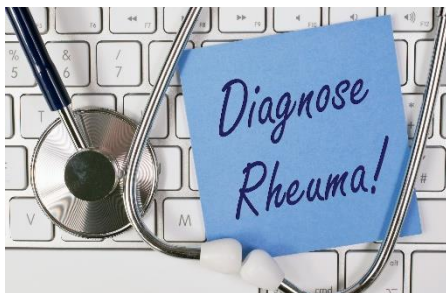


PRESSEINFORMATION

Zum „Welt-Rheuma-Tag“ am 12. Oktober 2020: Urlaubsangebote zur Stärkung der Gelenke und des Bewegungsapparats



Rheuma lindern – mit Urlaubsangeboten von Fit Reisen. ©fitreisen.de

Frankfurt, 07. Oktober 2020. Volkskrankheit Rheuma: Der Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen, die hauptsächlich Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat aller Altersklassen verursachen, nimmt laut einer aktuellen Krankenkassen-Auswertung der KKH immer mehr zu. Am 12. Oktober soll der alljährlich stattfindende „Welt-Rheuma-Tag“ auf die unterschiedlichen Krankheitsbilder aufmerksam machen, informieren und Betroffenen sowie Angehörigen Tipps für

den richtigen Umgang mit der chronischen Belastung geben.

Auch das Thema Urlaub ist bei Rheuma-Betroffenen gefragt. Denn trotz körperlichen Beeinträchtigungen gibt es viele Möglichkeiten entweder zu den Sehenswürdigkeiten dieser Welt zu reisen, oder aber mit speziellen Programmen aktiv zur Vorbeugung oder Linderung der Beschwerden beizutragen. Kurorte wie Heviz in Ungarn sind für Rheumatherapien mit Thermalwasser und Schlamm aus dem Thermalsee Heviz berühmt. Weitere wirkungsvolle Naturheilverfahren sind etwa Fango, Kneipp oder Ayurveda. Ebenso lässt sich viel über die Ernährung steuern. Freya Willer-Westrich, stellvertretende Vorsitzende des Deutschen Rheuma-Liga Landesverbands Hamburg e.V. und Mit-Organisatorin des „Welt-Rheuma-Tags“*, erklärt: „Auch Fastenkuren können die Entzündungstätigkeit positiv beeinflussen. Rheumapatienten müssen einfach ausprobieren, welche Therapieform ihnen gut tut und sich positiv auf ihre Beschwerden auswirkt.“

Eine große Auswahl an Rheuma-Kuren in unterschiedlichen Destinationen bietet der führende Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen **Fit Reisen** (www.fitreisen.de) und stellt eine Auswahl an unterschiedlichen Urlaubspackages vor:

Heilfasten in der Bayerischen Rhön

Schmerzlinderung durch Fasten: Bereits der bekannte Sanitätsoffizier Dr. Otto Buchinger erkannte die heilende Wirkung von Nahrungsverzicht, um seine Gelenkrheuma-Schmerzen zu lindern. Er erschuf seine eigene „Buchinger-Fastenmethode“, im Zuge dessen er mehrere Fastenkliniken gründete und die Wirkung des Heilfastens weiter erforschte. Auch heute belegen Studien, dass Rheumapatienten während und nach Nahrungspausen längerfristig

weniger Gelenkbeschwerden und weniger Schmerzen haben. Grund dafür ist beispielsweise der Verzicht auf tierische Nahrung und somit auch Arachidonsäure. Diese bildet im Körper die Ausgangssubstanz für entzündungsfördernde Botenstoffe, die so vermieden werden.

Die **Malteser Klinik von Weckbecker** in Bad Brückenau, bayerische Rhön, zählt zu den führenden Fastenkliniken in Europa und nutzt naturheilkundliche Therapien wie das Heilfasten mit modernen, medizinischen Erkenntnissen. Buchbar bei Fit Reisen ist das „**Weckbecker Heilfasten Classic**“ nach Buchinger oder F.X. Mayr ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Heilfastenverpflegung, ärztlicher Betreuung, Weckbecker-Therapie (Kombi aus Darm-/Fußreflexzonen-/Akupunkt-Massage und Cranio-Sacral-Therapie), Kneipp Wassertherapie, indikationsspezifischer Anwendung wie zum Beispiel Lymphdrainage, Bewegungsprogramm mit Aquafitness, Pilates und Yoga sowie Ernährungsvorträge und Nutzung des Spas ab 1.105 Euro pro Person.

Kneippen in Bad Wörishofen



Das von Sebastian Kneipp gegründete Sebastianeum. ©fitreisen.de

Als klassisches Naturheilverfahren zur Schmerzlinderung bei Rheuma dient ebenfalls die Lehre des Naturheilkundlers Sebastian Kneipp. Seine Behandlungsform kombiniert die Wirkung von Heilpflanzen mit Wasseranwendungen sowie Ernährungs- oder Bewegungstherapien. Sowohl Wirkstoffe bestimmter Pflanzen sowie Wassertherapien, zum Beispiel in Form von warmen und kalten Bädern, Güssen oder Wickeln, lösen positive Reaktionen im Körper aus, wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Das im Jahr 1891 von Sebastian Kneipp gegründete **Sebastianeum** im Kneipp-Kurort Bad Wörishofen basiert auf der Philosophie ganzheitlicher Gesundheitsfürsorge. Das Programm „**Kneipp wirkt**“ von Fit Reisen ist buchbar ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension, ärztlicher Untersuchung, Kneipp'schen Anwendungen nach ärztlicher Verordnung, Massagen, Ernährungsseminar, Entspannungs- und Bewegungstherapien, Benutzung von Kneipp-Spas, Einführung in die Kneipp-Lehre sowie Teilnahme am Aktivprogramm ab 903 Euro pro Person.

Thermalkur in Bad Hévíz (Ungarn)

Im bekannten ungarischen Kurort Bad Hévíz befindet sich der weltweit größte Thermalsee, der mit Schwefel und leicht radioaktivem Radon seine Wirkung in der Schmerzlinderung und Mobilisierung von Rheuma-Patienten zeigt. In Kombination mit Huminsäure-haltigem Torfschlamm kommen hier Therapien wie Gewichts- und Streckbad, Heil- und Krankengymnastik und Kryosauna zum Einsatz. Laut der rheumatologischen Chefärztin Frau Dr. Veronika Moll aus Bad Hévíz können Patienten so bis zu einem Jahr gänzlich auf Schmerzmittel verzichten.

Das **Thermal Hévíz Ensana Health Spa Hotel****** oberhalb des Hévíz-Sees mit Thermalbade- und Wellnesslandschaft bietet mit Fit Reisen beispielsweise die „**traditionelle Hévízer Kur mit 24 Anwendungen**“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension, ärztlicher Untersuchung und Erstellung eines indiziellen Therapieplans, verordnete Anwendungen wie Unterwasserstreckung und Hévízer Schlammpackung, Benutzung von Thermalbade-, Wellness- und Saunalandschaft sowie Fitness- und Entspannungsangebot ab 882 Euro pro Person.

Fango im italienischen Abano Terme (Italien)

Bei chronischen Muskel- und Gelenkschmerzen hilft auch eine Wärmetherapie mit Fango. Die Wärmepackungen mit dem Mineralschlamm liegen bei etwa 45 bis 50 Grad Celsius 20 bis 40 Minuten lang auf den erkrankten Körperstellen. Bei Rheuma wirkt die Therapie durchblutungsfördernd, entspannend und schmerzlösend. Als bedeutendster Kurort für Fangotherapien in Europa gilt Abano Terme, knapp 60 Kilometer von Venedig entfernt. Die umliegenden Euganeischen Hügel sind vulkanischen Ursprungs mit Thermalquellen, dessen Heilwasser vor allem für die Herstellung des berühmten Fangoschlammes genutzt wird.



Abano Grand Hotel*****D. ©fitreisen.de

Beispielsweise bietet das **Abano Grand Hotel*****D** mit modernem Thermal-Spa für klassische Fangokuren das Fit Reisen-Paket „**Natürliche Heilkraft Fango**“ ab fünf Nächten im Doppelzimmer Deluxe mit Frühstück, vier Kurtagen, obligatorischer Arztuntersuchung und individueller Abstimmung der Kur, Fangopackung und Thermalbad, Massagen sowie Benutzung des Spa- und Wellnessbereichs mit Thermalpools, Gesundheitsparcours und Wassergymnastik ab 1.010 Euro pro Person.

Schmerzlinderung im Gasteiner Heilstollen (Österreich)

Die Radonkur im Gasteiner Heilstollen basiert auf Therapieeinfahrten in mehr als zwei Kilometer lange natürliche Radonstollen. Die Kombination aus hoher Luftfeuchtigkeit, Wärme und Radon im Inneren des Radhausberges bietet weltweit eine einzigartige Therapieform. Langanhaltende Schmerzlinderung, Einsparung von Medikamenten bis zu einem Jahr und eine Immunstabilisierung sind wissenschaftlich belegte Effekte dieser Radontherapie. Eine medizinisch empfohlene Behandlungsdauer von zwei bis vier Wochen hilft bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Die Heilstollen-Therapie in Gastein ist von österreichischen und deutschen Krankenkassen anerkannt.

Das **Johannesbad Hotel St. Georg****** in Bad Hofgastein bietet in Kooperation mit Fit Reisen die „**Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei leben**“ ab 13 Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension inklusive Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen mit Arztuntersuchung, Massagen im Hotel, Benutzung von Vitaloase mit Sauna-Landschaft und Thermal-Innenpool

sowie wöchentliche Nordic Walking Touren mit ausgebildeten Guides ab 1.378 Euro pro Person.

Medical Wellness in Druskininkai (Litauen)

Wohltuendes Thermalwasser und individuelle Massagen: Auch Medical Wellness gilt als belebend und schmerzlindernd. In Druskininkai, dem ältesten und größten Kurort Litauens, kann man das wohltuende Wellnessprogramm mit regionalem Heilwasser und Moorschlamm erleben, dass besonders für Erkrankungen des Bewegungsapparats wirksam ist und den Ort über die Landesgrenzen hinaus bekannt gemacht hat.



Medical Wellness mit Heilschlamm und Thermalwasser im Spa Vilnius Druskininkai****. ©fitreisen.de

Die Kombination aus belebendem Thermalwasser und kaltem Moor, die entzündungshemmend und schmerzlindernd auf den Körper einwirken, praktiziert das **Spa Vilnius Druskininkai****** mit mehr als 370 unterschiedlichen Anwendungen. Ebenfalls gesundheitsfördernd ist die hauseigene Slow Food Küche, die sich an der Mittelmeerdiät orientiert. Das Fit Reisen-Paket „**Medical Wellness plus**“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension inkludiert eine ärztliche Konsultation mit Therapieplan, täglich vier verordnete Anwendungen mit zum Beispiel Teilkörpermassage, ayurvedischer Fußmassage, die Nutzung des Spas mit Mineralwasserpool und täglich Morgengymnastik ab 573 Euro pro Person.

Ayurveda in den Wäldern von Počátky (Tschechien)

Nach der indischen Heillehre Ayurveda sind für die ganzheitliche Gesundheit drei Funktionen, auch „Doshas“ genannt, verantwortlich: Vata verantwortet das Bewegungsprinzip und den Transport, Pitta den Stoffwechsel und die Umwandlungsprozesse und Kapha den Körperaufbau und die Stabilität. Genau wie die alten Griechen, von denen der Begriff Rheuma stammt, sieht auch Ayurveda, dass der Rheumatismus von im Körper umher fließenden Stoffen herrührt. Die Beschwerden sind im Körper in Bewegung, die fließende, reißende oder ziehende Schmerzen verursachen. Das Hauptsymptom ist also zu viel Vata, das reduziert werden muss. Ebenfalls können aber auch unterschiedliche Untertypen verantwortlich für rheumatische Leiden sein, die der Ayurveda-Arzt am Anfang einer Therapie bestimmt und daraufhin einen individuellen Therapieplan erstellt.

Mitten im Böhmischem-Mährischem Hochland, umgeben von Wäldern und weiter Natur liegt das **Resort Svatá Kateřina******. Das Eco-Hotel ist komplett autofrei und bietet Ruhe sowie klare Luft für ganzheitliche Entspannung. In Kooperation mit der Kairali Ayurvedic Group aus Indien erleben Gäste hier authentisches Ayurveda im hauseigenen Ayurveda Pavillon auf rund 1.700 Quadratmetern. Die klassische „**Ayurveda Panchakarma**“-Kur mit individuellem Behandlungsplan ist bei Fit Reisen buchbar ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit

ayurvedischer Vollpension, Betreuung durch einen Ayurveda-Arzt und -Therapeuten, ayurvedischen Anwendungen sowie Nutzung des Wellness- und Spa-Bereichs ab 1.527 Euro.

Fibromyalgie Linderung in Rimske Toplice (Slowenien)



Entspannung finden in der Rimske Terme****. ©fitreisen.de

Das Fibromyalgiesyndrom (FMS), früher auch als Weichteilrheuma bezeichnet, ist eine häufig auftretende chronische Schmerzerkrankung, die in mehreren Körperregionen auftritt. Als Begleitsymptome können Müdigkeit, Schlafstörungen und psychische Belastungen auftreten. Die genauen Ursachen für diese Erkrankung sind bis heute nicht bekannt, bestimmte Faktoren wie Stress oder Übergewicht können FMS aber begünstigen.

Die **Rimske Terme****** mit dem modernen **Hotel Rimski Dvo** im slowenischen Rimske Toplice hat sich auf die Linderung des Fibromyalgiesyndroms spezialisiert und bietet ein hauseigenes Therapiezentrum mit einem deutschsprechenden Arzt. Das Fit Reisen-Programm „**Fibromyalgie Linderung - Programm zur Linderung von Schmerzen**“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension, ärztlicher Konsultation und verordneten Anwendungen, therapeutischen Übungen im Reha-Becken, Trinkkur, Nutzung der Badelandschaft Rimske Terme sowie Aktiv-Programm mit Nordic Walking und Wandern ab 820 Euro pro Person.

Weitere Fit Reisen-Angebote zum Thema „Rheuma-Kur“ finden Interessierte unter www.fitreisen.de/rheuma.

*Das vollständige Interview mit Freya Willer-Westrich ist unter www.fitreisen.de/blog/welt-rheuma-tag-2020-interview-mit-freya-willer-westrich nachzulesen.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ und zuletzt vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops 2020“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).