

DIE SCHATZKISTE DER NATUR



Loslassen



Erholen



Genießen



Gestalten





LOSLASSEN

ERHOLEN



GENIESSSEN



GESTALTEN



INHALT

LOSLASSEN



- Gesundheitstipps von Professor Banzer
und Heilklima-Chef Max Hillmeier Seite 5
- Von Energie bis Stille:
Orte zum Loslassen Seite 6

ERHOLEN



- Professor Gündling
erklärt die Heilerde Seite 9
- Rezept: Ingwer-Möhren-Suppe Seite 9
- Von Lavendel bis Schwarzdorn:
Schätze zum Erholen Seite 10

WOHLIG UND WARM

 Seite 12/13

GENIESSEN



- Dr. Schultheis erklärt
das Heilwasser Seite 15
- Rezept: Gemüsestrudel Seite 15
- Von Thermal-Sole bis Wärme:
Genussvolle Heilbäder Seite 16

GESTALTEN



- Dr. Ehnert zur
Kneipp'schen Lehre Seite 19
- Von Takt bis Wort:
Wirkungsvoll gestalten Seite 20

GEWINNSPIEL

 Seite 22

IMPRESSUM

DIE SCHATZKISTE DER NATUR

Die Heilbäder und Kurorte in Hessen

Anzeigen-Sonderveröffentlichung
der RheinMain.Media vom 19. Dezember 2020

Veröffentlicht in: Frankfurter Neue Presse, Höchst
Kreisblatt, Taunus Zeitung, Nassauische Neue Presse,
F.A.Z. Rhein-Main, Frankfurter Rundschau

RheinMainMedia GmbH (RMM), Frankenallee 71–81, 60327
Frankfurt am Main, www.rmm.de (zugleich ladungsfähige
Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen
und Vertretungsberechtigten)

Geschäftsführer: Achim Pflüger (RMM)

Projektleitung: Michael Nungässer,
Telefon (069) 7501-4179, michael.nungaesser@rmm.de

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Bernd Buchterkirch (RMM)

Text: Content & Design (RMM) – Alexander Schramm,
Hessischer Heilbäderverband e.V. – Almut Boller

Layout: Content & Design (RMM) – Dieter Lauer

Fotonachweis: Heiko Rhode, foto-rhode.de, außer
S8, S12 Im, S12 ru, S14, S16 lu, S18, S19 u Fouad Vollmer Werbe-
agentur, Titelbild Bad Wildungen, Reckard Pfeil; S3 ro Adobe
Stock_125078192; u Rainer Kowald; S4 Tourist-Information
Willingen; S5 o PRV; S5 m Bad Hindelang Tourismus; S6 ro
Werner Klug; S6 lu Pavo Blofield; S6 ru Eberhardt Winfried
bearb. Standard Rad; S7 ro Gemeinde Bad Zwesten; S7 ru
Stadt Bad König; S9 o Fotostudio Marlies; S9 u Klinik Bellevue
Ernährungsberatung; S10 ro moon3 Werbeagentur; S10 ru
Königsteiner Kurgesellschaft mbH; S11 lo Klaus Johe; S11 r
Martin Fromme; S12 m Jens Graubner; S15 o Petra Schuster
(schuster-at-work-gmbh); 15 u Adobe Stock_128430662; S16
lo Gemeinde Herbstein; S17 lo Spessart Therme; 17 ru Staats-
bad Schlungenbad; S19 o Dr. Lutz Ehnert; S20 lo Kassel Mar-
keting GmbH; S20 lu Stadt Bad Hersfeld; S21 lo Bad Hom-
burg Kur und Kongress GmbH; S20 rm Stephan Richter;
S22 o Im Parkhotel Emstaler Höhe

Druck: Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH,
Kurahessenstraße 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Weitere Detailangaben siehe Impresen der oben
aufgeführten Veröffentlichungen.

DIE SCHATZKISTE DER NATUR

Auf Schatzsuche

Die Natur hat ihre Schatzkiste in den Heilbädern
und Kurorten in Hessen versteckt! Erde, Feuer,
Wasser und Luft bieten all ihre Kräfte auf, damit
Sie mutig und stark in die Zukunft gehen
können. Die Natürlichen Heilmittel füllen Ihre
Energiedepots auf und helfen gerade dann,
wenn tagtäglich neue und außergewöhnliche
Herausforderungen gemeistert werden müssen.



Gehen Sie auf Schatzsuche! Lebensnotwendige
Mineralien, Spurenelemente und Salze funkeln wie Edelsteine in den heilsamen
Wässern, die aus tiefen Gesteinsschichten an die Oberfläche sprudeln. Die Trink-
kur wirkt kühl und belebend und sorgt für einen extra Frischekick. Warm und
weich umfließt das Wasser im Bad den Körper und trägt ihn schwerelos durch die
Wellen. Wie schwarzer, edler Samt glänzen Moor und Tonerde. Mit ihnen schenkt
uns Mutter Natur ihr vielleicht stärkstes Therapeutikum, das reinigt, erholt und
die Selbstheilungskräfte aktiviert. Das Eintauchen in die Urkräfte der Natur ist
eine Erfahrung. Zart und sanft schimmert das Heilklima und wirkt dabei doch so
intensiv. Fallwinde purzeln von den hessischen Mittelgebirgen in die Täler und
schonen, stabilisieren und trainieren den Körper.

Das Zettelchen mit den drei Worten, das verblasste Bild und der abgeliebte Teddy:
in manch einer Schachtel verbergen sich besondere Schätze. Es sind die kleinen
Dinge, die unsere Erinnerungen hüten. In der Schatzkiste, die die Natur exklusiv
für Sie öffnet, finden Sie wahren Genuss und Inspiration. Ein jedes Heilbad, ein
jeder Kurort zeigt Ihnen in diesem Magazin ein besonderes Schmuckstück, das
darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden. Wir sind uns aber sicher, bei Ihrer
Erkundungsreise durch die Heilbäder und Kurorte in Hessen entdecken Sie noch
viel mehr Schmuckstücke, die perfekt in Ihre ganz persönliche Schatzkiste passen.



Herzlichst,
Almut Boller
Geschäftsführerin
des Hessischen
Heilbäderverbandes

Weitere Informationen zu den Heilbädern und
Kurorten in Hessen gibt es beim Hessischen Heil-
bäderverband, Wilhelmstraße 18, 65185 Wiesbaden,
Telefon: (0611) 26248787 oder
info@hessische-heilbaeder.de und im Internet
unter www.hessische-heilbaeder.de



LOSLASSEN



ETTELSBERG – WILLINGEN (UPLAND)

Glückshormone produzieren

Besonders in der Kälte der Wintermonate kann Bewegung, beispielsweise in Form von Ausdauersportarten wie Wandern oder Laufen, dazu beitragen, die Immunabwehr zu stärken und die Infektionsanfälligkeit zu reduzieren. Zudem ergibt sich der positive Nebeneffekt einer vermehrten Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Der Wechsel von kalt auf warm, durch das Training im Kalten, gefolgt von zum Beispiel einem heißen Bad oder weiteren Anwendungen, stellt zudem eine tolle Regenerationsmaßnahme dar.

Professor Dr. Dr. Winfried Banzer
Gesundheitssportbeauftragter des
Landessportbundes Hessen



Die Luft ist rein

Bewegung ist zwar nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts! Bewegung im besten Klima Deutschlands macht gesund und munter. Denn Heilklima ist etwas ganz Besonderes, es wirkt therapeutisch und die Luft ist nachweislich besonders rein. In der Natur der Sache liegt, dass die Heilklimatischen Kurorte ganz gezielt in den landschaftlich schönsten Mittelgebirgs- und Gebirgsregionen liegen. Also, besuchen Sie uns immer wieder: Die Luft ist rein.

Max Hillmeier
Vorsitzender des Verbandes der
Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V.



Da steht Bella stolz im Kurpark von Wiesbaden. Bella wurde von der Kasseler Künstlerin Eva Maria Frey geschaffen und ist in allen 30 Heilbädern und Kurorten zu Hause.



WILLINGEN

GOLDENE PERLE

„Gehen ist des Menschen beste Medizin“, wusste schon Hippocrates. Der berühmte Arzt der Antike verstand die Magie des Pilgerns. Mit jedem Schritt wird der Geist freier, offener und aufnahmefähiger. Wer pilgert, nimmt das Erlebte intensiver auf. Da sind nur der Weg und die Sehnsucht nach Einfachheit. Ein Luxusgut, das dem Leben heute mehr denn je Impulse gibt. Der Upländer Pilgerweg zeigt auf 17,1 km rund um den Heilklimatischen Kurort Willingen im Hochsauerland die Landschaft der weiten Blicke. 46 Stationen lassen innehalten, den eigenen Lebensweg betrachten und besondere Perlen entdecken.

*Tourist Info, Am Hagen 10, 34508 Willingen (Upland)
Telefon: (05632) 969 4353, willingen@willingen.de
www.willingen.de*

STILLE

Ruhe. Das ist Urlaub für das Gehirn. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die den Körper bei dem geringsten Geräusch in Alarmbereitschaft versetzen, werden zurückgedrängt und machen Platz für Selbstreflexion. Eine Frischekur für den Kopf und Beruhigungsphase für aufgewühlte Gedanken. Stille lässt uns wachsen. Sind die Ressourcen aufgeladen, erschließen sich Zusammenhänge besser, Gedanken und Erinnerungen werden leichter abgerufen. Die Kreativität fängt an zu sprudeln. Von Naumburg führt die Achtsamkeitswanderung in den Naturpark Habichtswald. Das leise Tik-Tok des Spazierstockes gibt den Takt vor.

*Tourist-Info Naumburg, Haus des Gastes
Hattenhäuser Weg 10, 34311 Naumburg
Telefon: (05625) 790973, info@naumburg.eu
www.naumburg.eu*



NAUMBURG



GERSFELD

STERN

Am Ende des Tages zur blauen Stunde lädt der Himmel zu einer Sternenreise ein. Der Blick in die unendlichen Weiten fasziniert, beruhigt und macht bewusst, dass der Mensch Teil eines größeren Plans ist. Der klare Wechsel von Tag und Nacht ist wichtig für das menschliche Hormonsystem, denn durch Helligkeit wird die Ausschüttung von Melatonin gehemmt. Das natürliche Schlafmittel ist zuständig für die Zellerneuerung und beeinflusst so das Immunsystem positiv. Ein wahrhafter Sternenpark eröffnet über Gersfeld in der Rhön seine Pforten. In der Nähe der Wasserkuppe strahlen Mond, Sterne und bezaubernde Himmelsobjekte doppelt so hell.

*Tourist-Information, Brückenstraße 1
36129 Gersfeld (Rhön), Telefon: (06654) 1780
tourist-info@gersfeld.de, www.gersfeld.de*

Foto: Werner Klug



BAD NAUHEIM

WEIHNACHTSWUNDER

Wer ahnt, dass die Welt aus mehr als Formeln und Naturgesetzen besteht, entdeckt Wunder. Sie liegen im Unerwarteten, Unentdeckten und Unergründbaren, in den kleinen Dingen, den vielen persönlichen und wunderbaren Ereignissen. In der sturmtosen Nacht vom 21. auf den 22. Dezember 1846 entdeckte der Nauheimer Nachtwächter bei seinem einsamen Rundgang durch die Stadt den Großen Sprudel. Die heilsame Solequelle findet sich heute im Zentrum des Sprudelhofes in Bad Nauheim, der größten geschlossenen Jugendstil-Anlage in Europa.

*Tourist Information Bad Nauheim
In den Kolonnaden 1, 61231 Bad Nauheim, Telefon: (06032) 929920
info@bad-nauheim.de, www.bad-nauheim.de*



BAD SALZSCHLIRF

ENERGIE

Gut gefüllte Energiedepots wollen wohl geordnet werden. Sollen Körper und Geist stark für die Herausforderungen des Alltags sein, brauchen sie regelmäßige Ruhephasen. Die kleine Pause zwischendurch, in der niemand – aber auch wirklich niemand – stören darf, regelmäßiger Schlaf und Zeit für das liebste Hobby sind pure Energiequellen. Der Spaziergang durch den Kurpark Bad Salzschlirf erdet und wird zum neuen Erholungsraum. In der Stille des Ortes und der Weite von Rhön und Vogelsberg liegen wunderbare Kräfte verborgen.

*Tourist-Information, Lindenstraße 6
36364 Bad Salzschlirf, Telefon (066 48) 2266
info@bad-salzschlirf.de, www.bad-salzschlirf.de*



BAD EMSTAL

KOMPLIMENT

Ich wollte Dir nur mal eben sagen ... singen die Sportfreunde Stiller garantiert immer so laut, weil sie wissen, dass ein Kompliment einfach gut tut. Es macht uns ein bisschen größer, halt lange in uns nach und hat sogar die Kraft, persönliche Beziehungen zu verändern. Ein Kompliment, das von Herzen kommt, geht auch zu Herzen. Der Rosengarten im nordhessischen Bad Emstal besticht mit seiner bunten Farbenpracht. Die Königin unter den Blumen gehört zu den kommunikativsten Gewächsen der Welt und weiß bestimmt ein schönes Kompliment.

*Tourist. Marketing Bad Emstal, c/o Rathaus
Kasseler Straße 57, 34308 Bad Emstal
Telefon: (05624) 999713, tourismus@bad-emstal.de
www.bad-emstal.de*

STUNDE

Fünf Stunden nehmen sich Bill Gates, Warren Buffet und Oprah Winfrey jede Woche Zeit. Wofür, fragen Sie? Für sich. Natürlich. Zeit, in der sie lesen, nachdenken oder einfach mal etwas Neues ausprobieren. Das ist ein perfekter Energiebooster, der Körper und Geist auf Hochtouren bringt. Der Spaziergang durch die Sonnenuhr im Kurpark Bad Zwesten erinnert daran, sich eine Ich-Zeit zu verschreiben. Rund um den Löwensprudel ist Platz und Raum für neue Gedanken. Schließlich muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazu-sitzen und vor sich hinzuschauen, sagte schon Astrid Lindgren.



BAD ZWESTEN

*Tourist-Information, Ringstraße 1
34596 Bad Zwesten, Telefon: (05626) 773
tourismus@badzwesten.de, www.bad-zwesten.de*



BAD KÖNIG

TON

Ein Ton bedeutet nichts. Erst die Verbindung von Tönen bewegt, erfreut oder beflügelt, interessiert, bedrückt oder begeistert. Musik ist heilsamer Genuss. Sie wirkt auf die Herzfrequenz und die Intensität des Pulsschlages und steuert so Blutdruck und Gehirnaktivität. Atemrhythmus, Stoffwechsel, Schmerzempfinden und Sauerstoffverbrauch ziehen ihren Nutzen aus der Kraft der Musik. Wunderbar ertönen die Klänge durch die OdenwaldTherme Bad König im Odenwald und durch den Klanggarten im Kurpark. Sanft berühren die Schwingungen der Klangschalen und der Klangspiele den Körper und schicken den Geist in fantastische Welten.

*Kurgesellschaft Bad König GmbH
Elisabethenstraße 13, 64732 Bad König
Telefon: (060 63) 578 50, kurgesellschaft@badkoenig.de
www.badkoenig.de oder www.odenwald-therme.de*



ERHOLEN



Heilende Erde

Während Heilerde innerlich genommen das Darmmilieu verbessert und damit das Mikrobiom als unser größtes Immunorgan stabilisiert, wirken äußerliche Lehm-anwendungen entzündungshemmend, binden Schadstoffe und entgiften und straffen die Haut. Zudem verbessern sie die Durchblutung und die Stoffwechselleistung, aktivieren das Immunsystem und führen – regelmäßig angewendet – zu einer Balance des vegetativen Nervensystems.

Professor Dr. Peter W. Gündling M.Sc.
 Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheil-
 verfahren, Akupunktur, Homöopathie,
 Chirotherapie, Balneologie und Klimatologie
 Bad Camberg



Ingwer-Möhren-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

320 g Karotten
 Saft von vier Orangen
 Frischer Ingwer
 600 ml Gemüsebrühe
 1,5 EL Öl

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in Öl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Den Orangensaft und den klein geschnittenen Ingwer hinzugeben. Das Ganze mit dem Pürierstab pürieren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Person: 6g Fett, 85 kcal

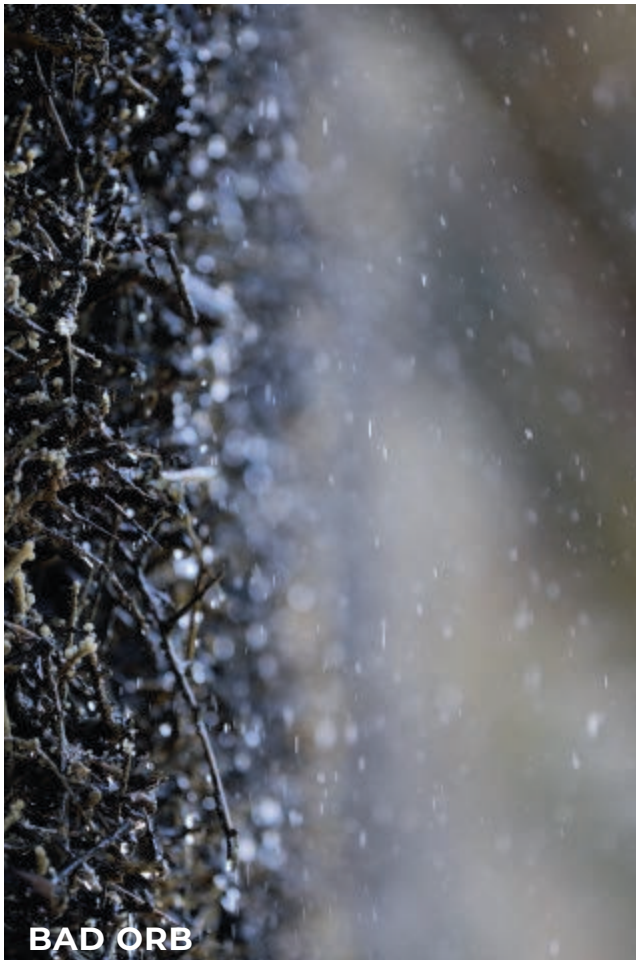
Vitamin C, Vitamin A und Kalium: die Ingwer-Möhren-Suppe ist eine kleine Vitamin- und Mineralstoffbombe! Ingwer fördert außerdem die Verdauung. Mit den richtigen Zutaten wirkt die Suppe auf unser Immunsystem und bereitet den Körper auf den Herbst und Winter vor. Außerdem macht sie satt, wärmt und lässt uns mit einem Wohlgefühl zurück.

Claudia Klug und Sabine Herppich
 Diätassistentinnen
 Klinik Bellevue, Bad Soden-Salmünster

SCHWARZDORN

Handverlesen und sorgsam aufgeschichtet, entsteht mit Schwarzdorn in Gradierwerken ein Labyrinth aus kleinen Verästelungen. Fließt leise Sole darüber, weht eine leichte Meeresbrise – und das mitten in Hessen. Mit feinen Salzkristallen angereichert, befeuchtet die Luft die Atemwege. Das tut gut und bringt Erleichterung bei Erkältungen, Bronchitis, Asthma oder Allergien. Der Spaziergang am mächtigen Gradierwerk in Bad Orb im Spessart führt direkt in den Kurpark oder in die Toskana Therme, in der die Musik auch unter Wasser spielt.

*Tourist-Information Bad Orb, Kurparkstraße 2
63619 Bad Orb, Telefon: (06052) 830
info@bad-orb.info, www.bad-orb.info*



BAUM

Wenn salzhaltiges Tiefenwasser an die Oberfläche tritt, entstehen botanische Raritäten. Denn Salzsellerie oder Erdbeerklee, sogenannte Halophyten, wachsen und gedeihen hier prächtig. In dieser Atmosphäre kommt der Geist zur Ruhe und der Körper entspannt sich. So lässt sich ganz gelöst der Kurpark Bad Salzhausen mit den in die Natur eingebundenen historischen Gebäuden erkunden. Der Weg durch die weitläufige Parkanlage führt vom Taschentuchbaum über den Mammutbaum bis hin zum Kuchenbaum, der beim Laubabwurf tatsächlich nach Backstube duftet.

*Kur- und Touristik-Info, Quellenstraße 2
63667 Nidda-Bad Salzhausen, Telefon: (06043) 96330
info@bad-salzhausen.de, www.bad-salzhausen.de*



WIND

Frische Luft trifft auf die Haut, kurbelt die Zellteilung an und lässt das Blut in den Adern pulsieren. Heilklima regt an und härtet ab, schont und entspannt. In Kombination mit einem kurzen oder langen Spaziergang ist Heilklima der ideale Trainingspartner für den Organismus. 34 leistungsphysiologisch vermessene Wege führen mitten hinein in Deutschlands ersten Heilklima-Park. Im Zentrum der außergewöhnlichen Naturlandschaft liegt Königstein im Taunus mit seinen zwei sehenswerten Burgruinen.

*Kur- und Stadtinformation, Hauptstraße 13a
61462 Königstein im Taunus, Telefon: (06174) 202251
info@koenigstein.de, www.koenigstein.de*



LINDENFELS

KRÄUTER

Da ist doch aber ein Kraut gewachsen! Wenn das Immunsystem schwächelt und Krankheitserreger oder Fremdstoffe zu nah herankommen, lohnt sich der Blick in die Kräuter-Heilkunde. Holunder, Meerrettich, Thymian und Petersilie sind natürliche Geschmacksverstärker und wirken oftmals antibakteriell und zusätzlich antiviral. Im Schatten der mächtigen Mauern von Burg Lindenfels im Odenwald wachsen und gedeihen die Kräuter besonders gut. Der Spaziergang im Heilklimatischen Kurort erholt, entspannt und befreit.

*Kur- und Touristikservice, Burgstraße 37
64678 Lindenfels, Telefon: (0 6255) 3 06 44
touristik@lindenfels.de, www.lindenfels.de*



BAD SCHWALBACH

MOOR

Um ihre heilende Wirkkraft zu entfalten, gehen Kräuter, Gräser, Blüten und Moose einen Geheimbund ein. Sanft erwärmt das Moor im Bad den Körper, dringt tief in die Gewebeschichten der Muskulatur ein und löst Verspannungen auf. Das künstliche Fieber stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Spezialisten für den erdigen Schatz finden sich in Bad Schwalbach. Das Mineral- und Moorheilbad zwischen Taunus und Rheingau verbindet das wertvolle Heilmittel, das mit Bad Schwalbacher Heilwasser aufbereitet wird, zudem geschickt mit dem Konzept von Pfarrer Sebastian Kneipp.

*Tourist-Info Bad Schwalbach
Adolfstraße 40, 65307 Bad Schwalbach
Telefon: (0 6124) 50 02 00
Tourist-info@bad-schwalbach.de
www.bad-schwalbach.de*



BAD CAMBERG

LAVENDEL

Hmmm, tut das gut. Lavendel ist ein wahrer Traum. Die Blume betört mit ihren sanften lila-bläulichen Tönen und hält dabei wirksame Stoffe mit heilenden Eigenschaften parat. Der intensive Duft von Lavendel entspannt, lässt Stress und Ängste verblassen und bringt dabei Ruhe und erholsamen Schlaf zurück. In Bad Camberg verbindet sich die Heilpflanze elegant mit der Kneipp-Therapie und lädt zu einem Bummel durch den Kurpark mit Kräutergarten ein. Gleich anschließend geht es beschwingt durch die zauberhafte Fachwerkstadt des drittältesten Kneipp-Heilbades in Deutschland.

*Tourist-Information, Chambray-lès-Tours-Platz 2
65520 Bad Camberg, Telefon: (0 64 34) 20 24 11 und 20 24 12
kurverwaltung@bad-camberg.de, www.bad-camberg.de*



WOHLIG UND WARM



BAD KARLSHAFEN



BAD HERSFELD



BAD WILHELMSHÖHE



BAD ENDBACH



BAD KÖNIG



BAD SOODEN-ALLENDORF



BAD ORB

THERMALWASSER

Bad Endbach
Lahn-Dill-Bergland-Therme

Herbstein
VulkanTherme

Bad König
Odenwald-Therme

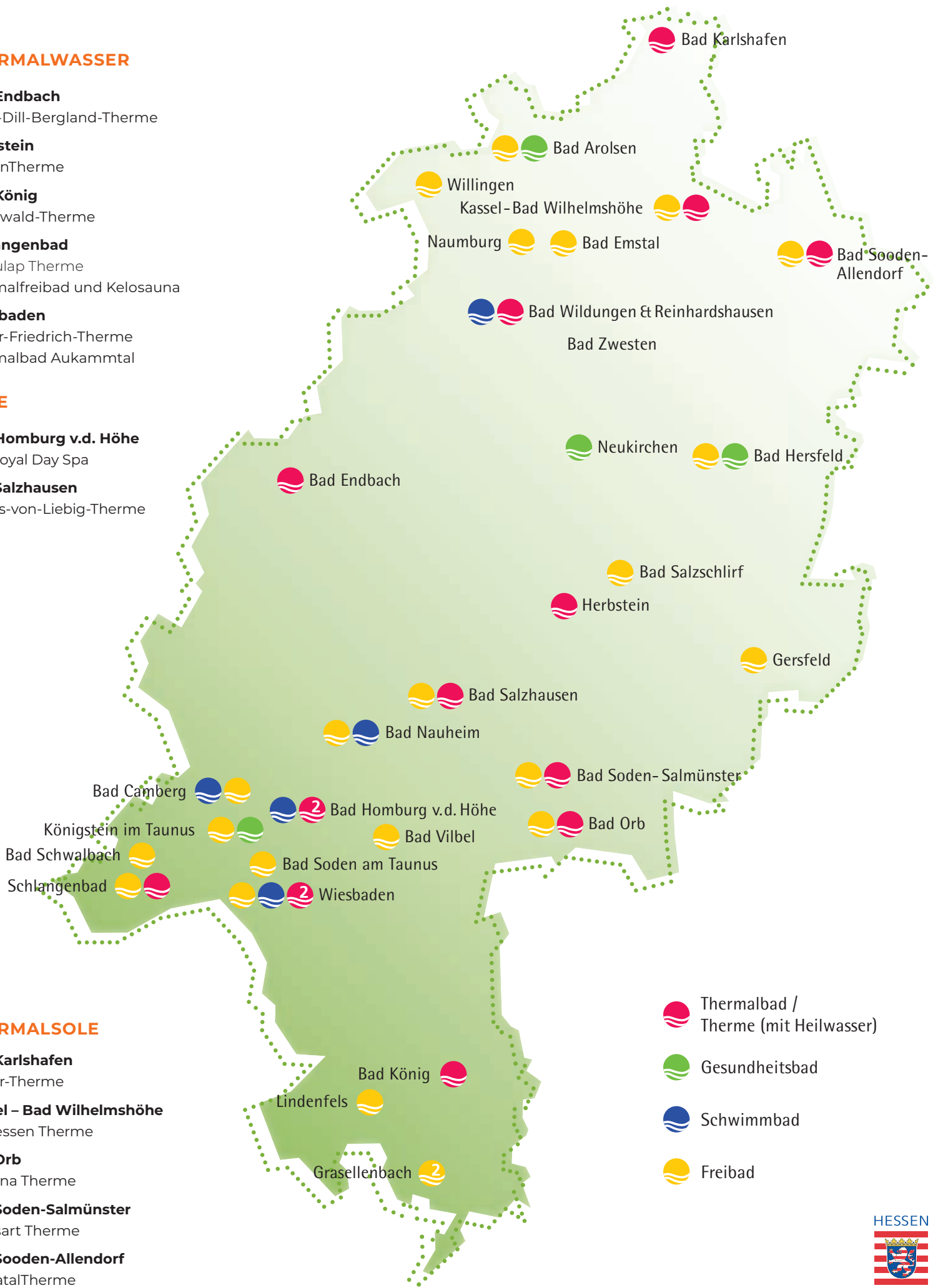
Schlangenbad
Aeskulap Therme
Thermal Freibad und Kelosauna

Wiesbaden
Kaiser-Friedrich-Therme
Thermalbad Aukammtal

SOLE

Bad Homburg v.d. Höhe
Kur-Royal Day Spa

Bad Salzhausen
Justus-von-Liebig-Therme



THERMALSOLE

Bad Karlshafen
Weser-Therme

Kassel – Bad Wilhelmshöhe
Kurahessen Therme

Bad Orb
Toskana Therme

Bad Soden-Salmünster
Spessart Therme

Bad Sooden-Allendorf
WerratalTherme

Thermalbad /
Therme (mit Heilwasser)

Gesundheitsbad

Schwimmbad

Freibad

GENIESSSEN



Sprudelnder Reichtum

Wasser ist für uns Menschen lebensnotwendig. Angereichert mit unterschiedlichen Mineralien stärken spezielle Wässer unsere Abwehrkräfte, fördern die Blutbildung und kräftigen das Skelett. Andere Wässer unterstützen die Harnwege und sorgen der Bildung von Nieren- und Blasensteinen vor, da sie im Sinne einer Durchspülungstherapie eingesetzt werden können. Dabei ist es wichtig, dass Sie der Badearzt langsam an die Trinkkur heranführt, um auch die Durchführung regelgerecht vorzunehmen. Ich empfehle Ihnen, schluckweise und im Umhergehen mit kleinen Pausen 1 bis 2 Gläser (bis 250 ml) langsam zu trinken. Häufig können Sie sich so andere Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika oder Magen-Darm-Tabletten sparen.

Dr. Hans Schultheis

Klinik am Kurpark Reinhardshausen GmbH
Bad Wildungen-Reinhardshausen



Gemüsestrudel



Für den Teig:

250 g Dinkelmehl 1050
½ TL Salz
4 EL Öl
110 ml Wasser

Für die Füllung:

2 EL Nüsse gemahlen
600 g Gemüse der Saison
(z.B. Möhren, Fenchel, Lauch, Kürbis)

150 g Gouda, gewürfelt
3 EL crème fraîche
2 Eier
3 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Thymian
1 Bund Petersilie feingehackt
1 Eiweiß, 1 Eigelb
20 g Butter flüssig

Zubereitung:

Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verrühren, gut durchkneten und zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf circa 200 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne 5 Minuten anbraten. Das abgekühlte Gemüse mit Käse, Crème fraîche, Eiern, Semmelbröseln und Gewürzen vermischen. Ein sauberes Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten und leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig auf dem bemehlten Tuch ausrollen, mit der flüssigen Butter bestreichen und mit Nüssen bestreuen. Die Gemüsefüllung darauf verteilen, Eiweiß verrühren und den Rand damit bestreichen.

Den Strudel mithilfe des Küchentuches aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Eigelb bepinseln und rund 40 Minuten bei 200 Grad Umluft backen. Dazu passt eine selbstgemachte Tomatensoße.

Nährwerte pro Person: 728 kcal, 27 g EW, 41 g F, 67 g KH

Der Gemüsestrudel stärkt Ihr Immunsystem durch viele sekundäre Pflanzenstoffe, die im Gemüse enthalten sind. Verwenden Sie zum Beispiel Kürbis als Füllung, punktet er außerdem mit reichlich Vitamin C. Damit ist der Strudel perfekt für eine gute Abwehr. Auch Fenchel enthält neben weiteren lebensnotwendigen Mineralstoffen viel Vitamin C und gilt mit den enthaltenen ätherischen Ölen sogar als Heilpflanze. Thymian wirkt entzündungshemmend auf die Bronchien und ist zudem gegen Bakterien, Pilze und Viren wirksam.

Madeleine Schmidt

Ökotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE
Salztal Klinik, Bad Soden-Salmünster



QUELLE

Reich an gelösten Mineralstoffen und Spurenelementen, die über die Haut aufgenommen werden, streichelt Thermalwasser Körper und Geist. Das Stresshormon Cortisol wird reduziert und eine tiefe Entspannung stellt sich ein. So erhält der Organismus die richtigen Bausteine, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Aus über 1000 Meter Tiefe sprudelt die heilsame Quelle im Vogelsberg empor und macht die VulkanTherme in Herbstein zur perfekten Erholungs- oase.

*Kurverwaltung Herbstein, Zum Thermalbad 1
36358 Herbstein, Telefon: (0 66 43) 96 00 19
kurverwaltung@herbstein.de, www.herbstein.de*

WÄRME

Wunderbar wohlige Welt der Wärme. Sie beruhigt, entspannt und hüllt den Körper bei der Hamam-Schaum- massage schützend ein. Die Gefäße weiten sich, steigern die Durchblutung und geben so dem Stoffwechsel einen Kick. Sauerstoff und Nährstoffe gelangen verstärkt in die Zellen und schenken dem Immunsystem neue Kräfte. Sanft schaukelt das Sauna-Boot Jacques Galland auf der Weser und nimmt Fahrt auf in das Reich der Fantasie. Am nördlichsten Zipfel von Hessen begeistert Bad Karlshafen mit seiner Weser-Therme, weißem Barock und einem Hafen mitten in der Stadt.

*Tourist-Information, Weserstraße 19
34385 Bad Karlshafen, Telefon: (0 56 72) 9 22 61 40
touristinfo@badkarlshafengmbh.de
www.bad-karlshafen-tourismus.de*



MINERALIEN

Was für ein Lieferservice! Heilwasser transportiert Natrium, Calcium, Magnesium und Co und serviert es dem Körper in leicht bekömmlichen Dosen. Die Mineralien erfrischen, geben Kraft und sind frei von Kalorien. In herausfordernden Zeiten ist Heilwasser ein wahrer Kraft- booster, denn der Körper nimmt die Mineralien leicht auf und bleibt stark. Bringt die Quelle dann noch Fluorid mit, bekommen Zähne eine Extraportion Pflege. Von der Heilquelle „Schlossbrunnen“ im nordhessischen Bad Arolsen führt der Weg zum mächtigen Barockschloss mit zeitgenössischen Ausstellungen oder dem Christian Daniel Rauch-Museum mit herausragenden Skulpturen.

*Touristik-Service, Große Allee 24
34454 Bad Arolsen, Telefon: (0 56 91) 80 12 40
touristik-service@bad-arolsen.de
www.bad-arolsen.de*



WASSER

Wasser ist Leben. Es pumpt das Blut durch die Adern und formt den Körper. Feste Bestandteile der Nahrung werden aufgelöst und so die Organe mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Eine Extraportion Energie bekommt der Körper mit einem Glas Heilwasser. Mineralstoffe und Spurenelemente stärken Stoffwechsel, Organe und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Mit 15 Heilquellen zählt Bad Wildungen zu den bedeutendsten Bäderzentren in Deutschland. Auf dem Quellenweg, der auch durch Europas größten Kurpark führt, lassen sich alleine 11 wohltuende Wässer probieren.

*Kur- und Tourist-Information, Brunnenallee 1
34537 Bad Wildungen, Telefon: (0 56 21) 9 65 67 41
info@badwildungen.net, www.badwildungen.de*



BAD SODEN-SALMÜNSTER

THERMAL-SOLE

Ein echtes Allroundtalent: Sole stärkt das Immunsystem und wirkt positiv auf Haut, Stoffwechsel und Atemwege, um nur einige Anwendungsgebiete zu nennen. Das salzhaltige Wasser gibt Auftrieb und lässt den Körper im Bad schweben. Eine Wohltat für alle, für die Bewegung herausfordernd ist. Kraftvoll strömt die heilsame Thermal-Sole über den einzigartigen Poseidontempel der Spessart Therme in Bad Soden-Salmünster. Zwischen Wasservorhang, verschiedenen Sprudeln, Musik- und Lichteffekten finden Körper und Geist zusammen.

*Kur und Freizeit GmbH, Frowin-von-Hutten-Straße 5
63628 Bad Soden-Salmünster, Telefon: (06056) 74 41 44
info@spessart-therme.de, www.badsoden-salmuenster.de*



BAD SODEN-ALLENDORF

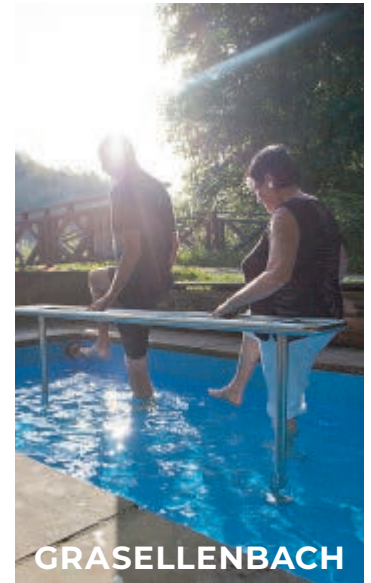
SALZ

Salz ist ein Lebenselixier. Es hält die Funktionen des Körpers aufrecht, reguliert den Wasserhaushalt und sorgt dafür, dass er mit Nährstoffen versorgt wird. Die Nerven vibrieren, Herz, Knochen und Muskeln profitieren. Seine beruhigende und stabilisierende Wirkung entfaltet das weiße Gold in der therapeutischen Anwendung. Feinste Salzkristalle wirken in der Werratal-Therme in Bad Soden-Allendorf auf die Haut und bringen die unendliche Leichtigkeit des Seins mit sich. Vom nahen Gradierwerk weht eine leichte Meeresbrise und lässt befreit aufatmen.

*Tourist-Information, Landgraf-Philipp-Platz 1-2
37242 Bad Soden-Allendorf, Telefon: (05652) 958 70
touristinfo@bad-sooden-allendorf.de
www.bad-sooden-allendorf.de*

GRAD

Kaltes, klares Wasser löst auf der Haut Temperatureize aus, die positiv auf den Körper wirken. Die Blutgefäße verengen und weiten sich und pumpen den roten Lebenssaft kraftvoll durch die Adern. Das regt den Kreislauf an, erfrischt und bringt Nervensystem und Stoffwechsel ordentlich auf Trab. Im Storchengang geht es durch die drei Kneipp-Anlagen in Grasellenbach. Von hier aus führt der Weg weiter zum Spessartkopf, auf dem der Sagenheld Siegfried heimtückisch von seinem Widersacher Hagen gemeuchelt wurde.



GRASELLENBACH

*Kurverwaltung Grasellenbach, Am Kurpark 1
64689 Grasellenbach, Telefon: (06207) 2554
kurverwaltung@gemeinde-grasellenbach.de
www.gemeinde-grasellenbach.de*



SCHLANGENBAD

TROPFEN

So besonders: Mineralstoffe und Spurenelemente machen Thermalwasser zu einem Lebenselixier. Das Bad im wertvollen Nass wirkt beruhigend und ausgleichend auf den gesamten Organismus. Der Körper wärmt sich auf, Blutgefäße erweitern sich und sichern die Sauerstoffaufnahme. Schlangenbad – zwischen Rheingau und Taunus gelegen – ist berühmt für seine kieselsäurehaltigen Thermalquellen. Das Wasser, das den Teint zart strahlen lässt, fließt in der Aeskulap Therme und im wunderschön am Waldrand gelegenen Thermalfreibad.

*Staatsbad Schlangenbad GmbH, Rheingauer Straße 18
65388 Schlangenbad, Telefon: (06129) 4850
staatsbad@schlangenbad.de, www.der-ort-mit-zeit.de*



GESTALTEN



Erfrischend anders

Wir schreiben die 1840er Jahre: Der Theologiestudent Sebastian Kneipp nimmt in den kühlen Novembermonaten Tauchbäder in der eiskalten Donau, stärkt damit seine Abwehrkräfte und sein Immunsystem. Er kommt wieder zu Kräften und heilt damit letztendlich seine Tuberkulose-Erkrankung! Wir schreiben das Jahr 2020: Ich treffe zufällig bei einem Rundgang einen Tumor-Patienten unserer Praxis. Er wadet im „Storchengang“ durch das Kneippwassertretbecken und freut sich, mich zu sehen: „Lieber Herr Doktor, das mache ich hier täglich seit Monaten, jeden Abend, und es tut mir so gut, weil ich meine Abwehrkräfte damit stärke!“ Das zu hören und zu sehen tut mir wiederum „so gut“!

Dr. Lutz Ehnert

*Internist, Kneipp- und Badearzt
Vorsitzender des Kneippvereins Bad Nauheim/
Friedberg/Bad Salzhausen, Vorsitzender des
Kneipp-Landesverbandes Hessen*



Fünf Schritte für mehr Energie

Schon früh erkannte Sebastian Kneipp die Bedeutung der ganzheitlichen Therapie. Aus seinen Erkenntnissen entwickelte der Pfarrer ein Naturheilverfahren, das noch heute gilt.

1. Kalte und heiße Güsse stärken die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem. Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel kommen wieder auf Touren und lassen so manchen Aufreger gelassen abprallen. Wechseln Sie beim Duschen doch einfach mal die Temperatur ... das macht müde Augen munter und erfrischt.
2. Nach der Erfrischung darf der Körper mit Bewegung wieder aufgewärmt werden. Die dadurch ausgeschütteten Endorphine zaubern garantiert ein Lächeln auf Ihr Gesicht. Also los geht es: Treppensteigen hält fit und sorgt dafür, dass Beine und Po schön knackig bleiben.
3. Vollkorn, frische Kost, Milchprodukte, Vitamine sind regelrechte Muntermacher und fördern die Therapie von innen. Der Hunger hat Sendepause und quält den Körper nicht mit dem ständigen Gedanken an Essen.
4. Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte verstärken die Wirkung von Wasser und Ernährung. Ein Glas Melissentee am Abend zum Beispiel beruhigt und sorgt für einen angenehmen Schlaf.
5. Das Wechselspiel aus An- und Entspannung ist ein perfekter Ausgleich. Die Wohnung entrümpeln und sich dabei von unnötigem Ballast trennen: Wer regelmäßig aufräumt, bringt auch – bewusst oder unbewusst – sein Leben in Ordnung, befreit sich von unnötigen Dingen und hat Zeit, sein Leben zu gestalten.





KASSEL-BAD WILHELMSHÖHE

FARBE

Von aller Zweckmäßigkeit befreit, ist Kunst eine faszinierende Quelle der Inspiration. Sie begeistert, regt an und ... beruhigt! Allein die Beschäftigung mit Kunst stabilisiert und eröffnet doch neue Wissenshorizonte. Trifft Kunst auf Natur, aktiviert sie Geist und Körper. Der Spaziergang durch den Bergpark Wilhelmshöhe wird zu einem Kunstgenuss. Europas größter Bergpark im Thermalsole- und Kneipp-Heilbad Kassel-Bad Wilhelmshöhe ist berühmt für den Herkules und die Wasserspiele und darüber hinaus für seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum, seine Museen und Baudenkmäler.

*Tourist Information, Wilhelmstraße 23
34117 Kassel, Telefon: (0561) 707707
info@kassel-marketing.de, www.kassel.de/gaeste*

WORT

Ob Roman, Sachbuch, Lyrik oder Prosa: wer viel und lange liest, ist resilienter und gut gegen psychische Herausforderungen gewappnet. Das Gehirn stellt größere Zusammenhänge her und schafft Verbindungen zwischen verschiedenen Regionen des Gehirns. Das Wort ist wie eine frische Brise, lässt neue Horizonte entdecken und ist das Ticket für eine Reise in die Welt der Fantasie. Die Wissens- und Erlebniswelt „wortreich“ der Kur- und Festspielstadt Bad Hersfeld bietet mehr als 90 Mitmachexponate zur Sprache und Kommunikation. Da darf auch schon mal mit Buchstaben Basketball gespielt werden.

*Tourist-Information Bad Hersfeld, Am Markt 1
36251 Bad Hersfeld, Telefon: (06621) 201886
touristinfo@bad-hersfeld.de, www.bad-hersfeld.de*



BAD HERSFELD



BAD ENDBACH

HEIMAT

Der Geruch der Blume, der Blick in die Landschaft und die urige Kneipe um die Ecke: Heimat lässt sich nicht beschreiben. Heimat ist ein Gefühl, ein Ort, an dem die Zeit still steht, und dem der Mensch sich verbunden fühlt. Im besten Fall liegt in den Wurzeln die Kraft, um Energiedepots aufzuladen. Die Lahn-Dill-Bergland-Therme in Bad Endbach lässt Heimat in einer neuen Dimension erleben. Der Besuch der 5* Premiumlandschaft ist ein Spaziergang durch die Region. Schmiede-, Forsthaus- oder Backhaus-Sauna, in der tatsächlich regelmäßig frische Brötchen gebacken werden, sind das Spiegelbild einer lebendigen Kultur.

*Tourist-Information Bad Endbach
Am Bewegungsbad 2, 35080 Bad Endbach
Telefon: (02776) 801870
info@bad-endbach.de, www.bad-endbach.de*



NEUKIRCHEN

MÄRCHEN

Märchen lassen den Menschen wachsen und geben ihm das mit, was er für das Leben braucht: Mut und Zuversicht und Fantasie, natürlich. Sie lehren, dass es weiter geht, auch oder gerade dann, wenn alles aussichtslos erscheint. Es ist gut, den eigenen Weg zu gehen und auf die innere Stimme zu hören. Wer Märchen so liest, findet geistvolle Erzählungen, die den Blick auf das Wesentliche lenken. Lebendig werden die Geschichten im Märchenhaus des Kneipp-Heilbades Neukirchen. Das liebevoll gestaltete kleine Fachwerkhäuschen im Rotkäppchenland birgt vielleicht auch die größte Botschaft der Märchen: Ein jeder hat eine Aufgabe in diesem Abenteuer, das Leben heißt und doch manchmal wie ein Märchen ist.

*Pro Neukirchen e. V., Marktplatz 10a, 34626 Neukirchen (Knüll)
Telefon: (06694) 91350, neukirchen@rotkaeppchenland.de
www.neukirchen.de, pro-neukirchen.de*



BAD HOMBURG V. D. HÖHE

CHAMPAGNERLUFT

Es sind die abendlichen Fallwinde von der Höhe des Taunus, die Erfrischung bis hinein in den denkmalgeschützten Kurpark von Bad Homburg mit seinen heilenden Quellen bringen. Als „air of champagne“ lobten englische Kurgäste Mitte des 19. Jahrhunderts diesen Effekt, der ein angenehmes Prickeln auf der Haut erzeugt. Noch heute lässt sich die Champagnerluft mit ihrer gesunden Wirkung am besten bei einem Spaziergang durch eine der schönsten und größten Kurparkanlagen Deutschlands genießen, vorbei an der François-Blanc-Spielbank, dem Kur-Royal Day Spa im traditionsreichen Kaiser-Wilhelms-Bad, dem Konzertpavillon und den Brunnenanlagen.

*Tourist Info + Service der Kur- und Kongreß-GmbH
Kurhaus, Louisenstraße 58, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe
Telefon: (06172) 1783710
www.bad-homburg-tourismus.de, www.kur-royal.de*



WIESBADEN

TAKT

Immer schön im Takt bleiben! Beim Tanzen erreicht der Puls locker 120 bis 130 Schläge pro Minute und gibt damit den Rhythmus für das Herz-Kreislauf-Training vor. Der Körper bedankt sich für das angenehme Sportprogramm mit Endorphinen und mehr Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. 21 Meter hoch wölbt sich die Kuppel über dem Foyer des Kurhauses Wiesbaden und eröffnet ein elegantes Farbenspiel. Hessens Landeshauptstadt wartet mit 26 heißen Quellen und wunderschönen Bällen auf.

*Wiesbaden Tourist Information, Marktplatz 1
65183 Wiesbaden, Telefon: (0611) 1729930
info@wicm.de, www.wiesbaden.de/tourismus*



BAD VILBEL

GLAS

Erinnerungen, die in einem Museum entstehen, haben kein Verfallsdatum. Im Laufe der Zeit ermöglichen sie Interpretationen des Bekannten und werden so zu neuen Impulsen. Die Spiegelbilder der Gesellschaft und ihrer Entwicklungen sind ein nahezu unerschöpfliches Wissensreservoir. Das Brunnen- und Bädereuseum in Bad Vilbel lädt zu einem Blick in die 450-jährige Geschichte der Mineralquellen ein. Liebevoll zusammengetragene Exponate zeigen eine außergewöhnliche Familien- und Industriegeschichte, die bis heute die Stadt der Quellen prägt.

*Tourist-Info, Frankfurter Straße 74, 61118 Bad Vilbel
Telefon: (06101) 602247
tourist-info@bad-vilbel.de, www.bad-vilbel.de*



GEWINNSPIEL

Schatzkiste der Natur

Gehen Sie auf Schatzsuche durch die Heilbäder und Kurorte in Hessen und entdecken Sie eine Welt bezaubernder Kostbarkeiten, die Sie stark machen. Die Reise führt Sie aus dem Alltag heraus durch ganz Hessen in idyllische, ländliche und urbane Regionen voller Virtuosität.



Wir verlosen ein Wochenende für zwei Personen

im Parkhotel „Emstaler Höhe“, Bad Emstal mit 2 Übernachtungen und Frühstück

und jeweils 2 Karten für einen entspannten Tag

Freizeitbad Arobella – Bad Arolsen
 Kur-Royal – Bad Homburg v.d. Höhe
 Weser-Therme – Bad Karlshafen
 Odenwald Therme – Bad König
 Toskana Therme – Bad Orb
 Justus-von-Liebig-Therme – Bad Salzhausen
 Spessart Therme – Bad Soden-Salmünster
 Kurhessen Therme – Kassel-Bad Wilhelmshöhe
 Thermalbad Aukammtal – Wiesbaden



Oh, da sind aber die Buchstaben durcheinander gepurzelt! Um an unserer Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die zwei Worte einfach wieder richtig zusammensetzen und eine E-Mail oder eine Postkarte an uns senden:

Hessischer Heilbäderverband
 Wilhelmstraße 18,
 65185 Wiesbaden oder an
info@hessische-heilbaeder.de
 Stichwort: Schatzkiste

I E R U K D

Mit ein bisschen Glück genießen Sie eine Zeit voll Entspannung und Erholung im Parkhotel „Emstaler Höhe“, Bad Emstal, oder in einer der wunderschönen Thermen. Wir drücken Ihnen auf jeden Fall die Daumen!

Einsendeschluss ist Donnerstag, 30. September 2021.

(Das Los entscheidet, eine Auszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)





© concretepeople.de Eva Maria Frey

DIE KUR
www.hessische-heilbaeder.de

