zwischen den Belastungen des Alltags und einem funktionierenden Privatleben. Das ist auch eine Art Erkenntnisprozess aus der Behandlung der Patienten. Deswegen sind Freizeitaktivitäten und Urlaub bei mir genauso eingeplant wie die Arbeit. So mag ich beispielsweise die Umgebung von Bad Kissingen sehr gern, und ich habe Hunde. Mit denen sind wir immer ganz viel draußen unterwegs!

„15 Reha-Kliniken auf einem Quadratkilometer – das kriegt keine andere Stadt hin!“

MEINE GESCHICHTE

Vielfältige Anwendungen und echtes Vertrauen



RITA*, 69, entschied sich 2023 nach einer Hüftoperation für eine dreiwöchige Rehabilitation in der Klinik Bavaria in Bad Kissingen. Mit ihrem Bericht lässt sie uns an ihren Erfahrungen teilhaben.

„Vor meiner OP hatte ich aufgrund einer stark fortgeschrittenen Arthrose mitunter so große Schmerzen, dass ich sie nur noch durch erhebliche Mengen starker Schmerzmittel ertragen konnte. Vor allem nachts raubten sie mir den Schlaf. Zudem konnte ich gegen Ende nur noch wenige Hundert Meter laufen. Im Krankenhaus in Würzburg wurde mir dann ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt.“

In der Klinik Bavaria erwartete mich im Anschluss eine große Vielfalt an Anwendungen. Ob medizinische Trainingstherapie oder Krankengymnastik, Gangschule oder Anti-Schwerkraft-Laufband, Wassergymnastik oder Funktionstraining: Ich möchte da gar nichts herausstellen, denn jede einzelne Anwendung hat ihren Teil zu meiner Genesung beigetragen. Besonders gefiel mir, dass ich in den krankengymnastischen Einzelanwendungen über vier Wochen denselben Therapeuten hatte. So entstand echtes Vertrauen.

Durch die Anwendungen waren meine Wochentage klar gegliedert. Abends und an den Wochenenden boten sich mir in der Klinik viele Freizeitmöglichkeiten an wie

Konzerte, Kabarett oder Spieleabende. Dennoch blieb mir auch Zeit für mich, und obwohl ich stark in meiner Mobilität eingeschränkt war, gelang es mir, von Zeit zu Zeit den wunderbaren Rosengarten aufzusuchen.

Ein großes Lob gilt der Verpflegung, denn in der Klinik wird noch selbst gekocht. Besonders gefreut hat mich die große Auswahl an frischem Obst und Gemüse. Auch bei Brot und Brötchen blieben kaum Wünsche offen. Erfreulicherweise wird in der Klinik auf Müllvermeidung Wert gelegt, und die Sitzordnung im Speisesaal scheint ebenfalls mit Bedacht gewählt, sodass sich „Fußgängerinnen und Fußgänger“ sowie Menschen, die auf Krücken angewiesen sind, gegenseitig unterstützen können. Gern denke ich auch noch an den Tischgenossen, dem es gelang, jedwede Situation humoristisch zu kommentieren, was immer wieder für große Heiterkeit sorgte.

In puncto Mobilität habe ich in diesen drei Wochen immense Fortschritte erzielt. So kann ich bereits wieder ohne Krücken laufen. Natürlich habe ich noch Beeinträchtigungen, aber ich bin positiv gestimmt. Auch die Schmerzen sind deutlich zurückgegangen. Mit nach Hause nehme ich rundum gute Erfahrungen und das Wissen, dass ich meine Muskulatur und Ausdauer buchstäblich Schritt für Schritt aufbauen muss!“

*Der Name wurde geändert.



Die heilsame Kraft der Natur

Das Rauschen der Blätter, der Duft frischer Erde, das sanfte Plätschern eines Baches: Immer mehr Menschen entdecken als Gegenpol zum Alltagsstress die heilsame Kraft der Natur.

In Bad Kissingen wissen wir darum schon seit Jahrhunderten. Heute bieten sich Ihnen bei uns viele neue Möglichkeiten, sich diese wunderbaren Wirkungsweisen gezielt zu Nutze zu machen.

TEXT REGINE JUNG

„In Bad Kissingen haben wir einfach unglaublich viel Natur. Ob Kurgarten, Rosengarten, Luitpoldpark oder unsere Wälder in und um die Stadt: Sie müssen immer nur wenige Meter gehen, und schon sind Sie umgeben von herrlichem Grün!“ Kurdirektorin Sylvie Thormann gerät ins Schwärmen, wenn sie beschreiben soll, was die Natur in und um Bad Kissingen auszeichnet. In den letzten Jahren setzt sie mit ihrem Team verstärkt auf Angebote, bei denen die natürlichen Gegebenheiten der Kurstadt im Fokus stehen. Ihr Tipp: „Probieren Sie es beispielsweise mal mit Wald-

baden!“ Anders als viele glauben, handelt es sich dabei nämlich keineswegs nur um eine neomodische Bezeichnung für den guten alten Waldspaziergang.

[Mit Waldbaden gezielt die Sinne ansprechen](#)

„Was es von einem gewöhnlichen Spaziergang unterscheidet“, erklärt Thormann „ist das achtsame Wahrnehmen. Beim Waldbaden nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für das, was Sie sehen, hören, riechen. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch mal den weichen Waldboden oder

die Beschaffenheit von Baumrinde erspüren. Diese ganzheitliche Ansprache aller Sinne kann wunderbar spannend wirken!“ Bereits in den 1980er Jahren wurde Waldbaden oder „Shinrin-Yoku“ in Japan als Antwort auf die zunehmende Urbanisierung entwickelt. Heute ist das Konzept weltweit populär und seine positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele sind längst durch zahlreiche Studien belegt.

Nachgewiesene Wirkungen – vom Stressabbau bis zur Immunstärkung

Demnach kann Waldbaden nicht nur helfen, Stress abzubauen, es vermag auch die Stimmung aufzuhellen, das Immunsystem zu stärken und den Blutdruck zu senken. Auch Schlaf, Konzentration und Gedächtnis sollen nachhaltig profitieren. Dabei wird nicht nur den vielfältigen Sinesindrücken im Wald, sondern auch den sogenannten Terpenen eine Schlüsselrolle zugesprochen. Diese organischen Verbindungen, die in zahlreichen Pflanzen und auch in Bäumen vorkommen, können ätherische Öle bilden und werden in die Luft freigesetzt. Terpene erfüllen verschiedenste Funktionen, unter anderem helfen sie der Pflanze, Fressfeinde abzuwehren oder bestäubende Insekten anzulocken. Sie erzeugen aber auch den charakteristischen Waldgeruch, der frisch, erdig und belebend auf uns wirkt und ein Gefühl von Frieden vermittelt. Darüber hinaus stimulieren Terpene nachgewiesenermaßen das Immunsystem. Wer das Waldbaden selbst erleben möchte, braucht nichts weiter als eine Portion Neugier und Offenheit. „Sie müssen dazu nicht einmal bis in den Wald gehen“, so Sylvie Thormann. „Im Luitpoldpark mit seinen tollen alten Bäumen lässt es sich ganz wunderbar erproben!“

Stärkend und belebend – Gesundheitswandern im Luitpoldpark

Die erwiesenen Heilwirkungen der Natur kommen Ihnen selbstverständlich bei allen Aktivitäten im Grünen zu Gute. Hier setzt auch das moderne Gesundheitswandern an. Dabei wird eine kurze Tour von etwa drei oder vier Kilometern mit einem leichten Training von Kraft, Koordination und Beweglichkeit, aber auch Dehn- und Entspannungsfähigkeit verbunden. Gesundheitswandern lässt sich ebenfalls sehr gut im Luitpoldpark durchführen. Denn dort können Sie unterwegs an der Fitnessstation „Fünf Kissinger“ trainieren,

das Barfußlabyrinth ausprobieren oder im mediterranen Kneippbecken Wassertreten – und auch das achtsame Erleben kann wieder eine Rolle spielen. „Wandern Sie einfach einmal einige Hundert Meter, ohne zu sprechen, und achten Sie auf das, was Sie dabei wahrnehmen!“, regt Kurdirektorin Thormann an.

Auf Sisis Spuren achtsam wandern – mit der Audio-Tour für die Sinne

Auch Kaiserin Elisabeth „Sisi“ von Österreich suchte bei ihren Besuchen in Bad Kissingen Erholung in der Natur. Ihrem täglichen Spaziergang nachempfunden ist der 3,3 Kilometer lange Sisi-Wanderweg. Dieser führt Sie vom Arkadensteg zunächst durch den Luitpoldpark, dann hinauf zum 284 Meter hohen Altenberg und durch den Park wieder zurück zum Ausgangspunkt. Zu einem besonders erholsamen Erlebnis wird er in der Variante „Audio-Tour für die Sinne – Achtsam wandern“. Dabei vermögen die geführten Meditationen an den einzelnen Stationen ein Gefühl von innerer Ausgeglichenheit zu vermitteln. Dies will auch „Der Weg der Besinnung“ mit zwölf inspirierenden Kunstwerken. Er beginnt im Wald hinter dem Heiligenhof und lässt sich auf eigene Faust entdecken oder geführt von Wegbegleiterinnen und -begleitern der Ökumenischen Kur-, Gäste- und Rehasorge.

Abschalten und Auftanken – auf 13 Rundwegen durch die Natur

Gesunde (Wald-)Luft tanken und abschalten – dazu bieten sich alle Rundwanderwege in und um Bad Kissingen an. Sie haben eine Länge von 3 bis 28 Kilometern und sind mit Markierungen, Übersichtstafeln und Rastmöglichkeiten versehen. Darüber hinaus ist auch die Rhön nicht weit! Mit ihren spektakulären Weitblicken und einem exzellent ausgebauten Wegenetz ist sie ein Wanderparadies schlechthin. Der knapp 180 Kilometer lange Premiumwanderweg „Hochrhöner®“ startet sogar direkt in Bad Kissingen. Also am besten gleich rein in die Wanderschuhe und raus in die heilkräftige Natur, denn, so Kurdirektorin Sylvie Thormann: „Beim Wandern schalten Sie ab und lassen alles hinter sich. Und egal, wie viele Kilometer Sie gelaufen sind: Hinterher sind Sie glücklich und stolz auf das, was Sie geleistet haben, und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!“

TIPP

Tipps und Infos zu unseren Gesundheitsangeboten sowie zum Thema Wandern in und um Bad Kissingen finden Sie auf www.bad-kissingen.de oder vor Ort in der Tourist-Information Arkadenbau.

Eine Auszeit auf Rezept

Abtauchen vom Alltag und kleinen und größeren Beschwerden endlich einmal die volle Aufmerksamkeit schenken: Im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) muss eine solche gesundheitliche Auszeit nicht teuer sein! Denn sie wird von den Krankenkassen bezuschusst und ist im anerkannten Kurort Bad Kissingen möglich.

TEXT REGINE JUNG

„Bei der ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) handelt es sich um einen Gesundheitsurlaub der besonderen Art, denn es geht darum, sich Zeit zu nehmen für die eigene Gesundheit – mit dem Bonus, dass mindestens 90 Prozent der Anwendungen von der Krankenkasse bezahlt werden“, beschreibt Julia Schmitt. Als Gesundheitslotsin in Bad Kissingen berät sie zu allen Fragen rund um einen Gesundheitsaufenthalt und damit auch zu den Möglichkeiten einer ambulanten Vorsorgemaßnahme. Früher als offene Badekur bekannt, gehört diese seit 2021 wieder zu den Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen und kann von allen volljährigen Versicherten und Mitversicherten beantragt werden – egal, ob sie sich allgemein geschwächt fühlen, vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun oder verhindern wollen, dass sich chronische Erkrankungen verschlimmern.

Abseits vom Alltag auf die Gesundheit konzentrieren

Der Gedanke dahinter ist einfach: Außerhalb des gewohnten Umfeldes und ohne die Ablenkungen des Alltags können sich Gäste für zwei bis drei Wochen intensiv auf Ihre physische und psychische Gesundheit konzentrieren. Dabei sind es längst nicht mehr nur ältere Semester, die sich für diesen Schritt entscheiden: „Wir bemerken immer mehr Zulauf von jüngeren Gästen, die mitten im Berufsleben stehen. Und die Nachfrage ist stetig steigend! Das verdeutlicht den zunehmenden Fokus auf die eigene Gesundheit und den Trend hin zu natürlichen Heilmitteln“, weiß Julia Schmitt. Natürlich gibt es für eine Bewilligung aber auch ein paar Bedingungen. So muss die Maßnahme in einem anerkannten Kurort wie Bad Kissingen stattfinden. Dieser darf, ebenso wie die Unterkunft, frei gewählt werden. Ob Hotel, Ferienwohnung oder Campingplatz: Die Kosten dafür – ebenso wie für Anreise und Verpflegung – trägt der

Gast grundsätzlich selbst, ein pauschaler Zuschuss durch die Krankenkasse ist jedoch möglich. Eine weitere Bedingung ist, dass die bisherigen Anwendungen am Wohnort wie Physiotherapie oder Präventionskurse nicht ausreichen oder nicht den gewünschten Erfolg bringen. Doch das ist eigentlich schon alles: „Sobald der Haus- oder Facharzt zu Hause die Maßnahme verschreibt, darf die Krankenkasse nicht ablehnen. Dabei sind die Indikationen und Anwendungsgebiete bunt gemischt“, erklärt Schmitt.

Vielfältige Therapien vom Heilwasserbad bis zur Massage

Ist die Maßnahme verschrieben, der Antrag gestellt und bewilligt, sind Ort, Zeitpunkt und Unterkunft gewählt, heißt es also auf nach Bad Kissingen – wo Sie als Gast, so Schmitt, von Beginn an in den besten Händen sind: „Nach dem Einchecken in der Unterkunft geht es los mit einem Termin bei unserem Badearzt. Der kennt unsere ortstypi-



GESUNDHEITSANGEBOT

Die ambulante Vorsorgemaßnahme (Badekur) auf einen Blick

Eine ambulante Vorsorgemaßnahme (Badekur) ist ein zwei- bis dreiwöchiger Gesundheitsaufenthalt, der in einem anerkannten Kurort wie Bad Kissingen stattfindet.

ANTRAG

- Antragstellung gemeinsam mit Haus- oder Fachärztin/-arzt
- Prüfung und Genehmigung durch die Krankenkasse
- Kurarztschein wird ausgestellt

LEISTUNGEN

Massagen, medizinische Bäder, Inhalation, Physiotherapie, Entspannung u.v.m.

KOSTEN

- Zuschuss der Krankenkasse: 100% der Kurarztkosten & 90% der Heilmittel
- Eigenanteil: 10€ Rezeptgebühr + 10% der Heilmittel

VORTEILE

- Freie Wahl von Zeitpunkt, Ort und Unterkunft
- Freie Verordnung der Heilmittel durch Kurärztin oder Kurarzt
- Volle Konzentration auf die Gesundheit fernab vom Alltag
- Bessere Regeneration durch Orts- und -Klimawechsel

schen Heilmittel am besten und entscheidet – der medizinischen Vorgeschichte entsprechend –, welche Therapien durchgeführt werden. Und auf dieser individuellen Gesundheitsreise werden unsere Gäste von mir, dem Badearzt und den jeweiligen Therapeutinnen und Therapeuten begleitet!“ In Bad Kissingen reichen die Anwendungen von Sole- und Moorbädern über Massagen, Wassergymnastik, Inhalation, Elektrotherapie, Bewegungs- und Entspannungsübungen bis hin zu Kneipp- und anderen Heilwasseranwendungen. Ohnehin, so Schmitt, sei Bad Kissingen mit seiner jahrhundertalten Kurtradition als Ort der Wahl einfach ideal: „Weil wir hier unsere heilenden Quellen haben, eine riesige therapeutische Landschaft mit einer Vielzahl an renommierten Fachkliniken und -praxen und unsere wunderbaren Natur- und Parklandschaften. Bad Kissingen ist einfach seit jeher und in jeder Hinsicht auf Gesundheit eingestellt!“

Kurze Wege und ein attraktives Gäste- und Kulturprogramm

Ein weiterer Vorteil ist, dass alle Einrichtungen von der KissSalis Therme bis zu den Kliniken fußläufig erreichbar im Herzen Bad Kissingens liegen. So lassen sich Therapie und Freizeit optimal aufeinander abstimmen und es bleibt genug Zeit, die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Aber Vorsicht – nicht gleich wieder übertreiben, empfiehlt Julia Schmitt lachend: „Also mein Tipp ist, lieber etwas weniger machen und auf ausgewählte, wohltuende

Aktivitäten setzen, als den Therapie- oder Freizeitplan zu sehr zu spicken. Denn vor allem soll es doch um Entschleunigung gehen. Gern empfehle ich aber natürlich unser hervorragendes Gäste- und Kulturprogramm. Eine unserer Gäste- oder Erlebnisführungen, ein Spaziergang durch unsere historischen Kuranlagen oder ein Konzert unserer Staatsbad Philharmonie Kissingen lohnen sich auf jeden Fall!“

Als rundum lohnenswert hat auch die Verwaltungsangestellte Karin, 59, ihre ambulante Vorsorgemaßnahme in Bad Kissingen erlebt. Ihren Erfahrungsbericht lesen Sie auf Seite 16*

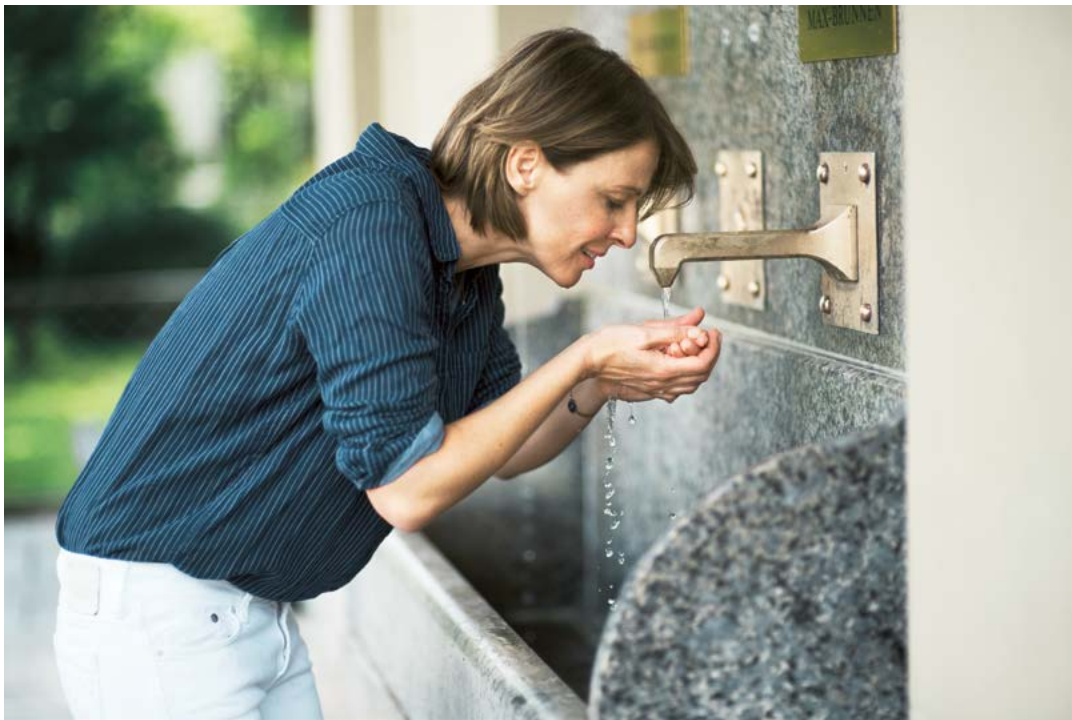
*Der Name wurde geändert.

TIPP

Bei Antritt der ambulanten Vorsorgemaßnahme führt der erste Weg zu einem in Bad Kissingen ansässigen Badearzt. Er erklärt in der Eingangsuntersuchung den Schwerpunkt der Behandlungen und entscheidet, welche Therapien und Heilmittel für Ihre Genesung nötig sind. Die Eingangsuntersuchung bei einem Badearzt in Bad Kissingen können Sie schnell und einfach online buchen auf www.bad-kissingen.de/badearzt.

MEINE GESCHICHTE

Und heute lebe ich in Bad Kissingen



KARIN*, 59, kam im Rahmen einer ambulanten Vorsorge-
maßnahme nach Bad Kissingen, weil sie eine grund-
legende Auszeit von ihrer beruflichen Tätigkeit brauchte.
Hier schildert uns die Verwaltungsangestellte ihre Er-
fahrungen.

„Den ersten Berührungspunkt mit Bad Kissingen hat-
te ich schon viele Jahre zuvor, als mein Sohn hier noch ak-
tiv Eishockey spielte. Später hat er hier dann seine Frau
kennengelernt und eine Familie gegründet. Da lag Bad Kis-
singen für einen Gesundheitsurlaub natürlich nahe. In der
Nähe meiner Familie und vor allem der Enkel zu sein, war
mir sehr wichtig.

Insgesamt verbrachte ich damals drei Wochen in Bad
Kissingen. Als Unterkunft suchte ich mir eine Ferienwoh-
nung aus und für die Anwendungen die Praxis Gunesch für
Physikalische Therapie. Die Verordnungen dafür erhielt ich
im Rahmen der Erstuntersuchung beim Badearzt. Auch
zwei Besuche pro Woche in der KissSalis Therme wurden
mir verschrieben, welche ich sehr genossen habe. Für mich
ist es die schönste Therme, in der ich je gewesen bin, und
meine Aufenthalte dort waren das Highlight meiner Kur!
Doch auch die Massagen, Moorpackungen und medizini-
schen Bäder in der Praxis taten mir ausgesprochen gut.

Um Be- und Entlastung ausgewogen zu halten und einen
guten Therapieerfolg zu erzielen, dürfen es laut Badearzt
auch nicht zu viele Anwendungen sein. Mindestens zwei
waren es aber dennoch jeden Tag. Diese empfand ich als
sehr gut organisiert und ausgewogen, sodass keinerlei Stress
entstand. Besonders gerne erinnere ich mich an die The-
rapeutinnen und Therapeuten, die mir immer mit viel Herz-
blut geholfen haben. Auch die Atmosphäre in der Stadt, die
kurzen Wege beim Einkaufen und die Bewegung in der
Natur gefielen mir ausgesprochen gut. Bad Kissingen bie-
tet einfach sehr viel Abwechslung, und es gibt immer wie-
der etwas Neues zu entdecken.

Alles in allem war ich so begeistert von meinem Auf-
enthalt, dass ich nur wenige Monate später entschied, aus
der Großstadt weg und ganz nach Bad Kissingen zu ziehen.
In der Praxis von damals bin ich noch heute privat zur Be-
handlung, vor allem, um den Verspannungen durch meine
Arbeit am Computer entgegenzuwirken. Mein Fazit: Die
ambulante Vorsorgemaßnahme hat sich für mich wirklich
sehr gelohnt, und ich kann sie nur wärmstens empfehlen.
Na, und Bad Kissingen sowieso!“ *Der Name wurde geändert.



KISSSALIS THERME

Nachgewiesene Entspannung für Körper, Seele und Geist

Jeder, der einmal in der KissSalis Therme war, weiß: Ein Bad im wohlig warmen Wasser des Schönbornsprudels entspannt Körper, Seele und Geist. Dabei handelt es sich keinesfalls nur um subjektives Empfinden, wie wissenschaftliche Studien eindrucksvoll belegen. „Messungen im Labor haben ergeben, dass bereits ein 25-minütiger Aufenthalt in Thermalwasser den Kortisolspiegel erheblich senken kann“, erklärt Richard Pucher, Geschäftsführer der KissSalis Therme Bad Kissingen. Das Hormon Kortisol wird unter Stress vermehrt vom Körper ausgeschüttet, folglich sind hohe Kortisolwerte immer ein guter Indikator für eine hohe Stressbelastung. „Der Effekt von Thermalwasser soll bewährten Methoden zum Stressabbau wie der Progressiven Muskelrelaxation gleichkommen“, so Pucher weiter. „Somit ist ein Aufenthalt in der KissSalis Therme bestens dazu geeignet, den individuellen Stresslevel unmittelbar zu senken und dadurch die seelisch-mentale Gesundheit zu stärken.“ Verstärkt werden könne dieser Erholungseffekt noch durch wechselwarme Bäder, einen ausgeglichenen Mix aus Passivität und Aktivität sowie ausreichende Ruhephasen.

Wussten Sie schon?

Die Mineralstoffkonzentration des Schönbornsprudels übersteigt die Mindestzusammensetzung für Heilwasser um ein 12-Faches. Diese beträgt 1.000 mg pro Liter und muss durch ein qualifiziertes Institut nachgewiesen sein.

Kontakt & Öffnungszeiten

KissSalis Therme Bad Kissingen
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen
www.kissnalis.de
info@kissnalis.de
T+49(0)971 1218000

So – Do 9:00 – 22:00 Uhr
Fr & Sa 9:00 – 24:00 Uhr
24. & 25. 12. geschlossen



Im Dienst der Erholung

Ob Prävention oder Rehabilitation: In Bad Kissingen bieten wir Ihnen eine Vielzahl an zeitgemäßen Gesundheitsangeboten. Doch wer sind die Menschen dahinter? Hier erzählen drei von ihnen über sich und ihre Arbeit.

INTERVIEWS REGINE JUNG
ILLUSTRATIONEN TIMO ZETT

Mit Ayurveda gegen den Alltagsstress!

*Interview mit Zentrumsgründer und -Leiter
JOBIN MADUKKAKUZHYY*

Jobin Madukkakuzhy ist medizinischer Direktor verschiedener Ayurveda-Zentren in Indien, Gründer und Leiter von Madukkakuzhy-Ayurveda in Deutschland und unter anderem in Bad Kissingen aktiv. Seit 2006 führt er weltweit Seminare und Achtsamkeitsprogramme durch und fördert authentisches Ayurveda in Europa.

Herr Madukkakuzhy, mit großer Leidenschaft machen Sie sich für Ayurveda in Europa stark – doch was genau ist das eigentlich?

Ayurveda ist die 5.000 Jahre alte „Wissenschaft vom Leben“ aus Indien und umfasst nicht nur Medizinisches, sondern einen ganzen Lebensstil. Wir unterscheiden darin zwischen drei Körpertypen, den sogenannten Doshas. Sie heißen Kapha, Pitta und Vata und entsprechen den Wasser-, Feuer- und Lufterelementen in uns – und damit den verschiedenen Bereichen und Funktionen unseres Körpers. Wir haben und brauchen immer alle drei Elemente, doch dominiert werden wir meist von einem oder zwei davon. Wenn jemand mit einer Erkrankung zu uns kommt, finden wir als erstes mithilfe einer Puls-, Augen- und Zungendiagnose heraus, um welchen Körpertypen es sich handelt. Danach wird ein Behandlungs- und Ernährungsplan erarbeitet sowie der persönliche Lebensstil angepasst. Denn die Grundidee des Ayurveda besagt, dass wir alle einzigartig sind und unterschiedlich behandelt werden müssen – und wir behandeln nie nur die Symptome, sondern immer auch die Ursache.

In Ihren Zentren praktizieren Sie das traditionelle Ayurveda Ihrer Familie. Was ist das Besondere daran?

Ich komme aus einer Familie, in der seit acht Generationen Ayurveda praktiziert wird. Mein Bruder und ich haben drei Zentren in Indien, seit zehn Jahren sind wir auch in Deutschland und seit drei Jahren in Bad Kissingen vertreten. Das Besondere ist die Familientradition. Unsere Ärzte und Therapeuten müssen ein normales Studium absolvieren, danach vermitteln wir ihnen wie in Indien unsere eigenen Behandlungstraditionen. Einzigartig ist bei uns aber auch unser integratives Konzept. Das heißt, wir ziehen die westliche Medizin mit ihren modernen Diagnoseformen hinzu und verbinden sie mit unseren ayurvedischen Traditionen. Hierbei arbeite ich eng mit dem Mediziner Dr. André Barth zusammen.

Sie praktizieren in Bad Kissingen auch im Rahmen des zertifizierten Programms „Ayurveda Entschleunigung und Anti-Stress“ im Hotel Fontana. Was erwartet die Gäste dort?

Im Rahmen dieses Programms zeigen wir den Gästen einen Weg auf, um Ayurveda dauerhaft in das Leben zu integrieren. Auf der Körperebene setzen wir dabei auf Ernährung und Entgiftung. Auf der geistigen und seelischen Ebene behandeln wir mit Yoga und Meditation. Auch Spiritualität spielt eine wichtige Rolle. Dabei geht es nicht um eine bestimmte Religion, sondern um Dankbarkeit und Vergebung. In der heutigen Zeit stecken wir häufig in einem Mangeldenken und ärgern uns darüber, was wir nicht haben. Von Buddha gibt es da diesen wunderschönen Satz: „Ärger ist wie Gift trinken und erwarten, dass der andere daran stirbt.“ Dankbarkeit und Vergebung weisen uns den Weg da raus und hin zu mehr Spiritualität.

GESUNDHEITSANGEBOT

Ayurveda Entschleunigung und Anti-Stress



Uraltes fernöstliches Heilwissen vermag unsere Gesundheit sanft zu unterstützen und erfreut sich auch bei uns stetig wachsender Beliebtheit. Auf der anerkannten indischen Heilkunst Ayurveda basiert dieses rundum wohltuende Arrangement mit einer fein abgestimmten Mischung aus Ernährung, Yoga und Entspannung. Dabei kommen Sie in den Genuss von individuell auf Sie abgestimmten Ganz- und Teilkörperanwendungen. Ob Shirodhara-Stirnölgüsse oder Padabhyanga-Fußmassage: Lassen Sie sich von zertifizierten indischen Therapeutinnen und Therapeuten mit feinsten Körperölen verwöhnen!

PREISE UND BUCHUNG

Fontana Ayurveda Zentrum GmbH
1.340 € p. P. im EZ

Reiseveranstalter: Fontana Ayurveda Zentrum GmbH
Marbachweg 2 • 97688 Bad Kissingen

Änderungen vorbehalten, Stand Dez. 2023

LEISTUNGEN

- 5 Übernachtungen im Hotel Fontana inkl. vegetarischer Vollpension
- 4 Behandlungstage mit individuellen Spezialanwendungen*
- 1 Ayurveda-Anamnese (ca. 45 Min.)
- 1 Entlassungskonsultation (ca. 30 Min.)
- 2 Checks der Tagesform (ca. 15 Min.)

INDIVIDUELLE SPEZIALANWENDUNGEN

z. B. Shirodhara-Stirngüsse, Abhyanga-Öl-Massagen, ayurvedische Kopf- oder Fußmassage, Yoga unter Anleitung

FONTANA INKLUSIVLEISTUNGEN

Wellnesstasche mit Bademantel, Slippers, Saunahandtuch, Zugang zu Fitnessraum & SPA u.v.m.

Haben Sie noch einen Tipp für uns gestresste Menschen in Europa, wie wir unseren Alltag ein wenig gesünder gestalten können?

Gestresst sind heute alle, nicht nur in Europa. Doch mit Stress ist es wie mit Regen. Ich kann mich zwar darüber ärgern, doch regnen tut es dann trotzdem. Der erste Tipp bei Regen wie in belastenden Situationen ist das Akzeptieren. Danach suchen wir uns einen Weg, um damit umzugehen. Bei Regen nehmen wir uns einen Regenschirm. Gegen die Auswirkungen von Stress hilft die Stärkung von Körper, Geist und Seele. Dazu brauchen wir einen Rhythmus, wie täglich zwei Liter Wasser trinken oder ein festes Programm am Morgen. Nehmen Sie dazu nach dem Aufstehen zwei Gläser warmes Wasser zu sich, machen Sie ein paar Atemübungen bei geöffnetem Fenster und mobilisieren Sie alle Gelenke von den Füßen bis zu den Fingergelenken. Anschließend können Sie noch eine fünfminütige Meditation anhängen. Und schon haben Sie sich in nur 15 Minuten einen Schutzschirm gegen den Alltagsstress geschaffen!



JOBIN MADUKKAKUZHY

*„Im Ayurveda behandeln wir
nie nur die Symptome,
sondern immer auch die Ursache.“*

Reha und Entspannung in privilegierter Lage

Interview mit Health Coach

STEFFEN WENTROCK

Eigentlich war er im Leistungssport tätig, doch dann erfüllte sich Steffen Wentrock einen Traum und wechselte beruflich in den Reha-Bereich. So arbeitete er mehr als zwei Jahrzehnte als leitender Therapeut in der Rehaklinik Am Kurpark in Bad Kissingen. Als freier Health Coach ist er noch immer für die Klinik tätig – unter anderem im Rahmen des Präventionsprogramms „bewusst entspannen“.

Herr Wentrock, als diplomierter Sportwissenschaftler waren Sie zunächst im Leistungssport tätig – was hat Sie in den Reha-Bereich verschlagen?

Während des Studiums hatte ich schon Seminare in Biologie, Biochemie und Sportmedizin – also alles Fächer, die sich damit befassen, was im Körper des Menschen so vorgeht. Damals hätte ich gerne schon mehr darüber erfahren und am liebsten gleich noch Medizin studiert, aber das ging natürlich nicht alles. In der DDR wurden wir damals nach dem Studium dahin geschickt, wo der Staat uns brauchte – und ich kam in den Leistungssport. Da hatte ich auch schon häufig mit verletzten Athleten zu tun, die wieder an den Sport herangeführt werden mussten. Später bin ich dann nach Oberfranken gezogen, bekam von befreundeten Ärzten den Tipp mit dem Reha-Bereich und hab mich wieder auf die Schulbank gesetzt. Na, und so kam eins zum anderen.

Heute sind Sie Reha-Therapeut im schönen Bad Kissingen. Warum ist das hier der ideale Ort für eine medizinische Rehabilitation?

Dafür gibt es drei Gründe: Erstens haben wir hier eine Riesenkompetenz mit all den Kliniken und Indikationen, zweitens eine wahnsinnige Man- und natürlich Womanpower mit Leuten, die hier schon ewig arbeiten und nicht nach ein oder zwei Jahren wieder weg sind, und drittens – und der Punkt ist unschlagbar – der Standort Bad Kissingen allgemein. Es ist einfach bewundernswert gepflegt hier bei uns in der Mitte Deutschlands, und wir haben wirklich tolle Anlagen. Die Rehaklinik Am Kurpark hat dabei natürlich eine ganz besonders privilegierte Lage. Das ist keineswegs nur meine Meinung, sondern das, was mir auch Patientinnen und Patienten immer wieder sagen.



STEFFEN WENTROCK

„Finde etwas, das dir Ausgleich schafft und Spaß macht – dann bleibst du dabei.“

Bleibt Ihnen selbst noch genug Zeit für Dinge, die Ihnen guttun – treiben Sie zum Beispiel viel Sport?

Als Leiter bleibt da nur wenig Zeit, da bist du der erste, der kommt, und der letzte, der geht. Da braucht es viel Disziplin, und oft bleibt nur das Wochenende. Letztendlich zählt aber auch für mich genau das, was ich den Patienten sage: Du musst sowohl körperlich als auch geistig fit bleiben, auch wenn du nicht mehr arbeitest. Finde etwas, das dir Ausgleich schafft und was Spaß macht. Wenn es zu einer gewissen Kontinuität kommen soll, muss es Spaß machen, dann bleibst du dabei, und dann wirkt es auch. Ich fahre also zwei bis drei Mal pro Woche Fahrrad für meine Knie, mache einmal die Woche ein Stabilisationstraining und jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen Yoga, damit ich gut in die Gänge komme!

GESUNDHEITSANGEBOT

Bewusst entspannen



Ganzheitliche Regeneration und Erholung – das sind die Ziele des Präventionsprogrammes der Rehaklinik Am Kurpark. In gepflegtem Ambiente dürfen Sie den Alltag eine Woche lang bewusst hinter sich lassen und es sich bei Massage und Bädern, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie sanfter Bewegung und Mobilisation rundum gut gehen lassen. Tanken Sie frische Kraft und profitieren Sie von neuen Impulsen für Ihre Gesundheit – auch über Ihren Aufenthalt hinaus! Das Klinikteam steht Ihnen dabei jederzeit unterstützend zur Seite.

PREISE UND BUCHUNG

Rehaklinik Am Kurpark
995 € p. P. im EZ

Reiseveranstalter: Rehaklinik Am Kurpark
Kurhausstraße 9 • 97688 Bad Kissingen

Änderungen vorbehalten, Stand Dez. 2023

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen inkl. HP im EZ
- 1 ärztliches Beratungsgespräch
- 1 medizinischer Check-up
- 2 Gymnastikeinheiten im Wasser
- 2 Entspannungseinheiten
- 2 Qi-Gong-/Tai-Chi-Einheiten
- 3 Arm- und Fußwechselbäder
- 1 Entspannungsbad
- 2 Wärmeanwendungen
- 2 Massagen
- 1 Eintritt in die KissSalis Therme
- Weitere Leistungen mit Ihrer Gastkarte



Eine passgenaue Beratung für unsere Gäste

Interview mit der Gesundheitslotsin

JULIA SCHMITT

Seit Ende 2021 berät Julia Schmitt als Gesundheitslotsin Gäste in Bad Kissingen zu allen Fragen rund um ihren Gesundheitsaufenthalt. Aufgewachsen in der Rhön nahe Bad Kissingen, liebt sie es, dort zu leben und zu arbeiten, wo andere Urlaub machen. In ihrer Freizeit leitet sie Sportkurse für Frauen.

Frau Schmitt, Sie sind Gesundheitslotsin in Bad Kissingen. Wie sind Sie das geworden?

Ich habe ein duales Studium in Gesundheitsmanagement gemacht und war anschließend in einer Reha-Klinik angestellt. Dort habe ich verschiedenste Facetten der Gesundheitsbranche kennenlernen dürfen. Als Gesundheitslotsin in Bad Kissingen habe ich nun die tolle Möglichkeit, all das miteinander zu verbinden, wobei mich der touristische Aspekt daran besonders reizt. Denn hier in Bad Kissingen geht es immer auch um die schönen Dinge, um Erholung und Entspannung, darum, die Zeit für sich zu entdecken. Als Gesundheitslotsin habe ich eine große thematische Bandbreite.

Was macht diesen Service so einzigartig, was bieten Sie den Gästen?

Vor allem bieten wir unseren Gästen eine passgenaue Beratung. Diese geht weit über die Antworten hinaus, die sie finden, wenn sie einfach nur danach googeln. Von uns bekommen sie einen individuell abgestimmten Gesundheitsfahrplan. Der reicht vom Thema Rehabilitation bis zu Heilwasser und Kneippen, ist also bunt gemischt wie die Gesundheitsgeschichte jedes Einzelnen. Wir möchten, dass sich unsere Gäste in dem sehr weiten Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen und Angeboten wirklich gut zurechtfinden, um dann besser entscheiden zu können, was für sie selbst in Frage kommt.

Wie könnte ein perfekter Gesundheitsaufenthalt in Bad Kissingen aussehen?

Das kommt natürlich ganz auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes an. Aber klar, ein perfekter Aufenthalt in Bad Kissingen könnte zum Beispiel so aussehen, dass man während einer ambulanten Badekur in einem tollen Hotel logiert, Anwendungen wie Massagen und Bäder genießt und dann vielleicht noch durch unsere wunderbaren Parks und Grünanlagen spaziert – also einfach von Grund auf entschleunigt.

Was tun Sie selbst für einen gesunden Lebensstil?

Mein persönlicher Fokus liegt auf einem Mix aus Sport und Entspannungseinheiten. Mal mache ich Krafttraining oder eine Laufeinheit und an einem anderen Tag Yoga mit einer anschließenden Meditation – einfach, um wieder in die eigene Balance zu finden!

TIPP

Sie benötigen Unterstützung bei der Planung Ihres Gesundheitsaufenthaltes in Bad Kissingen? Dann wenden Sie sich gern schon vor Ihrer Anreise an unsere Gesundheitslotsin! Dieser kostenlose Service versteht sich als Ergänzung zu einer Beratung und Untersuchung durch medizinische Spezialistinnen und Spezialisten, ersetzt diese aber nicht. Gern können Sie einen Beratungstermin per Videogespräch, Telefon oder vor Ort vorab online auf www.bad-kissingen.de/gesundheitslotse vereinbaren.

T +49 (0) 971 8048-444
gesundheitslotse@badkissingen.de



JULIA SCHMITT

„Wir möchten, dass sich unsere Gäste wirklich gut zurechtfinden.“

MEINE GESCHICHTE

Das Leben positiver und leichter gestalten



MARKUS*, 59, entwickelte als Folge einer Krebserkrankung mittelschwere depressive Symptome. Ein knapp fünfwöchiger Aufenthalt in der Marbachtalklinik Bad Kissingen brachte eine deutliche Besserung.

„Nach meiner Diagnose begann bei mir ein regelrechter Strudel abwärts: Ich verlor mich immer mehr in negativen Denkmustern, fühlte mich beruflich wie privat überfordert und hatte eine sehr niedrige Stresstoleranz. Auch entwickelte ich starke Ängste. Irgendwann war mir klar, dass ich da alleine nicht mehr herausfand, und ich entschied mich für einen Aufenthalt in der Marbachtalklinik Bad Kissingen.

Vom ersten Moment an erlebte ich die Menschen dort als aufmerksam, zuvorkommend und freundlich. So hatte ich große Angst davor gehabt, alleine in den Speisesaal gehen zu müssen. Doch die wurde mir gleich am ersten Abend von einem Mitrehabilitanden genommen, der mich auf meinem Zimmer abholte, um mit mir gemeinsam zum Essen zu gehen. Überhaupt durfte ich während meines Aufenthaltes ganz tolle Menschen kennenlernen, die mich auf dem Weg aus meinen negativen Gedanken unterstützt haben. Mit ihnen habe ich gemeinsam die Stadt erkundet, bin ich im Rosengarten spazieren oder essen gegangen und habe die Konzerte der Staatsbad Philharmonie Kissingen genossen. Da war eine richtige Zusammengehörigkeit! Diese habe ich als mindestens so heil-

sam empfunden wie die Anwendungen in der Klinik, welche sehr vielfältig waren. Sie reichten von psychologischen Gruppen- und Einzelgesprächen über ein intensives Sport- und Ausdauerprogramm mit Krafttraining, Wassergymnastik und Yoga bis hin zu Entspannungsübungen, Schulung der Körperwahrnehmung oder Genussstraining. In den begleitenden Seminaren lernte ich beispielsweise besser mit Stress und Ängsten umzugehen.

Mich wohlfühlen fiel mir im liebevoll gepflegten Bad Kissingen ohnehin ganz leicht. Vor allem habe ich die Ruhe genossen und aufgrund der übersichtlichen Ausschilderung war es eine Freude, alles zu erkunden. Auf meinen Ausflügen habe ich viele Eindrücke gesammelt und hatte Zeit zum Entspannen und Nachdenken. So spüre ich nach diesen Wochen eine deutliche Besserung meines Befindens. Meine negativen Gedanken haben sich in positive verwandelt, und ich kann wieder optimistisch in die Zukunft blicken. Zudem habe ich nun viele Werkzeuge an der Hand, mit denen ich zu Hause weiterarbeiten kann. Zwar habe ich vor dem Alltag noch Respekt, doch bin ich guter Dinge, dass ich diese Zeit mit all ihren Veränderungen gemeinsam mit meiner Familie meistern kann. Überhaupt hat mein Aufenthalt in mir den Wunsch geweckt, mein Leben künftig positiver und leichter zu gestalten!“

*Der Name wurde geändert.

Aller guten Dinge sind fünf



Kneippen – so gehts!

Das traditionelle Wassertreten nach Kneipp belebt die Sinne, bringt den Stoffwechsel und das Immunsystem auf Trab und verbessert – vor dem Zubettgehen angewendet – das Einschlafen. Gehen Sie dabei im Storchengang durch das kalte Wasser, heben Sie die Beine nach jedem Schritt heraus, bevor Sie sie wieder eintauchen. Tun Sie dies, bis Sie nach etwa einer halben bis einer Minute ein starkes Kältegefühl an den Füßen und Unterschenkeln wahrnehmen. Anschließend das Wasser nur abstreifen, Strümpfe und Schuhe anziehen und mindestens so lange laufen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Kneippen können Sie in Bad Kissingen in der mediterranen Kneipplandschaft im Luitpoldpark und am Gradierwerk.

Gesundheitsangebote einfach finden

Sie suchen eine bestimmte Gesundheitsdienstleistung oder ein passendes Gesundheitsangebot in Bad Kissingen? Ob Klinik oder Sanatorium, Arztpraxis oder Apotheke, therapeutisches Angebot oder naturheilkundliche Behandlung: Mit unserem Gesundheitsfinder kommen Sie schnell ans gewünschte Ziel. Geben Sie eine Indikation und ein Anwendungsgebiet oder eine gewünschte Therapieform in die Suchleiste ein – und schon erhalten Sie die gewünschten Kontaktdaten. Mit dem Gesundheitsfinder können Sie auch filtern, ob es sich um eine privatmedizinische oder eine Kassenleistung handeln soll.

Den praktischen Gesundheitsfinder gibt es auf www.bad-kissingen.de/gesundheitsfinder.

Körper, Geist und Seele im „Dreiklang“

Barfußlabyrinth, mediterrane Kneipplandschaft und Klanggarten: Der „Dreiklang“ im Luitpoldpark bringt Körper, Geist und Seele ganzheitlich in Einklang. Bei der mediterranen Kneipplandschaft können Sie im großzügigen Wassertretbecken Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und inmitten von Palmen und Kübelpflanzen auf Bänken oder Wellenliegen entspannen. Durch das Barfußlabyrinth führt ein etwa 500 Meter langer, mit Gras, Sand, Rindenmulch, Kies und Holz belegter Weg und im Klanggarten genießen Sie mehrmals täglich – auf der Liege entspannend oder wandelnd um die Wiese – sphärische Musik, die sich mit dem Gesang der Vögel vermischt.

Den im westlichen Teil des Luitpoldparks gelegenen „Dreiklang“ erreichen Sie von der Stadt kommend am schnellsten über den Luitpoldsteg.



Tolle Mitbringsel aus Bad Kissingen

Sie wollen Ihren Lieben etwas mitbringen oder sind auf der Suche nach einem Geschenk? Unsere hochwertigen Heilwasserpflegeprodukte sind besonders für trockene und Mischhaut geeignet und bestehen zu 55 % aus Schönbornsprudel. Ob Körperlotion oder Duschbad: Es wurde auf eine vegane und silikonfreie Herstellung geachtet. Beliebt ist auch unsere auslaufsichere Trinkflasche „Bad Kissingen“ aus robustem recyceltem Glas. Mit einer Füllmenge von 0,7 Liter und einem zeitlosen Design ist sie die perfekte Begleiterin zum Sport, Wandern oder zur Arbeit. Die Flasche ist BPA-frei, geschmacksneutral und hat einen Bioschraubverschluss.

Heilwasserpflegeprodukte, Glasflasche und andere Souvenirs können Sie vor Ort in der Tourist-Information erwerben oder bestellen auf www.bad-kissingen.de/shop.

Wirkungsvolle Tradition – der Heilwasserausschank



Heilwässer zählen zu den ältesten Naturheilmitteln der Erde – und in Bad Kissingen haben wir gleich acht davon. Jedes davon ist in seiner Zusammensetzung und seinen Wirkungsweisen absolut einzigartig. Vier dieser Heilwässer sowie das Kissinger Bitterwasser werden Ihnen wie vor mehr als 100 Jahren noch immer von unseren traditionellen Brunnenfrauen in der Brunnenhalle ausgeschenkt. Sie sind echte Heilwasserexpertinnen und beraten Sie gern zu Anwendung und Wirkungsweisen.

Die Ausschankzeiten in der Brunnenhalle sind täglich von 7:00 bis 9:00 Uhr sowie werktags zusätzlich von 16:00 bis 18:00 Uhr.



Die ambulante Vorsorgemaßnahme (Badekur) in Bad Kissingen – von Ihrer Krankenkasse nahezu ganz übernommen

Früher als offene Badekur bekannt, kommt die ambulante Vorsorgemaßnahme immer dann in Frage, wenn bisherige gesundheitliche Maßnahmen an Ihrem Wohnort nicht ausreichen oder ohne Erfolg durchgeführt wurden. Sie ermöglicht es Ihnen, sich außerhalb Ihres sozialen Umfeldes und in heilkräftiger Umgebung – unterstützt von erfahrenen Fachärztinnen und -ärzten – intensiv auf Ihre Gesundheit zu konzentrieren. Zeitpunkt, Ort und Unterkunft dürfen Sie selbst wählen. Dabei muss es sich jedoch um einen anerkannten Kurort wie Bad Kissingen handeln.

Wer hat Anspruch auf die ambulante Vorsorgemaßnahme?

Grundsätzlich haben alle Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen, also auch mitversicherte Eheleute und Personen im Rentenstand, Anspruch auf diese Leistung. Im Einzelfall kann ein anderer Leistungsträger wie die Rentenversicherung, private Krankenversicherung oder Unfallversicherung zuständig sein.

Wie beantragen Sie die ambulante Vorsorgemaßnahme?

Ihre Haus- oder Fachärztin oder Ihr Haus- oder Facharzt bescheinigt die medizinische Notwendigkeit und leitet den Antrag an Ihre gesetzliche Krankenkasse weiter. Sobald der Antrag genehmigt ist, bescheinigt sie Ihnen daraufhin die Übernahme der Kosten. Nun wählen Sie Ort und Unterkunft – und vereinbaren einen Termin mit der zuständigen Badeärztin oder dem zuständigen Badearzt im Kurort. Diese oder dieser erstellt mit Ihnen einen Therapieplan und verschreibt Ihnen die angeratenen Heilmittel. Einen Termin erhalten Sie bei uns ganz einfach online auf www.bad-kissingen.de/badearzt.

Welche Anwendungen sind möglich?

Zu den zahlreichen Anwendungen gehören unter anderem medizinische Bewegungs-, Sole- oder Moorbäder, Trinkkuren, Massagen, Krankengymnastik, Inhalationen, Elektrotherapie, Bewegungs- und Entspannungsübungen oder Kneippanwendungen.

Wie lange dauert die ambulante Vorsorgemaßnahme?

In der Regel 14 oder 21 Tage, doch auch eine Verlängerung ist auf ärztliche Empfehlung möglich. Eine ambulante Vorsorgemaßnahme kann einmal im Jahr beantragt werden.



Welche Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse?

100 % der Kurarztkosten und 90 % der Heilmittel werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Sofern nicht eine Befreiung vom Eigenanteil vorliegt, haben Sie lediglich eine Beteiligung von 10 € gesetzlicher Zuzahlung zuzüglich 10 % des Rezeptwertes zu leisten. Sind Sie von der Zuzahlung befreit, sind es 100 %. Der gesetzliche Eigenanteil ist abhängig von den jeweiligen Anwendungen. Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten oder Kurtaxe tragen Sie grundsätzlich selbst, es kann jedoch ein pauschaler Zuschuss von bis zu 16 € pro Tag gewährt werden.

TIPP

Gerne berät Sie unsere Gesundheitslotsin bei der Planung Ihrer ambulanten Vorsorgemaßnahme in Bad Kissingen – egal, ob Ihr Antrag schon bewilligt wurde oder Sie ihn erst noch stellen möchten. Gern können Sie einen Beratungstermin per Videogespräch, Telefon oder vor Ort vorab online auf www.bad-kissingen.de/gesundheitslotse vereinbaren.

Kontakt:

T +49 (0) 971 8048-444
gesundheitslotse@badkissingen.de

Indikationen und Anwendungsgebiete

	Krankheiten des Herzens & des Kreislaufs	Krankheiten der Gefäße	Entzündliche rheumatische Krankheiten	Degenerativ-rheumatische Krankheiten (Orthopädische Erkrankungen)	Gastroenterologische Erkrankungen	Stoffwechselerkrankungen	Krankheiten der Atmungsorgane	Krankheiten der Niere, Harnwege und Prostata	Schmerztherapie (z.B. maligne Tumore)	Onkologie	Cynäkologische Systemerkrankungen	Hauterkrankungen	Psychosomatische Erkrankungen	Psychische Erkrankungen	Suchterkrankungen	Krankheiten des Blutes und der Blutbildungsorgane	Venenerkrankungen	Unfall- und Verletzungsfolgen
Frankenlinik Bad Kissingen Menzelstraße 5/7 T 0971 825-0 www.frankenlinik.de	●	●	●	●														
HESCURO KLINIK Bad Kissingen Schönbornstraße 19 T 0971 78557-0 www.hescuro.de/bad-kissingen			●	●														
Marbachtalklinik Dr.- Georg-Heim-Straße 4 T 0971 808-0 www.marbachtalklinik.de												●	●					
Parkklinik Heiligenfeld Bismarckstraße 40-44 T 0971 84-4444 www.parkklinik-heiligenfeld.de												□	□	□				
Rehaklinik Am Kurpark Kurhausstraße 9 T 0971 919-0 Eine Klinik der RehaZentren Baden-Württemberg www.rehaklinik-am-kurpark.de			●	●					●	●						●	●	●
Reha-Zentrum Bad Kissingen Kliniken Rhön und Saale Kurhausstraße 20 T 0971 8501 www.reha-klinik-rhoen.de www.reha-klinik-saale.de													●	●				
Sanatorium Rhönblick Menzelstraße 14 T 0971 7104-0 www.sanatorium-rhoenblick.de	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲				▲				▲		
Sanatorium Uibeleisen Prinzregentenstraße 15 T 0971 918-0 www.uibeleisen.com	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲										▲
Sanatorium Werlich Barié Rosenstraße 4 T 0971 7156-0 www.westpark-hotel.de	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲					▲			▲		

- ▲ wird im Hause behandelt
- Zulassung nach § 111 SGB V für Reha-Maßnahmen
- Zulassung nach § 111 SGB V für Reha- und AHB-Maßnahmen
- Zulassung nach GewO § 30

Anbieter der ortstypischen Heilmittel und Gesundheitsanwendungen

	Moorvollbad	Naturmoorpackung	Naturmoorbrei-Packung	Warmpackung	Heißluft	Solebad im Heilwasser des Schönbornsprudels und des Runden Brunnens	CO ₂ -Bad	Stangerbad	Vierzellenbad	Unterwasserdruckmassage	Wechselgüsse nach Kneipp	Inhalation	Großmassage in Verbindung mit Moorbad / Moorpackung	Bindegewebsmassage	Massageotherapie	Manuelle Lymphdrainage	Krankengymnastik	Krankengymnastik Neuro	Traktionsbehandlung im Bewegungsbad	Manuelle Therapie	Kiefergelenktherapie	
Therapie-Zentrum Blaßdörfer GbR Martin-Luther-Straße 1 T 0971 66020 www.blassdoerfer.com		K P	K P	K P								K P	K P	K P	K P	K P			K P	K P	K P	
Praxis für Physikalische Therapie Sandra Gunesch Theresienstraße 12 (Villa Thea) T 0971 64220 www.physio-gunesch.de	K P		K P	K P	K P	K P		K P		K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P
Praxis für Physiotherapie Martin Lussert Kirchbergstraße 9 T 0971 7855884			K P	K P								K P	K P	K P	K P	K P			K P	K P	K P	
Praxis für Physiotherapie und Gesundheitsprävention Rene Oddoy* Bismarckstraße 8-10 T 0971 78571533 www.physiotherapie-oddoy-bad-kissingen.com			K P	K P								K P	K P	K P	K P	K P			K P	K P	K P	
KissSalis Therme Bad Kissingen Heiligenfelder Allee 16 T 0971 121800-21 www.kissalis.de		K P	K P	K P									K P	K P	K P			K P		K P	K P	
Vital Hotel Erika Prinzregentenstraße 23 T 0971 7104-0 www.hotel-erika.de													P	P								
Rehaklinik Am Kurpark Kurhausstraße 9 T 0971 9190 www.rehaklinik-am-kurpark.de			K P	K P				K P	K P	K P		K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P	
Sanatorium Uibeisen* Prinzregentenstraße 15 T 0971 918-0 www.uibeisen.com			K P	K P	K P					K P	K P		K P	K P	K P	K P			K P		P P	
Westpark Hotel & Sanatorium Werlich Barié* Rosenstraße 2-4 T 0971 71560 www.westpark-hotel.de		K P	K P	K P		K P				K P	K P	K P	K P	K P	K P	K P					K P	

K Abrechnung der Anwendungen im Rahmen der ambulanten Vorsorgemaßnahmen mit dem jeweiligen Kostenträger (z. B. Krankenkasse)
P Abrechnung mit dem Privatgast * Badeärztin/ Baderarzt im Haus

Massage- und Krankengymnastik-Praxen

	Alle medizinischen Massagen	Krankengymnastik	Reflexzonenbehandlung	Schlingentischtherapie	Man. Lymphdrainage	Fußreflexzonenmassage	Rückenschulung	Unterwasser-massage	Stangerbad	Bewegungstherapie	Atemgymnastik	Heißluftbehandlung	Naturmoorpackung	Fangopackung	Heublumensack	Eisbeutelhandlung	Extensionen	Brügger-Therapie	Med. Bäder / Bürstenbad	Kneippanwendung	KG-Gerät	Bewegungsbad	Manuelle Therapie
Therapiezentrum Blaßdörfer Martin-Luther-Straße 1 T 0971 66020	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gunesch, Sandra Theresienstraße 12 (im Kurhotel Villa Thea) T 0971 64220 www.physio-gunesch.de	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
KissSalis Therme Bad Kissingen Heiligenfelder Allee 16 T 0971 121800-21 www.kissalis.de	■	■										■	■							■	■	■	

■ wird im Hause behandelt

Änderungen vorbehalten, Stand Dez. 2023





KAISERHOF
Victoria
GRAND HOTEL BAD KISSINGEN



KAISERHOF KAISERTAGE

- Reichhaltiges Kaiserhof-Frühstücksbuffet
- Kaiserliches Buffet am Abend
- 1 x Kaffee & Kuchen

- 1 x Kohlensaures Solebad
- 1 x Welcome Drink
- 1 x Flasche Wasser auf dem Zimmer
- 10 € SPA-Gutschein

- Nutzung von Schwimm- & SPA-Bereich
- Wassergymnastik & Qi-Gong

Fragen Sie uns auch nach unseren Kissingener Sommer Arrangements.
TEL. 0971 701-0

Sie finden uns:
Am Kurgarten 5-7 · 97688 Bad Kissingen
Tel.: +49 971 701-0
Mail: info@kaiserhof-victoria.de
Web: www.kaiserhof-victoria.de

ab
309,00 €
pro Person

Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte

Zur Verbesserung der Gastinformation haben wir den Status der einzelnen Ärztinnen und Ärzte in drei Gruppen der Kassenvertrags-situation eingeteilt:

- 1** Behandlung von Kassenpatientinnen und -patienten, Patientinnen und Patienten mit Badearztschein, privaten und selbstzahlenden Patientinnen und Patienten
- 2** Behandlung von Kassenpatientinnen und -patienten, privaten und selbstzahlenden Patientinnen und Patienten
- 3** Behandlung von privaten und selbstzahlenden Patientinnen und Patienten

Ebenso sind Fachärztinnen und Fachärzte entsprechend mit Zusatz der Fachrichtung gekennzeichnet:

A Allergologie	H Hausärztin/Hausarzt	Pa Psychiatrie
Ak Akupunktur	K Kardiologie	Ps Psychosomatik
B/K Balneologie und Medizinische Klimatologie	L Lungenheilkunde (Pneumologie)	Pth Psychotherapie
C Chirotherapie	M Manuelle Therapie	R Rehabilitationswesen
D Diabetologie	N Naturheilverfahren	Sch Schlafmedizin
G Gastroenterologie	Ne Nephrologie	S Sportmedizin
Ge Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin	No Notfallmedizin	U Umweltmedizin
	P/B Physikalische Therapie & Balneologie	
	P/R Physikalische & rehabilitative Medizin	

VORWAHL VON BAD KISSINGEN +49 (0) 971

Allgemeinmedizin

- Dr. Brath, Ralph **1** Ak, B/K, C
Ludwigstraße 18
T 4235
- Brendler, Michael **2** No
Kapellenstraße 3
T 5169
- Dr. Fitzke, Martin **2** N
Blankenäcker 17
T 7852060
- Dr. Giesecke, Wolfgang **2**
Scheffelstraße 5
T 65775
- Dr. Gleißner, Peter **3** S
Hemmerichstraße 10
T 4309
- Dr. Martens, Ulrich **2**
Steinstraße 5
T 5000
- Melchers, Ana-Maria **3**
Bismarckstraße 8 - 10
T 2071
- Dr. Möws, Jarmila **3** M
Von-der-Tann-Straße 4
T 78537310
- Ruch, Elena **2**
Prinzregentenstraße 3
T 3989
- Sorgenfrei, Susanne **2**
Julius-Echter-Straße 15
T 2789
- Zakarkiene, Agne **2**
Untere Marktstraße 7
T 66390

Augenheilkunde

- Dr. Albert, Brigitte **2**
Ludwigstraße 3
T 4410
- Deisner, Irene **2**
Dr. Domack, Harry
Hemmerichstraße 12
T 7854550
- Dr. Hofstetter, Hans-Joachim **3**
Martin-Luther-Straße 1
T 4317

- MVZ Martin-Luther-Str. **2**
Martin-Luther-Straße 4
T 61488

Balneologie

- Dr. Brath, Ralph **1** Ak, B/K, C
Ludwigstraße 18
T 4235
- Gilbergs-Schnarr, Georg **1** Ak, N, P/B, P/R
Ballingstraße 2
T 78566000

Chirurgie

- Dr. Krawczyk, Thomas **2**
Hartmannstraße 20 a
T 3942

Dialyse

- Nierenzentrum **2** Ne
Bad Kissingen
MVZ GmbH
PD Dr. Vasko, Radovan
Dr. Dotzeva, Evdokia
Spitzwiese 11
T 1373

Gynäkologie

- Dipl. med. Anding, Ute **2**
Ludwigstraße 9
T 2085
- Dr. Fuchs-Bauer, Barbara **2**
Kapellenstraße 3
T 61166
- Harmuth, Stephan **2**
Ludwigstraße 10
T 3959
- Dr. Hofmann, Jürgen **2** Ge
Ludwigstraße 5
T 62282
- Dipl. med. Jauker, Bettina **2** No
Scheffelstraße 5
T 61712

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

- Prof. Dr. Kersebaum, Michael **2**
Kurhausstraße 12
T 64832
- Dr. Santiago Stiel, Ryan **2**
Ludwigstraße 5
T 2241

Dermatologie

- Dr. H. Poppe & Kollegen **2** A
Ludwigstraße 3
T 1434
- Dr. Rickert, Stefan **2** A
Salinenstraße 11
T 5885

Innere Medizin

Dr. Gehrke, Jürgen **3** K, N
Ph. D./Univ. London
Von-der-Tann-Straße 7
T 71071

Dr. Grosch, Eva **2** A, L
Hemmerichstraße 23
T 66968

Dr. Gummert, Axel **2** A, L,
Sch, U

Dr. Henn, Thomas **2** G
Salinenstraße 11
T 1331

Dr. Laue, Astrid **2** H
Von-Hessing-Straße 1
T 89893945

Dr. Lülff, Almut **2** G, No
Dr. Melchers, Michael
Hemmerichstraße 11
T 5368

Dr. Nispel, Kai-Uwe **2** K
Salinenstraße 11
T 99388

Dr. Repetto, Oscar **2** No
Obere Marktstraße 11
(Eingang Spargasse 18)
T 3442

PD Dr. Vasko, Radovan **2** Ne
Dr. Dotzeva, Evdokia
Spitzwiese 11
T 1373

Dr. Dr. Weth, Gosbert **3** R
Kapellenstraße 3
T 78596270

Dr. Wohlfarth, Ingrid **2** D
Ludwigstraße 23
T 78570460

Kieferorthopädie

Dr. Lange, Holger
Untere Marktstraße 12
T 64446

Mattner-Horn, Petra
Marktplatz 1
T 1436

Dr. Schulze-Berge, Arnim
Steinstraße 8
T 2533

Dr. Wahler, Kristin
Hemmerichstraße 12
T 5590

Kindermedizin

Dres. Menendez-Castro **2**
Kissinger Straße 141
T 61505

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Dr. Dr. Wiesner, Armin **2**
Münchner Straße 1
T 7853785

Neurologie

Dr. Denzel, Harald **2** Pa
Kapellenstraße 12 a
T 4422

Orthopädie

Dr. Haase, Matthias **2** Ak, C,
No, S

Dr. Schürkens, Markus **2** Ak, C, S
Hartmannstraße 20 a
T 2815

Dr. Weiß, Thomas **3** Ak, C,
M, No,
P/B, S, So

Plastische und Ästhetische Chirurgie

Dr. Waldhofen, Ulrike **2**
Kissinger Straße 150
T 7857400

Psychiatrie und Psychosomatik

Dr. Kerdar, Madjid-Sedaghat **2** Pa, Pth
Defort, Gerald
Fachärzte für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und
-psychotherapie
Kapellenstraße 12 a
T 4422

Krahl, Agathe **2** Pa, Pth
Fachärztin für Kinder-
und Jugendpsychiatrie und
-psychotherapie, Psychiatrie
und Psychotherapie
Erhardstraße 19 a
T 5025

Lanfermann, Ulrich **2** Ps, Pth
Facharzt für psycho-
therapeutische Medizin
Erhardstraße 18
M 0176 52982200

Dr. Richter, Sven **2** Ps, Pth
Facharzt für psycho-
somatische Medizin und
Psychotherapie
Baptist-Hoffmann-Straße 3
T 78529172

Dr. Wimschneider, Günter **2** Ps, Pth
Facharzt für Psychothera-
peutische Medizin
Hausener Straße 47
T 67114

Radiologie und Nuklearmedizin

Saale Radiologie **2**
Hemmerichstraße 8
T 71850

Urologie

Dr. Gruner, Michael **2**
Salinenstraße 11
T 62526

Zahnmedizin

Dr. Dietrich, Martin
Theresienstraße 6
T 7854170

Dr. Ebel, Christian
Ludwigstraße 13
T 2284

Dr. Geiger, Michael
Martin-Luther-Straße 5
T 61880

Dr. Meinck, Thies
Dr. Albert, Markus
Garitzer Straße 13
T 7855152

Dr. Panitz, Volker
Ludwigstraße 10
T 6990370

Rakowski, Klaus-Dieter
Prinzregentenstraße 5 a
T 5226

Dr. Rug, Andreas
Hemmerichstraße 10
T 61718

Scholz, Krystyna
Martin-Luther-Straße 7
T 2630

Dr. Siegmund, Thomas
Ludwigstraße 8
T 3474

Tabenski, Andreas
Hartmannstraße 11
T 2538

Dr. Tabenski, Barbara
Untere Marktstraße 7
T 5249

Dr. Übel, Rainer
Dummentaler Weg 2 a
T 97121

Dr. Wahler & Kollegen
Hemmerichstraße 12
T 5590

Dr. Wiesner, Birgit
Münchner Straße 1
T 7853785

MVZ

HELIOS-MVZ **2**
Gynäkologie, Kardiologie, Neuro-
chirurgie, Orthopädie, Phlebologie,
Unfallchirurgie, Urologie, Viszeral-
chirurgie
Kissinger Straße 150
T 805-6001

Maximilians MVZ **2**
Augenheilkunde,
Allgemeinmedizin
Erhardstraße 18
T 7857000

ÄRZTLICHER BEREITSSCHAFTS
DIENST UNTER DER NUMMER

116 117



Praxis
für Physikalische Therapie
SANDRA GUNESCH

Unser Leistungsspektrum
 Massage
 Lymphdrainage
 Krankengymnastik
 Manuelle Therapie
 Wassergymnastik
 Naturmoorbreipackungen
 Moorbäder

Sprudel- &
Kohlensäurebäder
Elektrotherapie
Vierzellenbad
Salzgrotte

Kontakt
 Theresienstr. 12
 97688 Bad Kissingen
 Tel. 0971 / 64220
 info@physio-gunesch.de
 www.physio-gunesch.de

Ihr Ansprechpartner rund um das
Thema ambulante Badekur



Deegenbergklinik

BAD KISSINGEN

**für Innere Krankheiten/ Kardiologie/ Diabetologie/
Angiologie und Orthopädie**

AHB- und Reha-Klinik

Akad. Lehrinrichtung der Julius-Maximilians-Universität
Würzburg - Bereich Rehabilitation

Die Deegenbergklinik bietet eine umfassende, fachübergreifende Rehabilitation / Anschlussheilbehandlung von Rehabilitanden mit Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes sowie mit Zustand nach Operationen an der Wirbelsäule und an den Gelenken (Endoprothesen).

Ärztlicher Direktor

Prof. Dr. med. Peter Deeg
FA für Innere Medizin/ Kardiologie

Chefärzte

Dr. med. Thomas Weiß
FA für Orthopädie/ Neurochirurgie
Dr. med. Hans-C. Rehse
FA für Innere Medizin/ Kardiologie



Burgstraße 21
97688 Bad Kissingen

Telefon: 0971 821-0
Fax: 0971 821-8290
E-Mail: info@deegenberg.de
www.deegenberg.de

Verwaltung:

E-Mail: verwaltung@deegenberg.de
Telefon: 0971 821-8205

Information & Beratung

Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH
Im Luitpoldpark 1
97688 Bad Kissingen
T+49 (0) 971 8048-444
F+49 (0) 971 8048-445
www.bad-kissingen.de
tourismus@badkissingen.de

Anmerkung: In Bad Kissingen bemühen wir uns um eine genderbewusste Sprache. In den Interviews in diesem Magazin haben wir uns für die Originalformulierungen der Interviewten entschieden, da diese einer authentischen, gesprochenen Sprache entsprechen. Selbstverständlich sind an den betreffenden Stellen immer alle Geschlechter gemeint.

Impressum

Herausgeber:
Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Konzeption, Layout, Gesamtherstellung:
MüllerValentini – Agentur für Markendesign,
www.muellervalentini.de

Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Bildnachweise

Titel, S. 7, 14: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH,
Foto: Ingo Peters
S. 17: KissSalis Therme Bad Kissingen
Alle übrigen Bilder: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH



Gesund und fit – Ihre Gesundheitsurlaube bei HESCURO
Gemeinsam für Ihre Gesundheit.

Unsere Gesundheitsurlaube haben – je nach Zielsetzung – unterschiedliche Schwerpunkte, basieren jedoch allesamt auf den drei Säulen der Prävention: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Egal ob Sie etwas für Ihren Rücken tun, Ihr Wohlfühlgewicht erreichen oder einfach mal eine mentale Auszeit nehmen wollen, wir haben das richtige Programm für Sie!

- ✔ **Rücken fit** - Bewegen Sie sich rückschonender und stärken Sie Ihre Muskulatur!
- ✔ **Mehr Beweglichkeit** - Fühlen Sie sich agiler und halten Sie die Gelenke geschmeidig!
- ✔ **Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht** - Ernähren Sie sich gesünder und bewegen Sie sich mehr!



Besuchen Sie uns online. 

HESCURO KLINIK Bad Kissingen
Schönbornstraße 19
97688 Bad Kissingen
☎ 0971 78557-856
✉ kg-praevention@hescuro.de
🏠 gesundheitsurlaub.hescuro.de


Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH


Im Luitpoldpark 1
97688 Bad Kissingen


T +49 (0) 971 8048-444

F +49 (0) 971 8048-445

www.bad-kissingen.de

 /Bad Kissingen. Entdecke die Zeit

 /Bad Kissingen. Entdecke die Zeit

 /badkissingen.entdeckediezeit

tourismus@badkissingen.de