

Kur & Gesundheit

Kuraufenthalte werden, so zeigt die Statistik, kürzer und seltener. Unsere schnelllebige Zeit trägt das ihre dazu bei. Wie viel klüger ist es doch, vorbeugend etwas für seine Gesundheit zu tun, sich zu entspannen, bevor es irgendwo zwickt oder das Burn-Out-Syndrom zuschlägt. Denken Sie stets daran: für Ihre Gesundheit, Fitness, aber letztlich auch für Ihr Aussehen können ausschließlich Sie etwas tun. Daher sollten Sie sich einen Gesundheitsurlaub wert sein. Ob Sie nur für ein Wochenende Energie tanken wollen oder einen Drei-Wochen-Urlaub mit vollem Programm planen, hängt natürlich von Ihren Lebensumständen ab.

Fast alle Orte, die wir in diesem Katalog vorstellen, wurden ursprünglich durch ihre Quellen bekannt. Manche bereits in der Antike, manche erst in unserer

Zeit. Heute bietet jeder Kurort, der auf sich hält, neben der traditionellen Kur auch Vorsorge-, Pflege- und Fitnessprogramme an.

- **Fango-, Moor- und Schlamm packungen**

Fango ist ein Mineralschlamm, der in einem mehrjährigen Reifeprozess im Thermalwasser dessen Bestandteile aufgenommen hat und seine spezifische Konsistenz erhält.

Einer der wohl berühmtesten Fangokurorte ist Abano Terme in der Nähe von Padua; aber auch der Schlamm aus dem natürlichen Thermalsee von Héviz in Ungarn hat Berühmtheit erlangt.

- **Thermalbadekuren**

Die heilende Wirkung des heißen Thermalwassers ist schon lange bekannt.

- **Trinkkuren**

eignen sich vor allem zur Behandlung von Stoffwechsel- oder Magenkrankheiten. Es werden jedoch auch Trinkkuren als Kombination zur Behandlung des Bewegungsapparates angeboten.

