

Heilbäder und Kurorte in Hessen

# IN BALANCE



Loslassen



Erholen



Genießen



Gestalten





LOSLASSEN

ERHOLEN



GENIESSSEN

GESTALTEN



## INHALT

### LOSLASSEN



Die Kraft von Heilklima und Naturmoor  
Max Hillmeier und Petra Mergner Seite 5

Atmen, spüren, träumen:  
Einfach mal loslassen Seite 6

### ERHOLEN



Das Beste für mich  
Tipps für eine kleine Auszeit  
von Victoria Treadaway Seite 9

Definieren, konzentrieren, realisieren:  
Aktiv und nachhaltig erholen Seite 10

**WOHLIG UND WARM** Seite 12

### GENIESSEN



Die Kraft des Wassers  
Andreas Ott und  
Karl-Heinz Griesing Seite 15

Annehmen, auffrischen, schwärmen:  
Orte zum Genießen Seite 16

### GESTALTEN



Rezepte für eine  
gesunde Ernährung Seite 19

Hören, reden, lernen:  
Das Leben neu gestalten Seite 20

**GEWINNSPIEL** Seite 22

#### IMPRESSUM

#### IN BALANCE

##### Die Heilbäder und Kurorte in Hessen

Anzeigen-Sonderveröffentlichung  
der RheinMainMedia vom 15. Januar 2022

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

RheinMainMedia GmbH (RMM), Waldstraße 226,  
63071 Offenbach, 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

Heiko Rhode, foto-rhode.de, außer: S1, S10ru Bad Orb Kur-  
GmbH; S2 Rainer Kowald; S4 Klaus-Peter Kappest, Sauerlän-  
der Wanderdörfer; S6ru Bad Nauheim Stadtmarketing und  
Tourismus GmbH; S7lo Fouad-Vollmer; S7lu Stadt Gersfeld;  
S7ru Trekkingpark Sauerland Fotograf phototravellers.de;  
S8, S16lu, S18 Almut Boller; S9 Bad König Victoria Treadaway;  
S10ro Tourist-Info Bad Endbach; S11lo moon3; S12lo, S17ru  
Kurbetrieb der Stadt Bad Soden-Salmünster; S12lm  
Fouad-Vollmer; S12m Bad Wildungen\_Goebels\_Partner(PR);  
S14 Fouad Vollmer; S15o Petra A. Killick; S15ul Karl-Heinz Grie-  
sing, S15ur Katharina Jäger; S16ru Christian Borntäger; S17lo  
Stadt Bad Sooden-Allendorf; S17ro Bad Arolsen Touristik Ser-  
vice und Kultur; S19 Janine Fricke und Kristina Wilmes; S29ro  
Nina Gerlach; S20ru Eugen Sommer; S21lo Kassel Marketing  
GmbH; S21lu Rotkäppchenland; S22ro, S22lu, Maritim Hotel  
Bad Homburg; S22rm Kur- und Kongreß-GmbH Bad Hom-  
burg v. d. Höhe; S23 Martin Kunz (bearbeitet)

Druck: Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH,  
Kurhessenstraße 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf  
Weitere Detailangaben siehe Impresen der oben  
aufgeführten Veröffentlichungen.

## IN BALANCE

### Auf neuen Wegen

Die Schönheiten des Alltags entdecken und Zeit bewusst annehmen. Das Leben gestalten und es in vollen Zügen genießen. Aktiv sein und sich dabei selbst nicht vergessen. Das eigene Ich ist die Basis für Zufriedenheit und versteht sich als Summe verschiedenster Elemente. Damit es aus jedem Augenblick das Beste machen kann und in Balance bleibt, braucht es Auszeiten. Eben jene kleinen Fluchten aus dem Alltag, die dem Ich die Kraft für alles schenken, was da kommen mag. Und die inspirieren ... auch einmal auf anderen Pfaden zu spazieren.

Es gibt wenige Dinge, die so viel Energie geben wie die Natur. Erde, Feuer, Wasser und Luft sind Kraftbooster, die es in sich haben. Lebensnotwendige Mineralien, Spurenelemente und Salze wirken in heilsamen Wässern, die aus tiefen Gesteinsschichten an die Oberfläche sprudeln. Die Trinkkur wirkt kühlend 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 feiner Samt glänzen Moor und Tonerde. Das starke Therapeutikum, in dem die Natur seit Jahr-millionen ihre Kräfte sammelt, reinigt, erholt und aktiviert die Selbstheilungs-kräfte. Die Fallwinde der hessischen Mittelgebirge schonen, stabilisieren und geben dem Kopf die Freiheit, die Perspektive zu wechseln.

In den Heilbädern und Kurorten in Hessen finden Sie ihr individuelles Wohlfühl-programm. Also, nichts wie raus aus der Ecke und rein in das Leben. Das Magazin IN BALANCE gibt Ihnen Impulse für Ihren persönlichen Restart. Tipps und Trends inklusive. Die Reise zu sich selbst führt Sie in hessische Regionen, in denen sich die ländliche und urbane Atmosphäre ineinander verweben. Das Ergebnis sind spannende Angebote, die Sie schnell auf andere Gedanken bringen und Ihnen einfach gut tun. Gehen Sie auf Erkundungstour durch die Heilbäder und Kurorte in Hessen und entdecken Sie dabei etwas Neues: Entdecken Sie sich selbst.



Herzlichst  
Almut Boller  
Geschäftsführerin  
Hessischer  
Heilbäderverband

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



# LOSLASSEN



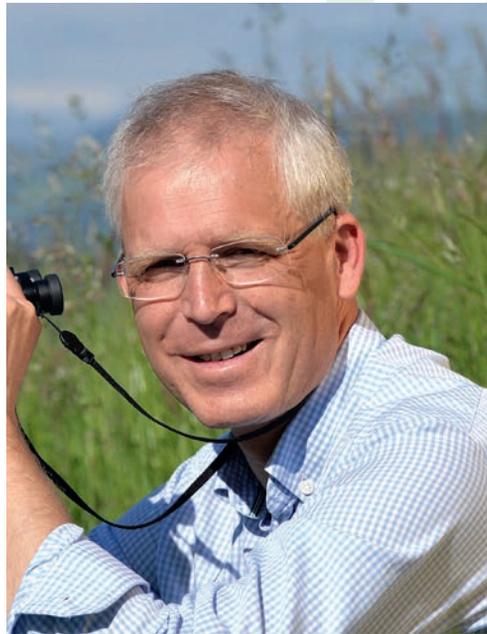
BLICK AUF DEN ETTELSBERG – WILLINGEN (UPLAND)

# Komm auf die Schaukel

Schon die alten Griechen beobachteten, dass Menschen sich an bestimmten Orten sehr wohlfühlten. Ein Grund dafür ist das Klima, das schonend oder stimulierend oder auch schon mal belastend sein kann. Im Heilklima überwiegen die Reize und Faktoren, die anregen, entspannen und erholen. Am stärksten ist das im Sommer zu spüren, wenn sich in den Ebenen meist kein Lüftchen bewegt, weht in den günstig gelegenen Kurorten eine leichte Brise. Die Nächte kühlen deutlich ab und garantieren einen erholsamen Schlaf. So sorgt die Klimaschaukel für einen ausgleichenden Schwung. Den staatlich anerkannten Titel „Heilklimatischer Kurort“ dürfen nur Kurorte tragen, deren Luftgüte wissenschaftlich nachgewiesen und regelmäßig überprüft wird.

**Max Hillmeier**

Vorsitzender des Verbandes der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V.



# Wärme für die Seele

Mit Heilwasser versetzt und auf 40 bis 42 Grad Celsius erwärmt, entfaltet das Bad im Naturmoor eine besondere Heilwirkung. Langsam und gleichmäßig gibt das natürliche Heilmittel die Wärme und wichtige Mineralien an den Menschen ab und lässt dabei die Muskulatur, das Bindegewebe und das Nervensystem entspannen. Auf die verbesserte Durchblutung reagiert der Körper mit einem künstlichen Fieber, das den Stoffwechsel aktiviert. Der Kreislauf wird angekurbelt und zeigt Höchstleistungen. Ein absolutes Muss ist jetzt die Nachruhe: Die wohlige Wärme des Körpers sorgt für eine nachhaltige Entgiftung. Das Bad im Naturmoor ist eine Erfahrung.



**Petra Mergner**

Leitung Tourismus, Marketing und Veranstaltungen, Stadt Bad Schallbach



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.



## BERÜHREN

Immer aktiv. Der Tastsinn ist der erste Sinn, den der Mensch entwickelt und fast so wichtig wie die Luft zum Atmen. Bis zu 20 Millionen Sinneszellen stecken in der Haut und bringen das Gehirn auf Hochtouren. Das Hormon Oxytocin wird ausgeschüttet und bewirkt, dass das Herz im Takt schlägt, der Atem sich beruhigt und der Körper entspannt. Der Spaziergang durch die einzigartige Hummelwerkstatt im Kneipp-Heilbad Naumburg ist der Besuch in einer Wunderwelt. Der leise Flügel-schlag der Biene im Pelz, die –ginge es einzig nach den physikalischen Gesetzen – gar nicht fliegen kann, festigt. Natur berührt.

*Tourist-Info Naumburg, Haus des Gastes  
Hattenhäuser Weg 10, 34311 Naumburg  
Telefon: (0 56 25) 79 09 73  
info@naumburg.eu, www.naumburg.eu*



**NAUMBURG**



**BAD KÖNIG**

## SPIELEN

Menschen werden alt, weil sie aufhören zu spielen! Ist das nicht ein kluger Satz, den Oliver Wendell Holms sr. da der Welt hinterlassen hat? Egal, ob wir gewinnen oder verlieren, das Gehirn bekommt die entscheidenden Impulse und wird kreativ. Die Dame umgarnt den König und setzt ihn im Kurpark von Bad König schach-matt. Nach einer Runde Minigolf geht es auf die Boule-Bahn und von dort weiter in den Generationenpark. Geschickt verbindet sich das Spiel mit Bewegung und gibt dem Körper neue Kraft, die er sich auch aus dem Kneipp-Tretbecken holt.

*Kurgesellschaft Bad König GmbH, Elisabethenstraße 13  
64732 Bad König, Telefon: (0 60 63) 57 85-0  
kurgesellschaft@badkoenig.de, www.badkoenig.de*



**BAD NAUHEIM**

## SPÜREN

Das Leben ist änderbar. Wer sich dafür entscheidet, sein Leben aktiv zu gestalten, weiß um die Kraft der Veränderung. Denn in ihr liegen ungeahnte Möglichkeiten und Chancen. An den Bad Nauheimer Gradierwerken kurz innehalten und sich und seine Bedürfnisse spüren: Die mächtigen Bauten verströmen eine leichte Meeresbrise. Leise rieselt die Sole über den Schwarzdorn und streichelt die Haut. Barfußwege, ein Summstein, eine Tastwand und der Kräutergarten trainieren die motorischen Fähigkeiten und öffnen die Sinne für neue Erfahrungen. Mit offenen Augen träumen, durchatmen und Pläne schmieden.

*Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH  
In den Kolonnaden 1, 61231 Bad Nauheim, Telefon: (0 60 32) 92 99 20  
info@bad-nauheim.de, www.bad-nauheim.de*

**BAD WILDUNGEN**

## ATMEN

Reden oder schweigen? Wer in der Gruppe spazieren geht, darf erzählen, muss aber nicht... ohne Worte den Weg entlang und doch in Gemeinschaft. Sich in ein Gespräch einbringen oder einfach mal zuhören. Ein Spaziergang mit Freunden durch Europas größten Kurpark tut einfach gut und lässt befreit aufatmen. Eine Extraportion Energie bekommt der Körper mit einem Glas Heilwasser. Mineralstoffe und Spurenelemente stärken Stoffwechsel, Organe und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Mit 18 Heilquellen zählt Bad Wildungen zu den bedeutendsten Bäderzentren in Deutschland. Alleine auf dem Quellenrundweg lassen sich 16 wohltuende Wasser probieren.

*Kur- und Tourist-Information, Brunnenallee 1  
34537 Bad Wildungen, Telefon: (05621) 9656741  
info@badwildungen.net, www.bad-wildungen.de*

**BAD EMSTAL**

## TRÄUMEN

Tagträume sind viel besser als ihr Ruf. Sie fördern Kreativität, lassen uns in andere Rollen schlüpfen und verbessern das vorausschauende Denken. So löst sich in dem mentalen Rückzugsraum auch die eine oder andere Herausforderung in Luft auf. Im Rosengarten Bad Emstal können Tagträume perfekt wachsen und gedeihen. Bewacht von der Königin der Blumen entsteht ein farbenprächtiger Schutzraum, in dem Gedanken sicher verwahrt sind. Von hier aus ist es nicht weit zum Habichtswaldsteig und einem der Rastplätze, bei dem sich auf Bestellung sogar eine Märchen-Schlemmerkiste öffnen lässt. Träumen Sie doch mal darüber nach.

*Tourist. Marketing Bad Emstal, c/o Rathaus  
Kasseler Straße 57, 34308 Bad Emstal  
Telefon: (05624) 999714  
tourismus@bad-emstal.de, www.bad-emstal.de*

**GERSFELD**

## WAGEN

Öfters mal etwas Neues wagen, die eingetretenen Pfade verlassen und sich einen Wunsch erfüllen. Das Leben ist ein Abenteuer, in dem Sie die Hauptrolle spielen. Sie wollten schon immer mal durch San Francisco in zerrissenen Jeans oder in einem Segelflugzeug durch die Lüfte gleiten? Dann tun Sie es! Der Heilklimatische Kurort Gersfeld (Rhön) zeigt Ihnen den Weg zur Wasserkuppe und zum Segelflugzentrum. Hier starten in den Sommermonaten die kleinen Maschinen und nehmen auf Wunsch auch Gäste mit. Ach ja, und Sie dürfen natürlich auch zerrissene Jeans tragen.

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

**WILLINGEN (UPLAND)**

## SEHEN

Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, loslassen. Angewohnheiten, die nicht mehr passen, neu sortieren und Entscheidungen überdenken. Das bewusste Nein wird zu einem Ja für sich selbst. Genau hinschauen lohnt sich und schafft Freiräume. Durch die Landschaft der weiten Blicke rund um den Heilklimatischen Kurort und das Kneippheilbad Willingen (Upland) führen die Wege in den Trekkingpark Sauerland mit seinen Naturlagerplätzen. Auf sich gestellt und mit eigenem Verpflegungspack geht es zu einem der 9 Trekkingcamps entlang der Wanderrouten Diemelsteig und Uplandsteig. Sonnenauf- und -untergänge, Sternenhimmel und Aussichten über die atemberaubende Hochheidefläche inklusive.

*Tourist Info, Am Hagen 10, 34508 Willingen (Upland)  
Telefon: (05632) 9694353  
willingen@willingen.de, www.willingen.de*

# ERHOLEN



# Das Beste für mich!

Sport und Bewegung sind wahre Energiebooster. Jede Bewegung stärkt das Immunsystem, verbessert die Lern- und Merkfähigkeit und öffnet eines der Päckchen Glück, die die Hormone großzügig verteilen. Die körperliche Aktivität baut Stress und Anspannung ab und steigert dafür die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit. Ganz nebenbei wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Knochendichte gestärkt. Das Trainingsprogramm kann beginnen. Bye-bye, geliebter Schweinehund.



## Victoria Tredeaway

Abteilungsleiterin der Odenwald-Therme Bad König, hat die perfekten Tipps für eine kleine Auszeit.



### Rumpfpendel

Hüftbreiter Stand, Fußspitzen zeigen nach vorn, Knie leicht gebeugt, Arme locker am Körper hängen lassen. Und los geht es: Der Oberkörper dreht langsam erst zu einer und dann zur anderen Seite, Kopf und Arme folgen der Bewegung, wobei die Beine in der Ausgangsposition bleiben (kein Abheben der Ferse). Gleichmäßig ein- und ausatmen. *10x wiederholen*



### Beinpendel

Hüftbreiter Stand, Standbein ist leicht gebeugt, Arme locker am Körper hängen lassen. Und los geht es: Ein Bein locker vor- und zurückschwingen, dabei können die Arme locker mitgeführt werden. Während der Übung an einem Stuhl festhalten oder – das ist ein bisschen schwerer – mit dem Standbein auf einer zusammengerollten Matte stehen. *Pro Bein 10x wiederholen*



### Dehnung der Frontalkette (Bauch, Hüfte)

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme locker am Körper hängen lassen. Und los geht es: Arme seitlich nach oben zur Decke ziehen, dabei einatmen und den gesamten Oberkörper leicht nach hinten neigen, Hüfte dabei nach vorne schieben. Übung kurz halten und anschließend zur Mitte zurückkommen, Arme von oben nach unten an den Körper ziehen und dabei ausatmen. *5x wiederholen*



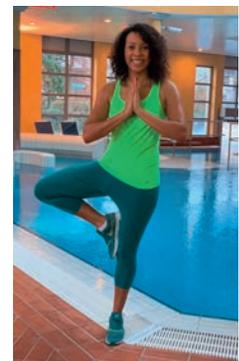
### Rückenmobilisation

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme locker am Körper hängen lassen. Und los geht es: Hände nach außen drehen, sodass die Daumen nach außen zeigen, Kopf aufrichten, tief einatmen und kurz Spannung halten, langsam die Hände drehen, sodass die Daumen wieder nach innen zeigen, Schulter einrollen und Kopf senken, dabei ausatmen. *5x wiederholen*



### Entspannung und Gleichgewicht

Hüftbreiter Stand. Und los geht es: Das Standbein leicht beugen, den einen Fuß auf die Innenseite des Oberschenkels des anderen Beins abstellen und das Knie nach außen ziehen. Hände vor dem Körper falten, dabei die Schulter entspannt lassen. *Position mindestens 5 bis 10 Atemzüge halten.*





**BAD ENDBACH**

### KONZENTRIEREN

Die Welt um sich herum ausblenden und sich voll und ganz auf den Augenblick konzentrieren. Das spornt Körper und Geist zu Höchstleistungen an und sorgt dafür, dass die eine oder andere Herausforderung den Schrecken verliert. Schmale Pfade, Steinfelder und über 120 Meter Northshore-Brücken und Pumtrack-Elemente gilt es in Bad Endbach zu überwinden. Das Kneipp-Heilbad setzt auf aktives Erleben und lockt mit einer 2 Kilometer langen Trailabfahrt und einer insgesamt 10 Kilometer langen Mountainbike-Rundstrecke durch das Backcountry. Große und kleine Sprünge, Drops und Gaps inklusive.

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

### DEFINIEREN

Vor der Definition steht die Erkenntnis. Es ist gut, sich klarzumachen und zu erkennen, dass es eine Zeit für alles gibt, aber das alles im Leben auch seine Zeit hat. Die Persönlichkeit wächst und gibt den neuen Takt an. Von Station zu Station führt der Kneipp-Rundweg durch den Kurpark Bad Camberg. In Wort und Bild führt der Parcours durch das Konzept des charismatischen Pfarrers Sebastian Kneipp. Es setzt auf Bewegung, Wasser, Ernährung, Heilpflanzen und Ordnung und gibt damit Körper und Geist eine Orientierung.

*Tourist-Information  
Chambray-lès-Tours-Platz 2  
65520 Bad Camberg  
Telefon: (06434) 202411 und 202412  
kurverwaltung@bad-camberg.de  
www.bad-camberg.de*



**BAD ORB**

### KONKRETISIEREN

Ziele schaffen Klarheit, motivieren und mobilisieren jede Menge Kreativität. Ziele setzen bedeutet, das eigene Leben zu gestalten. Mutig und optimistisch tasten sich die Zehenspitzen über Basaltsteine, Rindenmulch und tauchen ein in kaltes, klares Wasser. Füße sind erstaunlich geländegängig und finden ohne Strumpf und ohne Schuh schnell ihre natürliche Haltung wieder. Muskeln, Wölbungen und Zehen gewinnen Kraft und sorgen so für eine Extraportion Entspannung. Der Spaziergang auf dem 4,5 Kilometer langen Barfußpfad in Bad Orb ist die perfekte Herausforderung für sie. Freiheit für die Füße, Freiheit für die Herzen.

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



**BAD CAMBERG**



**BAD SALZHAUSEN**

## PERFEKTIONIEREN

Die Natur hat es gut, sie kennt ihren Rhythmus seit Millionen von Jahren. Und der Mensch? Er tut gut daran, auf seinen eigenen Rhythmus zu hören und ihm zu folgen. Bewusst die Freizeit gestalten, Ruhephasen einplanen und für Ausgleich und Gleichgewicht sorgen. Im Kreislauf der Jahreszeiten wandelt sich der Kurpark Bad Salzhausen und zeigt sich dabei immer von seiner schönsten Seite. Vom Gradierwerk geht es zur 400 Jahre alten Esche oder zum Wasserrad, das beständig seine Runden dreht. In dieser Atmosphäre kommt der Geist zur Ruhe und öffnet sich für neue Gedanken. Eine Lebenseinstellung, die sich perfektionieren lässt.

*Kur- und Touristik-Info, Quellenstraße 2  
63667 Nidda-Bad Salzhausen, Telefon: (0 60 43) 9633-0  
info@bad-salzhausen.de, www.bad-salzhausen.de*



**LINDENFELS**

## PAUSIEREN

Take a break! Machen Sie doch einfach mal eine Pause – und das ganz bewusst. Der Break steigert nämlich Ihre Leistungsfähigkeit und fördert die Kreativität. Der Heilklimatische Kurort Lindenfels im Odenwald ist der ideale Ausgangspunkt gerade für ausgedehnte Touren auf dem Qualitätswanderweg „Nibelungensteig“. Rund 4000 Höhenmeter gilt es auf den Spuren der fantastischen Nibelungen zu überwinden, die Nase stets in der gesunden, frischen Luft. Egal, ob Sie sich für eine lange oder kurze Etappe entscheiden, eine Pause muss sein!

*Kur- und Touristikservice, Burgstraße 37  
64678 Lindenfels, Telefon: (0 62 55) 306 44  
touristik@lindenfels.de, www.lindenfels.de*



**KÖNIGSTEIN IM TAUNUS**

## PRIORISIEREN

Sind die Prioritäten gesetzt, bündeln sich Ressourcen und Energien von alleine. Das hilft uns dabei, den eigenen Weg zu finden, besser zu entscheiden und Ziele zu erreichen. Königstein im Taunus setzt den Fokus auf Deutschlands ersten Heilklima-Park und ein individuelles Trainingsprogramm. Dafür sind rund 180 Kilometer auf 34 leistungsphysiologisch vermessenen Touren angelegt. Die Bewegung im therapeutisch anwendbaren Klima gibt dem Körper Stabilität und die spektakulären Ausblicke auf die Rhein-Main-Region dem Kopf neue Impulse.

*Kur- und Stadtinformation, Hauptstraße 13a  
61462 Königstein im Taunus, Telefon: (0 61 74) 202251  
info@koenigstein.de, www.koenigstein.de*



**BAD SCHWALBACH**

## REALISIEREN

Sinne öffnen das Tor zur Welt. Sehen, hören, riechen, tasten, fühlen, schmecken – beeinflussen unser Leben, erweitern den Horizont und lassen uns die Elemente der Natur bewusster genießen. Sanft erwärmt das mit Heilwasser angereicherte Moor im Bad den Körper, dringt tief in die Gewebeschichten der Muskulatur ein, gibt wohlige Tiefenentspannung für Körper, Geist und Nerven. 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 weist auch den Weg in das Begehbare Moor.

*Tourist-Info Bad Schwalbach, Adolfstraße 40  
65307 Bad Schwalbach, Telefon: (0 61 24) 50 02 00  
tourist-info@bad-schwalbach.de, www.bad-schwalbach.de*

# WOHLIG UND WARM



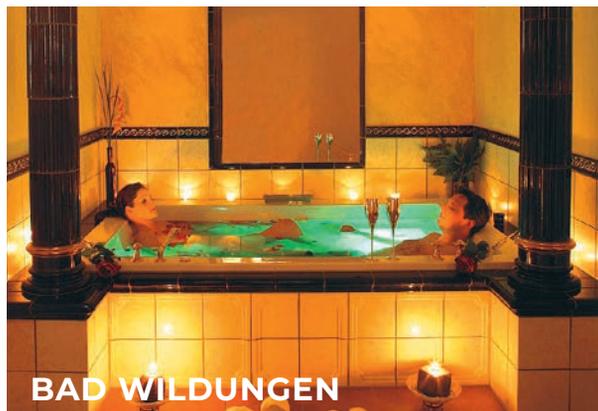
BAD SODEN-SALMÜNSTER



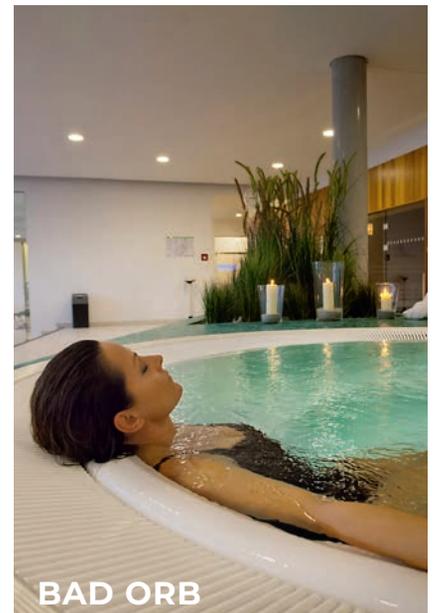
HERBSTEIN



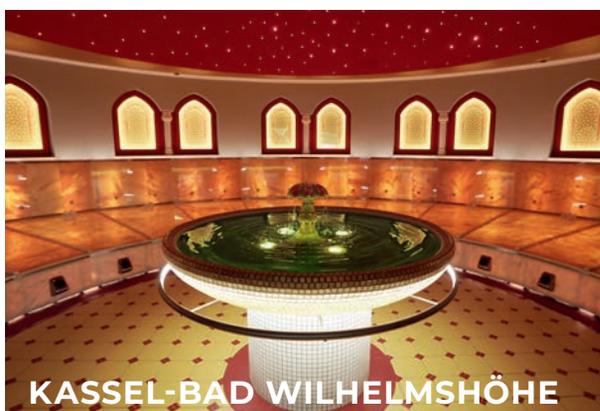
WIESBADEN



BAD WILDUNGEN



BAD ORB



KASSEL-BAD WILHELMSHÖHE



BAD ENDBACH

**THERMALWASSER**

**Bad Endbach**  
Lahn-Dill-Bergland-Therme

**Herbstein**  
VulkanTherme

**Bad König**  
Odenwald-Therme

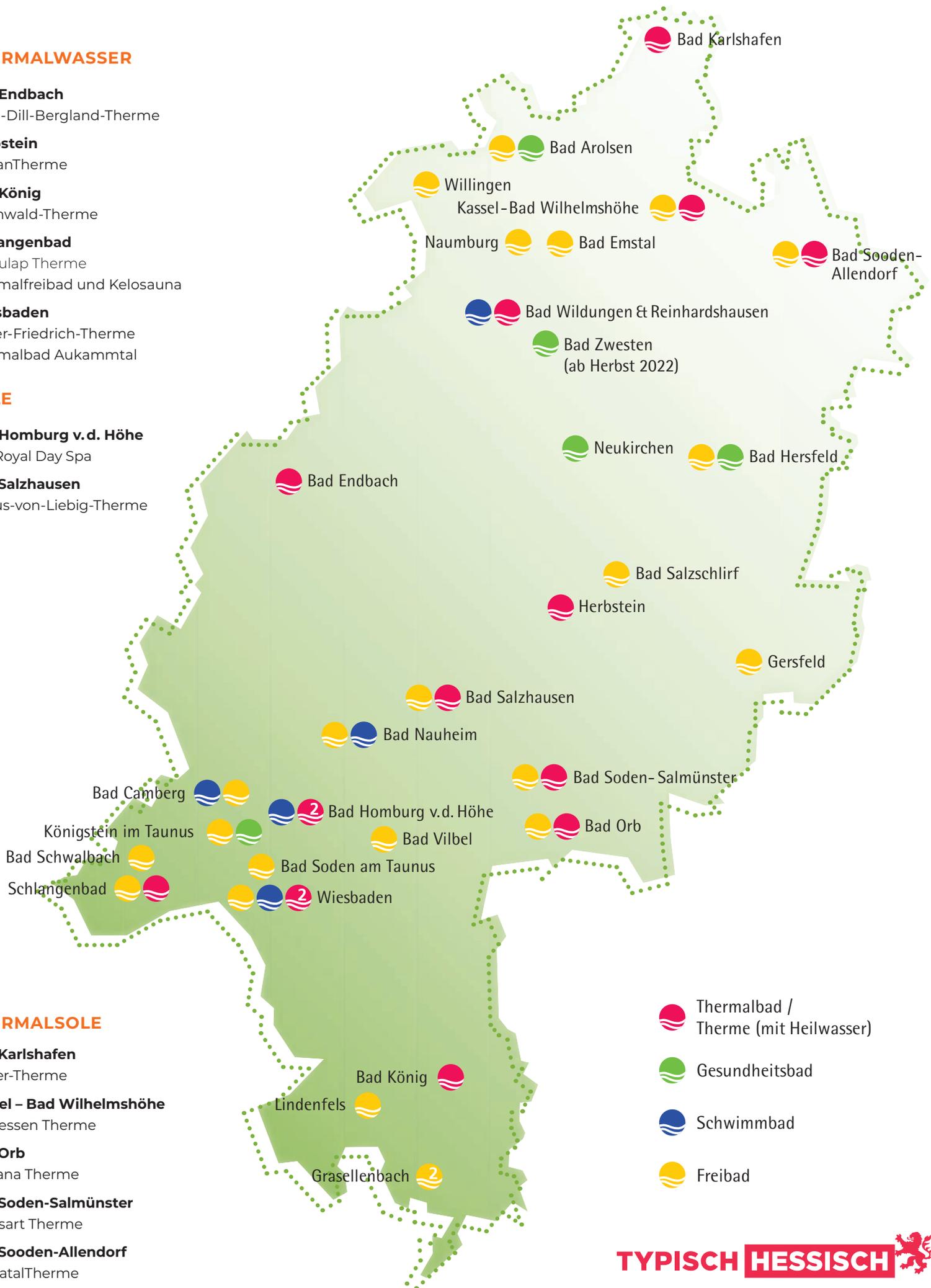
**Schlangenbad**  
Aeskulap Therme  
Thermal Freibad und Kelosauna

**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 Soden-Allendorf**  
WerratalTherme

Thermalbad /  
Therme (mit Heilwasser)

Gesundheitsbad

Schwimmbad

Freibad

# GENIESSSEN



# Kraft tanken mit Kneipp

„Die Natur ist die beste Apotheke“, ist eines der bekanntesten Zitate von Sebastian Kneipp. Diese können wir auch heute noch mit allen Sinnen entdecken. Wir können Wassertreten im Bachlauf, barfuß durch den Wald schlendern, dem Gesang der Vögel lauschen, die unterschiedlichen Düfte in einem Kräutergarten wahrnehmen oder einfach nur innehalten und die schöne Natur genießen. All dies ist möglich, um in Einklang mit Körper, Geist und Seele zu kommen, also in Balance mit sich selbst!

**Andreas Ott**

*1. Vorsitzender Kneipp Verein Bad Schwalbach/  
Rheingau-Taunus e. V.*



# Heilwasser in Balance

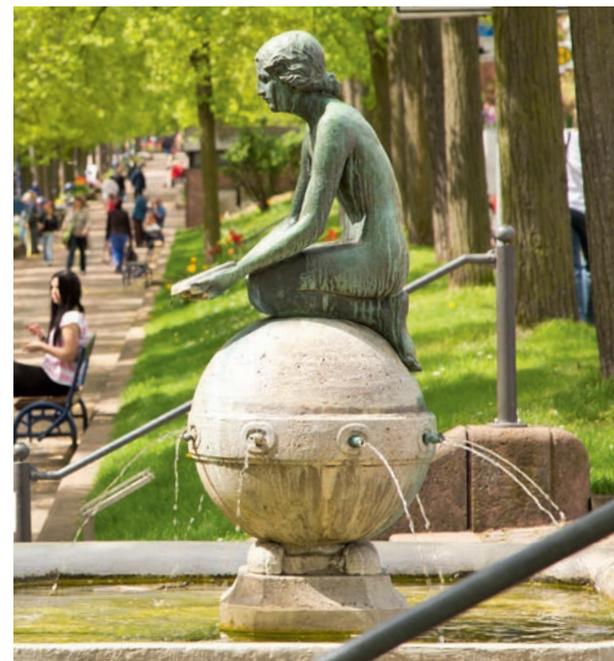


Stehen Anionen und Kationen in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander, befindet sich ein Heilwasser in Balance und kann seine ganzen Kräfte an den Menschen weitergeben. Angereichert mit natürlichen Mineralstoffen wie zum Beispiel Kalzium und Magnesium oder auch Hydrogencarbonat und Sulfat gleicht es so manchen Mangel aus und füllt die Energiedepots wieder auf. Der Körper wird angeregt, selbst aktiv zu werden. Der Organismus kann die Mineralstoffe im Übrigen besonders gut verwerten, weil sie in Wasser gelöst sind und damit den direkten Zugang zum Blutkreislauf haben.

**Karl-Heinz Griesing**

*Apotheker und staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker*

Ebenso vielfältig wie die Heilwässer in Deutschland sind die Anwendungsgebiete des Heilmittels. Ob im Bad oder bei der Bewegungstherapie, bei der Trinkkur oder der Inhalation: Der ausgleichende Effekt der Wässer stärkt den Körper und ist damit ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.



*Das kostbare Heilwasser in Händen:  
Die Brunnennymphe ist Bad Wildungens Wahrzeichen.*



## ANNEHMEN

Manchmal ist die Lösung nur einen Schritt entfernt. Wer bewusst in eine andere Rolle schlüpft und die Perspektive wechselt, erfindet sich neu. Es ist die Chance, ein Universum zu entdecken. Über blockige Steine und feuchtes Erdreich führt der Weg steil hinauf durch eine atemberaubende Naturlandschaft zum Weser-Skywalk. Hier und da lädt eine Bank dazu ein, Platz zu nehmen und innezuhalten. Der Blick wird weit und erkennt neue Möglichkeiten. Ganz in der Nähe schaukelt das Sauna-Boot Jacques Galland der Weser-Therme, die mit ihrer kräftigen Sole punktet, im Wind. Darüber leuchtet der Himmel. Es gibt keine Grenzen.

*Tourist-Information, Weserstraße 19  
34385 Bad Karlshafen  
Telefon: (05672) 9226140  
touristinfo@badkarlshafengmbh.de  
www.bad-karlshafen-tourismus.de*



**BAD KARLSHAFFEN**



**HERBSTEIN**

## AUFRISCHEN

Glücklich ist, wer sich selbst im Alltag nicht verliert. Self-Care heißt der Trend, der den rücksichtsvollen und sorgsamem Umgang mit sich selbst in den Mittelpunkt stellt. Es ist die Basis für ein ausgewogenes Ich. Aus über 1000 Meter Tiefe sprudelt die heilsame Quelle empor und füllt die Becken der Vulkan-Therme in Herbstein. Sanft streichelt das Thermalwasser den Körper und lockt den Geist in das Reich der Fantasie. Das Stresshormon Cortisol wird reduziert und eine tiefe Entspannung tritt ein. Die bewusste Auszeit aktiviert die Selbstheilungskräfte und schafft einen Ausgleich in allzu fordernden Zeiten.

*Kurverwaltung Herbstein, Zum Thermalbad 1, 36358 Herbstein  
Telefon: (06643) 960019, kurverwaltung@herbstein.de, www.herbstein.de*



**BAD SALZSCHLIRF**

## ENTSCHEIDEN

Das Wichtige an der Entscheidung ist die Entscheidung selbst. Ist sie erst einmal getroffen, wird alles ganz leicht. Das bewusste Ja oder Nein befreit und rückt das Ziel in greifbare Nähe. Einen klaren Blick und die Weitsicht bewahren, oder einfach die Sterne vom Himmel holen. In Bad Salzschlirf geht das besonders gut. Das romantische Heilbad zwischen Rhön und Vogelsberg profitiert von einer meist klaren Wetterlage und von dunklen Nächten. Das Sternenzelt öffnet sich und bittet um Einlass. Im Kurpark, bei Spaziergängen oder am Ende einer ausgiebigen Radtour gilt: zurücklehnen und genießen.

*Tourist-Information, Lindenstraße 6  
36364 Bad Salzschlirf, Telefon: (06648) 2266  
info@bad-salzschlirf.de, www.bad-salzschlirf.de*



**BAD SOODEN-ALLENDORF**

## KREIEREN

Die Welt wartet nicht auf Sie, also machen Sie ihr Ding. Kreativität braucht Mut und wer kreativ ist, tut sich und anderen Gutes. Denn es geht darum, Neues zu schaffen. Tür an Tür reihen sich im nordhessischen Bad Sooden-Allendorf die Fachwerkhäuser aneinander. Geschnitzte Balken und Fassaden zeugen von der hohen Handwerkskunst. Kein Haus gleicht dem anderen und dennoch bilden sie eine Gemeinschaft. Sie stehen für die Kreativität, die seit Jahrhunderten auf das Bewährte setzt und sich doch mit jedem Handschlag immer wieder neu erfindet.

*Tourist-Information, Landgraf-Philipp-Platz 1-2  
37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon: (0 56 52) 95 87 0  
touristinfo@bad-sooden-allendorf.de, www.bad-sooden-allendorf.de*



**GRASELLENBACH**

## SCHWÄRMEN

Nicht jeder Trend ist cool, nicht immer das Angeseigte das Beste. Sie dürfen sich getrost auch einmal zurücklehnen und die Welle, die durch die Konsumlandschaft rollt, vorbeiziehen lassen. „Against the Wind“ singt Bob Seeger und macht dabei Mut, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Durch kaltes, klares Wasser geht es durch die drei Kneipp-Anlagen in Grasellenbach. Im Storchengang natürlich. Das sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße verengen und weiten und das Blut kraftvoll durch die Adern pumpt. Perfekt ist der Spaziergang durch die Kneipp-Becken im Übrigen am Abend, denn dann wirkt das Gesundheitskonzept besonders entspannend.

*Kurverwaltung Grasellenbach, Am Kurpark 1  
64689 Grasellenbach, Telefon: (0 62 07) 2554  
kurverwaltung@gemeinde-grasellenbach.de  
www.gemeinde-grasellenbach.de*



**BAD AROLSEN**

## BEGEISTERN

Seit Tausenden Jahren malen, dichten und singen wir Menschen. Und das mit gutem Grund. Kunst stärkt die Resilienz und schenkt das Vertrauen, auch große Herausforderungen zu bestehen. Die Vielfalt und die Fantasie künstlerischer Werke sind wahre Kraftbooster. Allein die Beschäftigung mit Kunst gibt neue Impulse. Das Museum Bad Arolsen zeigt stolz die Werke von Christian Daniel Rauch, der in dem nordhessischen Heilbad geboren wurde und als ein Hauptmeister des deutschen Klassizismus anerkannt ist. Seine Meisterstücke begeistern, berühren und geben dem Moment einen Hauch von Ewigkeit.

*Touristik-Service, Große Allee 24  
34454 Bad Arolsen, Telefon: (05691) 8012 40,  
touristik-service@bad-arolsen.de  
www.bad-arolsen.de*



**BAD SODEN-SALMÜNSTER**

## STAUNEN

Staunen macht uns zu besseren Menschen. Denn wer staunt, wechselt die Perspektive und wird zu einem Teil von etwas Größerem. Das Eintauchen in -110° Celsius ist eine Erfahrung. Der Kältereiz hilft dem überreizten Nervensystem und setzt Endorphine frei. Das kann Schmerzen lindern und für einen erholsamen Schlaf sorgen. Körper und Geist werden aktiviert, neue Energie freigesetzt. Das PhysioVitamed-Team begleitet den Gang durch die icelab-Kältekammer in Bad Soden-Salmünster. Die wohltuende Kälte wird anschließend mit Bewegungsübungen oder einer Entspannungsmassage aufgelöst.

*Tourist-Information, Frowin-von-Hutten-Straße 5  
63628 Bad Soden-Salmünster, Telefon: (0 60 56) 74 41 44  
info@badsoden-salmuenster.de, www.badsoden-salmuenster.de*

# GESTALTEN



# Besser essen

Empfehlungen von den Ernährungsberaterinnen Christine Genz und Kristina Wilmes, Klinik Carolinum, Bad Karlshafen

## Rote-Bete-Quark mit Fächerkartoffeln

### Rote-Bete-Quark

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Rote Bete  
300 g Speisequark  
1 EL Meerrettich  
Schuss Essig  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer  
Zucker

Zubereitung: Rote Bete pellen und in grobe Streifen raspeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Quark bei Bedarf glatt rühren und mit dem Meerrettich und dem Schnittlauch vermengen.

Die Rote Bete untermischen. Die Masse nun mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Essig abschmecken.

### Fächerkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

0,8 kg Kartoffeln  
1 TL Rapsöl

Zubereitung: Kartoffeln waschen, bis auf ein Drittel fein einschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberfläche dünn mit Öl bepinseln. Mit Salz, Paprika, Thymian oder anderen Kräutern würzen.

Die Fächerkartoffeln bei Umluft 200°C ca. 35–40 Minuten garen.

Hinweis: Die Fächerkartoffeln können auch mit anderen Gewürzen wie z.B. Kümmel bestreut werden.

## Kürbissuppe

Zutaten für 8 Portionen:

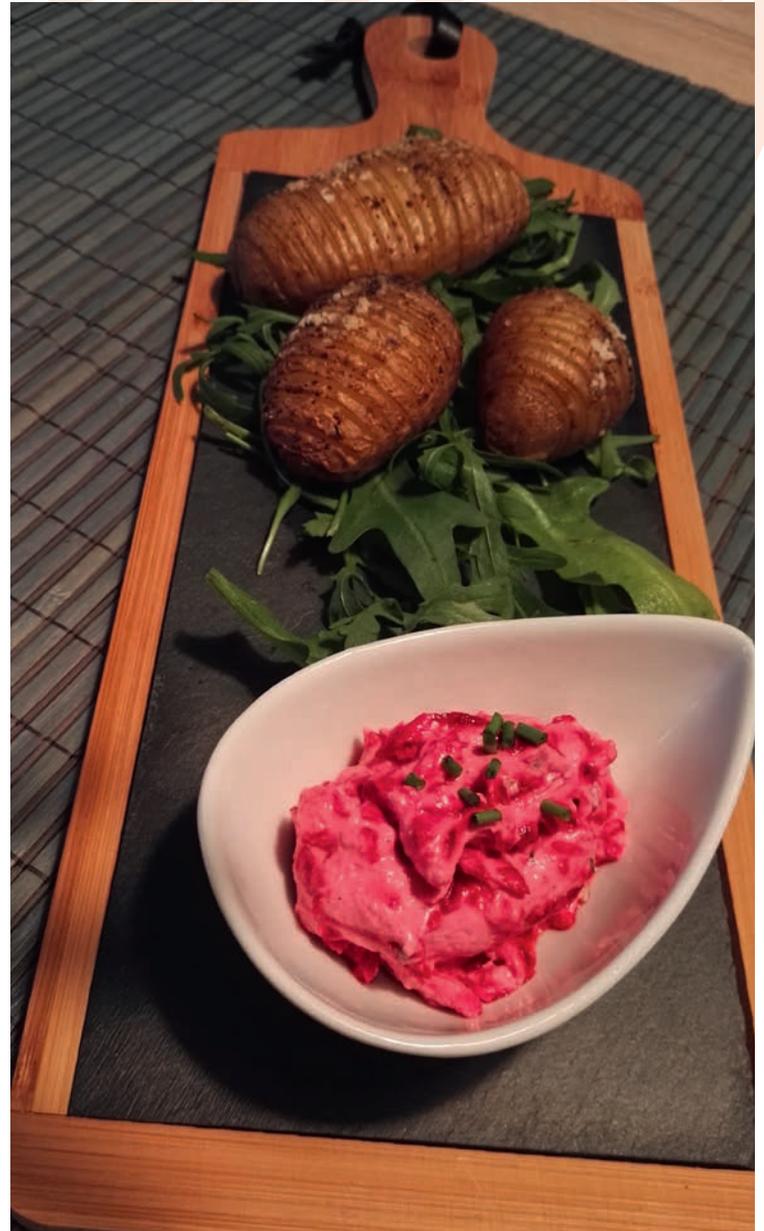
400 g Hokkaido  
1 Zwiebel  
1 Karotten  
1 Apfel  
1,5 cm Ingwer  
1 Kartoffel  
400 ml Gemüsebrühe  
50 ml Orangensaft  
Salz, Pfeffer  
Muskat, Curry  
2 EL Kürbiskernöl  
Kürbiskerne

Zubereitung: Kürbis waschen und grob würfeln.

Möhre, Apfel, Kartoffel und Zwiebel würfeln. Ingwer schälen und in kleine Würfelchen schneiden, Gemüse in Öl anrösten, andünsten, mit Brühe ablöschen.

20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Gemüse fein pürieren und aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Orangensaft und Muskat abschmecken. Suppe in die Teller verteilen mit je 1 TL Kürbiskernöl beträufeln und mit den angerösteten Kürbiskernen bestreuen.





## REDEN

Manchmal ist eine Tasse Kaffee und das Gespräch mit einem Menschen, der uns nahe steht, die einzige Therapie, die wir brauchen. Erst wenn wir unsere Gefühle in Worte fassen, werden wir uns ihrer bewusst. Bad Hersfeld lockt in den Kurpark der Jahreszeiten und führt uns zum Garten der sprechenden Steine. Damit setzt die Kur- und Festspielstadt dem „Meister des Wortes“ Konrad Duden ein besonderes Denkmal, das sicherlich ganz in seinem Sinne gewesen wäre. Denn jeder Stein ist ein Impuls für ein Gespräch, eine Geschichte und ein Lächeln.

*Tourist-Information Bad Hersfeld*  
 Am Markt 1, 36251 Bad Hersfeld  
 Telefon: (0 66 21) 20 18 86  
 touristinfo@bad-hersfeld.de  
 www.bad-hersfeld.de



**BAD HERSFELD**



**BAD HOMBURG V. D. HÖHE**

## HÖREN

Musik heilt. Wenn wir sie hören, tanzen die Endorphine und schicken ihre Glücksbotschaften aus. Schwungvoll und begeisternd, mit großen Künstlern und leichter Muse ausgestattet, und das inmitten einer der schönsten Kurparklandschaften Deutschlands: Der Bad Homburger Sommer vereint Musik- und Kulturgenres unter freiem Himmel. Auf den Sommerbühnen gastieren Sänger, Orchester und Bands. Die klassische Musik wird ebenso gepflegt wie Jazz, Rock, Pop und Folklore. Nach über drei Wochen Bad Homburger Sommer ist Musik Natur und Natur Musik, für jeden, der die zeitlose Verbindung fühlt.

*Tourist Info + Service der Kur- und Kongreß-GmbH*  
 Kurhaus, Louisenstraße 58, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe  
 Telefon: (0 61 72) 178-3710  
 info@bad-homburg-tourismus.de, www.bad-homburg-tourismus.de



**BAD VILBEL**

## LERNEN

Lernen macht glücklich. Schließlich heißt lernen auch, sich an neue Situationen anzupassen und sie anzunehmen. Das steigert wiederum die Zufriedenheit und gefällt dem Geist, der ständig neue Nahrung braucht, richtig gut. Theaterdonner und großes Schauspiel verzaubern in Bad Vilbel. Die Burgfestspiele locken mit einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Programm in die mittelalterliche Wasserburg. Im Schutz der mächtigen Mauern entstehen ebenso fantasievolle wie unterhaltsame Inszenierungen. Zwischen Tag und Nacht, am Ende der blauen Stunde, öffnet sich die Wasserburg für erlesene Aufführungen.

*Tourist-Info, Frankfurter Straße 74, 61118 Bad Vilbel*  
 Telefon: (0 61 01) 60 22 47  
 tourist-info@bad-vilbel.de, www.bad-vilbel.de



**KASSEL-BAD WILHELMSHÖHE**

## LESEN

Der Blick über die eigene Kultur hinaus eröffnet neue Horizonte, gibt Impulse und lässt uns Menschen wachsen. Das Andere kennen, heißt zu verstehen. Für die Weltgemeinschaft liest und sichert die UNESCO Natur- und Kulturerbestätten mit einem außergewöhnlichen Wert, um sie für die gegenwärtigen und zukünftigen Generationen zu bewahren. Übertragt vom Herkules zählt der Bergpark Wilhelmshöhe ganz sicher zu den Schätzen der Menschheit. Europas größter Bergpark ist berühmt für seine Museen, seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum und natürlich die Wasserspiele.

*Tourist Information, Wilhelmstraße 23, 34117 Kassel  
Besucherzentrum Wilhelmshöhe, Wilhelmshöher Allee 380, 34131 Kassel  
Telefon: (0561) 70 77 07  
info@kassel-marketing.de, www.kassel.de*



**NEUKIRCHEN**

## SCHREIBEN

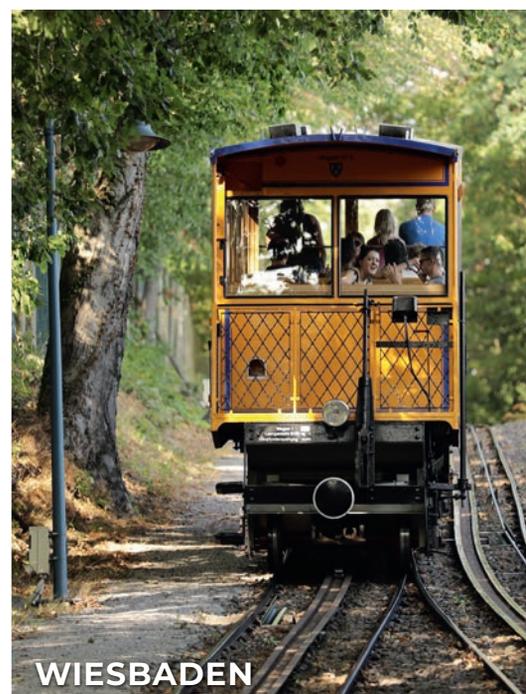
Train your Brain. Die Hand schreibt, der Kopf denkt. Der Stift in der Hand aktiviert die Feinmotorik und damit die Hirnregionen für das Denken, die Sprache und die Erinnerungen. So haben die Brüder Grimm nicht nur Märchen bewahrt, sondern sich selbst und ihren Geist trainiert. Wie sonst konnten so hintergründige Geschichten entstehen wie Rotkäppchen? Das Mädchen, das so selbstlos, mutig und emanzipiert in den Wald ging, ist im Kneipp-Heilbad Neukirchen (Knüll) zu Hause. Das Märchenhaus am Marktplatz lässt die Geschichte lebendig werden und lädt dazu ein, sie weiterzuerzählen.

*Pro Neukirchen e. V., Marktplatz 10a, 34626 Neukirchen (Knüll)  
Telefon: (0 6694) 911350  
neukirchen@rotkaeppchenland.de, https://pro.neukirchen.de*

## REISEN

Raus aus der Komfortzone, rein ins Abenteuer. Auf Reisen lernen wir doch immer etwas dazu. Traditionen, Atmosphäre und Lebensgefühl umfassen uns und geben uns ihren Spirit mit. So erfahren wir viel über uns selbst und entwickeln uns weiter. Die Nerobergbahn mit ihrem nachhaltigen Antriebssystem lässt Wiesbaden aus einer neuen Perspektive erleben. Mit 7,3 Kilometer die Stunde geht es rund 440 Meter steil bergan zum Neroberg mit Russischer Kirche, Erlebnismulde für Kleinkunstaufführungen und großartigem Ausblick auf die elegante Landeshauptstadt, in deren Mitte das weltberühmte Kurhaus, Kurpark und Einkaufsstraßen liegen.

*Wiesbaden Tourist-Information  
Marktplatz 1, 65183 Wiesbaden  
Telefon: (0611) 1729-930, info@wicm.de  
www.wiesbaden.de/tourismus*



**WIESBADEN**

# GEWINNSPIEL

## In Balance

Einfach mal raus und auftanken! Entdecken Sie Ihre Auszeit in den Heilbädern und Kurorten in Hessen. Kraftquellen und Rückzugsorte inklusive. Die Reise führt Sie aus dem Alltag heraus durch ganz Hessen in idyllische, ländliche und urbane Regionen voller Virtuosität.

### Hotel Maritim Bad Homburg

Träumen Sie nicht auch schon lange davon, sich so richtig verwöhnen zu lassen? Gönnen Sie sich doch einmal etwas ganz Besonderes und besuchen Sie unser schön gelegenes Hotel. Das elegante Ambiente und der aufmerksame Service unseres Teams lassen keine Wünsche offen – und lange Spaziergänge durch den 44 Hektar großen Kurpark versprechen Erholung pur! Erleben Sie ein paar unvergessliche Tage in besonderer Atmosphäre und kommen Sie zu uns ins Maritim Hotel in Bad Homburg. Unser Hotel liegt in idealer Lage zwischen der eleganten Shoppingmeile Louisenstraße und dem denkmalgeschützten Kurpark.



### Wir verlosen ein Wochenende für zwei Personen

im Maritim Hotel Bad Homburg v.d. Höhe mit 2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer, Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet, Nutzung von Schwimmbad und Fitness sowie jeweils 2 Karten für einen entspannten Tag

**Freizeitbad Arobella – Bad Arolsen**  
**Lahn-Dill-Bergland-Therme – Bad Endbach**  
**Weser-Therme – Bad Karlshafen**  
**Odenwald-Therme – Bad König**  
**Toskana Therme – Bad Orb**  
**Justus-von-Liebig-Therme – Bad Salzhausen**  
**Spessart Therme – Bad Soden-Salmünster**  
**Werrataltherme – Bad Sooden-Allendorf**  
**Kurhessen Therme – Kassel-Bad Wilhelmshöhe**  
**Kurbad Königstein – Königstein im Taunus**  
**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](mailto:info@hessische-heilbaeder.de)  
 Stichwort: Die Kur

**N I A B C E L A N**

Mit ein bisschen Glück genießen Sie eine Zeit voll Entspannung und Erholung im Maritim Hotel Bad Homburg, oder in einer der wunderschönen Thermen. Wir drücken Ihnen auf jeden Fall die Daumen!

**Einsendeschluss ist Donnerstag, 30. September 2022.**

(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](http://www.hessische-heilbaeder.de)



Heilbäder  
und Kurorte  
in Hessen