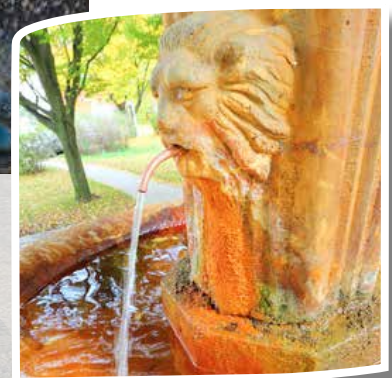


Marienbad



Marienbad - Heilquellen und traumhafte Natur erleben

Marienbad steht für Heilquellen, wie kein anderer Ort. Mit seinen knapp 140 Quellen ist er ein Anlaufpunkt für Jung und Alt. Seen, Kultur und idyllische Wanderwege machen den Ausflug zu einem einmaligen Erlebnis.

FIT Ratgeber Marienbad



Marienbad:
Ein regenerierender Kurort mit einzigartiger Architektur, idyllische Natur und einem Reichtum an Quellen.

Marienbad (Mariánské Lázně) gilt als architektonische Perle in Westböhmen. Mit seinen circa 13.600 Einwohnern liegt Marienbad nur wenige Kilometer von der deutschen Grenze entfernt. Der Ort verbindet Geschichte mit moderner Lebensweise, wunderschöne Bauten und zahlreiche Heilquellen sind ebenso charakteristisch, wie die herrliche Natur und das angenehme Klima.



Inhalt

Marienbad als Kurort	2
Mineralquellen	
Heilgas	
Peloide	
Das Kurangebot	4
Komplexe Heilkur	
Mineraltrinkkur	
Heilgas-Anwendungen	
Hydrotherapie	
Wissenswertes	7
Währung	
Wetter	
Essen	
Freizeit und Kultur	8
Vor Ort	
Die Umgebung	
Krankenkassenzuschluss	9

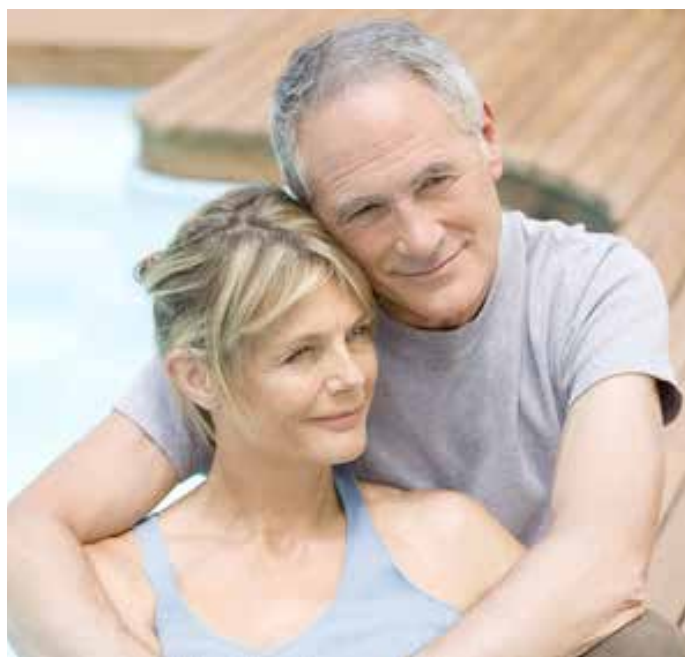
Marienbad als Kurort



Der Kurort

Die Region Westböhmen liegt im Westen Tschechiens und zählt zu Böhmen, einem der drei Landesteile Tschechiens: Mähren, Böhmen und Tschechisch-Schlesien. Marienbad, Franzensbad, Karlsbad und St. Joachimsthal sind die bedeutendsten Kurorte Tschechiens. Marienbad genießt weltweit einen hervorragenden Ruf und hatte bereits viele berühmte Künstler und Adelige wie Goethe, Mark Twain oder Sigmund Freud zu Gast. Charakteristisch für diesen Ort sind zauberhafte Parkanlagen und romantische Kolonnaden und Pavillons. Gemütliche Kurhotels und Gastfreundschaft laden zu einem erholsamen Aufenthalt ein.

Die reine Luft und das mäßige Reizklima machen den Kurort zu einem perfekten Ziel für einen Gesundheitsurlaub. Das Naturschutzgebiet des Kaiserwaldes ist nur einen Katzensprung entfernt. Die traumhafte Landschaft mit prachtvollen Wäldern, ausgedehnten Kurparkanlagen und einer angenehmen Höhenlage, von circa 625 bis 770 Metern über dem Meeresspiegel, sorgen für eine ideale Grundlage zur Regeneration und Heilung. Auch das Vorkommen an natürlichen Heilmitteln wie Schlamm oder Mineralquellen schafft beste Voraussetzungen.



Mineralquellen

Die Region rund um das Böhmisches Bäderdreieck gilt als die quellenreichste Region Europas und genießt weltweite Berühmtheit. Es ist ein faszinierendes Phänomen, dass so viele unterschiedliche Quellen dicht nebeneinander auf einem kleinen Gebiet sprudeln. Marienbad zeichnet sich durch 40 Heilquellen in der Stadt selbst und 100 weitere in der Umgebung aus. Die Quellen haben unterschiedliche heilende Wirkungen bei Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Atemwegserkrankungen oder Stoffwechselstörungen. Alle in Marienbad entspringenden Heilquellen sind kalte Mineralquellen, welche eine Temperatur von 7°C bis 10°C haben. Die unterschiedlichen Bestandteile der einzelnen Quellen spiegeln sich in der Wirkungsweise wieder. Die sieben großen Quellen Marienbads stechen mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften und der Erbauung in wunderschönen Pavillons, Kolonnaden und Klöstern hervor.

Ambrosiusquelle: Diese Quelle hat einen Eisengehalt von circa 40 mg pro Liter. Aus diesem Grund werden mit dem Heilwasser einige Formen der Blutarmut behandelt. Die sogenannte „Liebesquelle“ wird in drei Becken aufgenommen - in jedem gibt eine unterschiedlich starke Anreicherung an Eisen oder Mineralien - welche bestens für eine Trinkkur geeignet sind.

Ferdinandquelle: Das Wasser dieser Quelle ist sehr salzig und wird, ebenso wie die Kreuzquelle, zum Abfüllen des Tafelwassers „Excelsior“ benutzt. Aus der Ferdinandquelle wird das Glaubersalz gewonnen. Sie hat sieben Quellaustritte und ist sehr natrium-, hydrogencarbonat- und chloridhaltig. Eingesetzt wird das Wasser ebenfalls als Trinkkur.

Karolinaquelle: Sie befindet sich im „Pavillon der Karolinaquelle“. Hierbei handelt es sich um einen eisenhaltigen, schwach mineralisierten Sauerbrunnen. Der hohe Magnesiumgehalt der Quelle wird bei der Behandlung von Nierensteinen verwendet.

Marienbad als Kurort



Kreuzquelle: Die Sulfate im Wasser dieser Quelle wirken stuhlgangfördernd. Demnach wird das Quellwasser vor allem bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, bei Stoffwechselerkrankungen oder bei Verdauungsstörungen genutzt.

Marienquelle: Das Wasser der namensgebenden Quelle des Ortes ist besonders kohlendioxidhaltig (99,7 % CO₂-Gehalt). Die Quelle befindet sich in der Nähe des Zentralbades. Hierbei wird nicht primär Mineralwasser, sondern natürliches Heilgas gewonnen. Dieses wird für trockene Bäder und Gasinjektionen genutzt.

Waldquelle: Der Quellenaustritt ist im „Klassizistischen Pavillon“ unter dem Trebizský-Bach. Die Waldquelle gehört zu den eisenhaltigen Sauerbrunnen und wird als Trinkkur, zur Inhalation und zum Gurgeln angewandt. Besonders gut geeignet ist sie zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege und urologischen Erkrankungen.

Rudolfsquellen: Die Rudolfquelle entsprang einst auf den Wiesen in Auschwitz. Das Tepler Kloster verschaffte sich durch eine Bohrung Zugang zu dieser. Heute steht hier der Pavillon der Rudolfsquelle. Diese zeichnet sich durch einen hohen Kalziumgehalt aus und wirkt entzündungshemmend. Eine Linderung kann das Wasser bei Erkrankungen oder Entzündungen der Nieren und Harnwege bewirken.

Heilgas

Eines der Marienbader Naturheilschätze ist das natürliche CO₂-Heilgas vulkanischen Ursprungs, welches in Form von Mineral- und trockenen Kohlesäurebädern oder als Gasinjektion angewandt wird. Die Marienquelle ist eine Gasaustrittsstelle mit 99,7 % natürlichem CO₂. Dieses hat eine positive Wirkung auf Durchblutung und Nierenfunktion. Als Heilgasinjektion wird es zudem zur Linderung von Schmerzen und zur Beschleunigung des Heilungsprozesses genutzt.

Peloid

Aufbereiteter Schlamm in organischer oder anorganischer Form wie Moor oder Torf gehört zu den klassischen, natürlichen Marienbader Heilmitteln. Nach der Aufbereitung des Schlammes wird dieser mit Mineralwasser vermischt und mittels Wasserdampf erhitzt. Die Anwendung erfolgt als Moorwickel mit einer Temperatur von 40°C. Mit der heilenden und entzündungshemmenden Wirkung sind Peloide ideal bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder bei gynäkologischen Erkrankungen.



Das Kurangebot



Komplexe Heilkur

Die komplexe Heilkur wird vom Kurarzt vor Ort auf die Bedürfnisse des Kurgastes zugeschnitten. Die Anzahl, Art und Dauer der Anwendungen kann variieren und durch die individuelle Kur eine Linderung der Beschwerden hervorgerufen.

Der Kurgast sollte keine eigenständige Abänderung der vorgeschriebenen Dauer, Häufigkeit und Temperaturen vornehmen. Die Anwendungen der komplexen Heilkur in Marienbad sind vielseitig: Von Trinkkuren über Heilgas-Anwendungen bis hin zu Peloid-Behandlungen.

Weitere Anwendungen der Komplexen Heilkur sind folgende: Mineralbad, Teilmassage, Moorpackung, Physiotherapie mit Massagen aller Art, Hydro-, Balneo- und Elektrotherapie, Akupunktur, Sauerstofftherapie, Paraffinpackungen, Unterwassermassage, Perl- und Kohlensäurebad, Heilgymnastik, Magnetfeld- u. Kryotherapie, Aromatherapie.

Indikationen Komplexe Heilkur

Chronische, entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Osteoporose, Osteoarthritis der Wirbelsäule und Gelenke, Diskopathie, Spondylose, Spondylarthrose, Arthritis, Polyarthritis, Morbus Bechterew, Bindegewebsrheuma, Gicht, Rehabilitation nach Unfällen oder nach chirurgischen Eingriffen an Knochen und Gelenken, Fibromyalgie, Erschöpfung, periphere Nervenerkrankungen, Ischialgie, Parese, chronische Erkrankungen des Atmungssystems (außer in akuten Phasen), Bluthochdruck, Stoffwechsel, Krebsnachsorge (ausgenommen bösartige Blutkrankheiten), Zustände nach orthopädischen Operationen, Zustände nach Operationen der Nieren und Harnwege, Prostataleiden, Bronchialasthma, allergischer Schnupfen, Adipositas, Verstopfung, Diabetes mellitus, entzündliche Erkrankungen der äußeren und inneren Gebärorgane, Zustände nach gynäkologischen Operationen, Sterilität und Infertilität, Klimakterium-Syndrom.

Kontraindikationen Komplexe Heilkur

Infektionskrankheiten, alle bösartigen Tumore, akute Thrombose und Thrombophlebitis, Bronchialasthma mit Anfällen, Hyperthyreose, Kreislaufstörungen in Kombination mit Herzinsuffizienz, fiebrige Zustände, Schwangerschaft, akute Entzündungen des Atmungssystems, Autoimmunkrankheiten, Epilepsie.



Das Kurangebot



Mineraltrinkkur

Die Trinkkur wird seit dem 19. Jahrhundert als Therapieform angewendet und häufig mit einer anderen Kur kombiniert. In Marienbad gilt die Trinkkur als einer der wichtigsten Bestandteile des Kuraufenthalts. Der Arzt legt sowohl die Menge - empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter täglich - als auch die richtige Dosierung des Heilwassers fest. Jede der sieben erwähnten Mineralquellen in Marienbad hat spezifische Wirkungen und Vorteile. Temperatur und chemische Zusammensetzung des Wassers wirken stimulierend auf die Nieren und positiv auf den gesamten Organismus. Auch bei Übergewicht und Magnesium-Mangel kann die Trinkkur wirksam sein.

Indikationen Mineraltrinkkur

Krankheiten der Verdauungsorgane, Diabetes mellitus, gynäkologische Krankheitsbilder, Osteoporose, Stoffwechselstörungen, chronische Leberfunktionsstörungen, Nierenleiden, Magen- und Darmprobleme, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, Adipositas.

Kontraindikationen Mineraltrinkkur

Störungen der Regulation des Wasser- und Salzhaushalts, frische Magen-Darm-Geschwüre, Pylorusstenose, Verschlussikterus, Gallensteinleiden, entzündliche Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, bei Vorliegen von Myomen oder malignen Tumoren u.v.m.

Heilgas-Anwendungen

Durch das hohe Aufkommen an Heilgas (Kohlendioxid) in den Marienbader Quellen sind Heilgas-Anwendungen fester Bestandteil des Kurangebots. Ob als Trockenbad oder Injektion. Das Gas verbreitet auf unterschiedliche Weise seine heilende Wirkung.

Trockenes Heilgasbad

Beim Heilgasbad wird das Gas aus der Marienquelle verwendet. Während diese Anwendung liegt der Gast vollständig angezogen auf einem Liegebett mit einem Kunstoff sack, den man eng unter die Achseln anschließt. Dieser bläst sich immer mehr mit Gas auf, das über die Kleidung und durch die Haut aufgenommen wird. Das Gas bewirkt eine Gefäßerweiterung, senkt den Blutdruck, verbessert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und beschleunigt Wundheilungen.

Heilgasinjektionen

Bei dieser Behandlung wird ebenfalls das CO₂-Gas der Marienquelle genutzt. Das Heilgas wird unter die Haut, in der Umgebung von großen Gelenken und der Wirbelsäule gespritzt. Heilprozesse und Durchblutung werden beschleunigt und der Blutdruck verbessert.

Indikationen Heilgas-Anwendungen

Durchblutungsstörungen, degenerative Erkrankungen von Gelenken und der Wirbelsäule, koronare Herzkrankheiten, Ischämie der Beine, gynäkologische und urologische Beschwerden, Hypertonie, Störungen der Sexualfunktion

Kontraindikationen Heilgas-Anwendungen

Entzündungen von Haut und Unterhaut im Einstichbereich, Blutungskrankheiten, bösartige Geschwüre, Schwangerschaft, Abhängigkeit von suchterzeugenden Stoffen, häufig wiederholende profuse Blutungen.



Das Kurangebot



Hydrotherapie

Die Hydrotherapie meint jegliche Behandlungsformen mit Wasser. Hinzu zählen sowohl Anwendungen mit Heilwässern, als auch Schlamm packungen, Trinkkuren oder therapeutische Elemente. Die Hydrotherapie in Marienbad umfasst das Mineralbad, die Mineraltrinkkur, Inhalation, Kneipp-Kur und die Unterwasserstrahl-Massage.

Mineralbad

In Mineralwasser mit hohem CO₂-, Mineralsalz- und Huminsäuregehalt wird ein 20 minütiges Bad bei 28°C bis 34°C genossen. Das Kohlendioxid wird durch die Haut aufgenommen, die Durchblutung gesteigert und der Stress vermindert. Der Gast spürt ein durch das CO₂ ausgelöstes Prickeln auf der Haut. Generell gilt: Je kühler das Mineralbad, desto größer die Wirksamkeit.

Inhalation

Bei der Inhalation von Mineralwasser wird Schleim gelöst und das Abhusten erleichtert. Insgesamt wirkt eine Inhalation überaus positiv auf die Atemwege und sollte bei Asthma oder Erkältungen eingesetzt werden. Zusätzlich können dem heilenden Wasser Medikamente, natürliche Salze oder Kräuter zugefügt werden.

Kneipp-Kur

Die Wirkung von warmem und kaltem Wasser spielt bei der Kneipp-Kur eine übergeordnete Rolle. Durch die Abwechslung von Warmwasser (40°C) und Kaltwasser (10°C bis 16°C) werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Beendet wird die Anwendung im kalten Becken. Bekannte Kneippsche Anwendungen sind unter anderem das Wassertreten oder Kneippgüsse.

Unterwasserstrahl-Massage

Die Wassertemperatur bei diesem Bad liegt bei 35°C bis 37°C. Der Wasserstrahl wird von einem Therapeuten mittels Schlauch aus einer Entfernung von 10cm in einem gewissen Winkel gezielt auf die entsprechenden Muskelgruppen gerichtet. Der Effekt soll die Lösung von Muskel- und Bindegewebsversteifung sein und eine Teilentspannung der Gelenke bewirken.

Indikationen Hydrotherapie

Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Nervenleiden, Kopfschmerzen, Syndrom ständig kalter Füße, Knochen- und Beingelenklockerung, neurovegetative Dystonie, Durchblutungsstörungen, Krankheiten des Nervensystems

Kontraindikationen Hydrotherapie

Herzdekompensation, Epilepsie, Neigung zu Hypotonie, bösartige Geschwulste, Lungenasthma, akute entzündliche Krankheiten, Fieber, hohe Blutdruck, Geisteskrankheiten



Wissenswertes



Währung

Als offizielle Währung in Marienbad gilt die Tschechische Krone (Koruna) mit der internationalen Abkürzung CZK. Der Wechselkurs beträgt 1 Euro für circa 30 CZK (Stand: Mai 2014). Der ungefähre Wert einer tschechischen Krone liegt somit bei 0,04€. Der Euro wird nur in wenigen Märkten in Tschechien akzeptiert und dann nur zu schlechten Konditionen.

Wetter

Tschechien liegt in der gemäßigten Temperaturzone und hat ein mildes aber regionsweise sehr unterschiedliches und wechselhaftes Klima. Dies ist durch die Höhenlage bedingt. Der Winter in Tschechien ist kalt und nass mit frostigen Temperaturen, der Sommer für gewöhnlich sehr mild. Die besten klimatischen Bedingungen bilden die Monate Mai bis Juni und September bis Oktober. Erblühende Natur, wunderschöne laue Sommerabende oder herbstliche Spaziergänge durch Laubwälder können in diesen Monaten verzaubern. Vor allem die zweite Septemberhälfte bietet oft einen „Indian Summer“ - somit können warme, sonnige Tage mit einem strahlend blauen Himmel genossen werden. Der Übergang in den Herbst ist durch farbenprächtige Laubblätter und wechselhaftes Wetter gekennzeichnet.



Essen

Tschechien setzt sich aus mehreren Beckenlandschaften, umgeben von Gebirgen, zusammen. Diese Becken machen das Land sehr fruchtbar und sind vor allem in der Region Böhmen Grundlage für den Anbau von Hopfen zur traditionellen Bierbrauerei. Die böhmische Küche ist sehr üppig und von einem starken Gebrauch von Gewürzen wie Salz, Knoblauch, Kümmel oder Piment geprägt. Gerne werden Suppen als Vorspeise gereicht, beliebt sind vor allem die Kartoffel-, Knoblauch- oder Sauerkrautsuppen. Zum Hauptgang wählen die Tschechen Hühner-, Schweine- oder auch Rindfleisch und verschiedene Beilagen wie Böhmisches Knödel oder Kartoffelpüree. Besonders typisch sind der Kartoffelsalat und die Böhmisches Semmelknödel, welche als länglicher Laib zubereitet und zum Servieren in kleine Scheiben geschnitten werden und als Beilage oder Nachspeise dienen.

Das Nationalgericht Nummer eins ist „vepro, knedlo, zelo“ - also ein Schweinebraten mit Böhmisches Knödeln und Sauerkraut. An zweiter Stelle steht der Lendenbraten (svicková) vom Rind, welcher entweder mit einer Sahnesauce und passierem Gemüse oder mit Schlagsahne, Preiselbeeren, Knödeln und reichlich Sauce gereicht wird. Eine Besonderheit ist die tagelange Marinade des Fleisches: Gespickt wird das Rindfilet mit Speck, Gemüse, Zwiebeln, Pfeffer und Lorbeer und dann mit zerlassener Butter übergossen und kalt gestellt. Fisch ist eher selten in traditionellen Speisen zu finden. Obwohl der Karpfen viel exportiert wird, verzehren die Tschechen diesen nur zum Heiligen Abend. Typische Nachspeisen sind Kolatschen, runde Stücke aus Hefeteig, welche mit Quark, Mohn oder Obststücken gefüllt sind.

Tschechiens Nationalgetränk ist Bier (pivo) und wird, neben Wein und Wasser, zum Essen gereicht. Die böhmische Braukunst trumpft mit zahlreichen Biersorten auf - von hellem über dunkles bis hin zu stärkerem, würzigerem Bier. In Kneipen wird zum Bier gerne Utopenci gereicht - eingelegte Bockwürste in Essig- oder Gurkenwasser mit Zwiebeln, Gemüse und reichlich Gewürzen.

Freizeit und Kultur



Karlsbrücke, Prag

Vor Ort

Marienbad bietet eine Vielzahl an interessanten Ausflugsmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten. Die facettenreiche Kultur zeigt sich in den Angeboten von Konzerten, Operetten- und Theateraufführungen, dem Stadttheater und verschiedenen Ausstellungsgalerien. Auch zeigen die Schlösser Königswart und Petschau, das Kloster Tepla, die Kurstädte Karlsbad und Franzensbad und die prächtige Architektur die Einzigartigkeit der Region. Aufgrund der direkten Lage am Naturschutzgebiet des Kaiserwaldes eignet sich die Gegend sehr gut für ausgedehnte Wanderungen und Radtouren. Gepflegte Spazierwege, wunderschöne Aussichten und die Lage im Talkessel, umgeben von Wäldern und Bergen, machen die Wanderung zu einem Highlight. Mittelpunkt Marienbads bildet die Kollonade mit einmaliger Konstruktion aus Gusseisen und der hölzernen Kassettendecke. Ein besonderes Spektakel ist die „Singende Fontäne“, die zu jeder ungeraden Stunde erklingt und abends mit wechselfarbigem Lichteffekten begleitet wird.

Aktiv werden können in und um Marienbad Liebhaber des Golf-, Reit- und Wintersports. In unmittelbarer Nähe befinden sich Tennisplätze, eine Reitschule und eine Abfahrtpiste mit Lift. Nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt liegt der 18-Loch-Golfplatz, der zu den ältesten in ganz Europa zählt. Umgeben wird die wunderschöne Parkanlage von einem märchenhaften Fichtenwald.

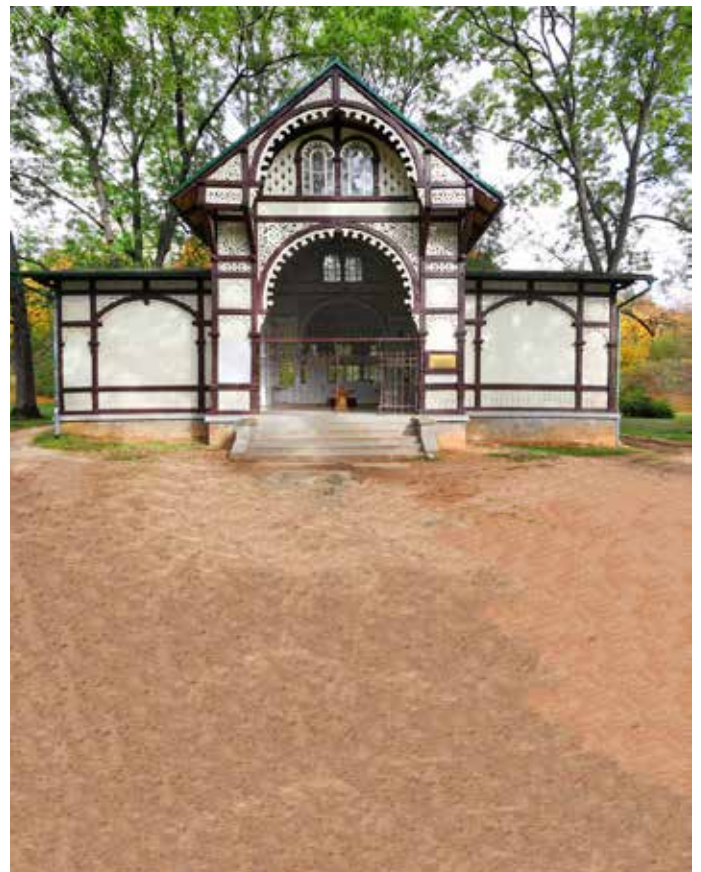
Die Umgebung

Kaum ein Land verfügt über einen so großen Reichtum an Kultur- und Naturschätzen wie Tschechien. In Marienbad und Umgebung befinden sich weitläufige und unberührte Landschaften sowie sehenswerte Städte wie die Hauptstadt Prag.

Das malerische Riesengebirge an der Grenze zwischen Polen und Tschechien ist ein naturgeschützter Park. In diesem, als eines der schönsten Skilanglaufgebiete Tschechiens geltende Region, entspringt die Elbe. Der höchste Punkt ist die Schneekoppe mit 1602 Metern.

Charakteristisch ist die Mischung aus Gletschern, Bergseen und steilen Flanken der Berge. Sehenswert ist auch die Region Südböhmen, ein beliebtes Sommerurlaubsgebiet und bekannt für seine Schlösser und Burgen sowie eine Vielzahl von Seen. Die landwirtschaftlich geprägte Region Morava (Mähren) bietet bewaldetes Hochland, Weinberge, traditionelle Volkskunst und Burgen.

Die Geschichte des Kaiserwaldes kann man in der malerischen Ortschaft Kladsko kennenlernen. Dieser liegt inmitten des Waldes und ist Ausgangspunkt für den Naturlehrpfad Kladsko. Die nahegelegene, mittelalterliche Stadt Loket lädt zur Besichtigung der Burg Loket ein. Dieser einmalige Blick über Burg, Fluss und umliegende Wälder, ist einer der schönsten Tschechiens.



Kurzschluss



Jeder Versicherte kann sich in allen Mitgliedstaaten der EU behandeln lassen. Patienten, die in einem anderen EU-Land als ihrem eigenen kuren, bekommen einen Teil der Kosten von ihrer Krankenkasse erstattet.

Vor Antritt der Kur ist ein Antrag zu stellen. Ein Anspruch auf eine ambulante Vorsorgekur haben Sie alle drei Jahre, bei medizinischer Notwendigkeit auch früher. Leistungen und Kurort können Sie im Einvernehmen mit Ihrem Arzt frei wählen. Die Kosten aller ärztlichen Behandlungen der Kur werden nach § 23 Abs. 2 SGB V von der Krankenkasse in voller Höhe, die Kosten für verwendete Heilmittel bis zu 85 % erstattet. Alle weiteren Kosten, wie für Unterkunft oder Transfer, können mit bis zu 13 Euro pro Tag bezuschusst werden.

Voraussetzung für die Bezuschussung einer Kur ist, dass die Kur medizinisch sinnvoll ist und die Ausstattung der Kureinrichtung deutschem Standard entspricht. In der Regel muss die Kur jedoch von Ihnen vorausgezahlt werden. Für die Kostenrückerstattung durch Ihre Krankenkasse benötigen Sie eine detaillierte Auflistung der Kurkosten, die Sie am Kurort erhalten. Allerdings werden nur die Kurkosten erstattet, die auch für eine gleichwertige Behandlung in Deutschland angefallen wären, der Kurort muss die medizinisch notwendigen Therapie-Möglichkeiten bieten und das medizinische Personal sollte Deutsch sprechen.

Für die Gewährung eines Kurzschusses durch Ihre Krankenkasse sind mehrere Schritte notwendig: Als erstes sollten Sie einen Kurort auswählen, der am besten Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Gesundheitszustand entspricht. Schon vor dem Arztbesuch sollten Informationen über mögliche Kurorte, deren Indikationen und Kontraindikationen gesammelt werden. Fragen Sie außerdem vorher Ihre Krankenkasse, welche Leistungen und Kosten bei einer Auslandsbehandlung übernommen werden.

Der Hausarzt sollte Ihnen die Notwendigkeit einer Kur in einem Kurantrag schriftlich bescheinigen, entweder zur „Krankheitsvorbeugung“ oder bei bestehender chronischer Erkrankung. Das hierfür notwendige Formular erhalten Sie bei der Krankenkasse. Es nennt sich: „Anregung einer ambulanten Vorsorgeleistung in anerkannten Kurorten gemäß § 23 Abs. 2 SGB V“ (ehemals: Offene Badekur) und muss mindestens zwei Monate vor der geplanten Reise bei der Krankenkasse eingereicht werden. Ihr Hausarzt hilft Ihnen beim Ausfüllen des Formulars. In diesem wird die gesundheitliche Beeinträchtigung als Ihr Anspruch auf eine Kurleistung aufgenommen und es werden gleichzeitig Maßnahmen zur Krankheitsverhütung empfohlen. Diese ärztliche Bescheinigung dient somit auch als Orientierung für die am Kurort durchgeführten Heilanwendungen.

Anschließend beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse Zuschüsse für eine ambulante Vorsorgemaßnahme. Nachdem die Krankenkasse Ihren Antrag genehmigt hat, wenden Sie sich an FIT Reisen, damit wir gemeinsam Ihre Kurreise nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammenstellen können. Vor der Anreise stellen Sie aktuelle Befunde, Therapiepläne und Röntgenaufnahmen zusammen. Klären Sie auch eventuelle Unverträglichkeiten von Naturheilmitteln oder Medikamenten vor Kurantritt ab!

Wenn Ihr Kurantrag abgelehnt wird, können Sie Widerspruch einlegen. Fragen Sie hierzu Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse. Wird Ihre Kur dennoch nicht von der Versicherung übernommen, können Sie die Kosten bei Ihrer nächsten Lohn- und Einkommenssteuererklärung als außergewöhnliche Belastung ansetzen.



FIT-Reisewelten



Wellness

Kleine Inseln der Entspannung:
Allein oder zu zweit das Leben genießen
und sich richtig verwöhnen lassen.



Ayurveda

Das Wissen vom Leben:
Kraft tanken und die richtige Balance
von Körper, Geist & Seele finden.



Kuren & Gesundheit

Bewährt und aktuell:
Aktive Vorsorge und wirksame Behand-
lung bei gesundheitlichen Problemen.



Yoga & Qi Gong

Mehr Kraft für den Alltag:
Körperübungen, Atemtechniken,
Konzentration und Meditation.



Fasten, Detox & Abnehmen

Körper und Geist entlasten:
Ballast abwerfen, entgiften, vorbeugen,
regenerieren und Energie steigern.



Beauty & Anti-Aging

Natürlich schön: Die Haut er-
frischen, das Gesicht zum Strahlen
bringen, den Körper straffen.

- Aromatherapie
- Qi Gong
- Schlankheits-Kur
- Elektrotherapie
- Klimakur
- Moorpackung
- Fitness
- Bio-Kost
- Verjüngung
- Traditionelle Heilverfahren
- Kräuterbad
- Yoga
- Nordic-Walking
- Pilates
- Erholung
- Wellness
- Fango
- Thalasso
- Kneipp
- Figurformung
- Heilfasten
- Mental Health
- Metabolic Balance
- Prävention
- Gesichtsbehandlung
- Anti-Stress
- Shiatsu
- Hydrotherapie
- Detox
- Akupunktur
- Schrothkur
- Bewegung
- Meditation
- Ernährung
- Ayurveda
- Heilkur
- Entspannung
- Ayurveda-Massage
- Dampfbad
- Peeling
- TCM
- Regeneration
- F.X. Mayr
- Mineralbad
- Energiemedizin
- Komplexe Heilkuren
- Massage