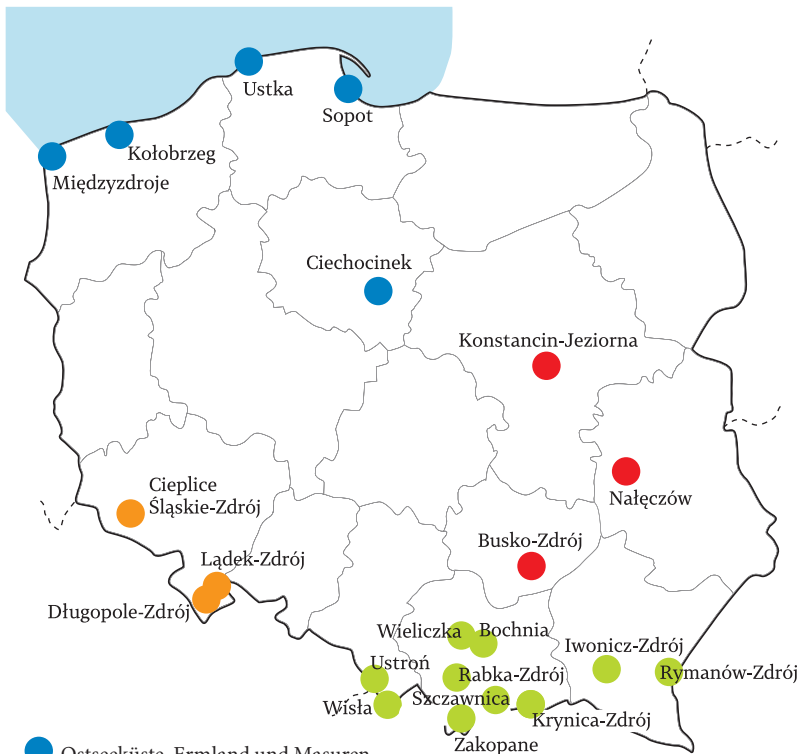




Kuren und Wellness



Blue circle: Ostseeküste, Ermland und Masuren

Red circle: Zentral- und Ostpolen

Green circle: Südpolen

Orange circle: Niederschlesien und Großpolen

Geografische Lage der polnischen Kurorte

Das lokale Klima in Verbindung mit den vor Ort vorhandenen natürlichen Heilmitteln des Bodens und des Wassers prägen die jeweiligen Heilprofile der polnischen Kurorte.

Seekurorte

Sie sind nicht weiter als 3 km von der Ostseeküste entfernt. Schöne Sandstrände und Kiefernwälder befinden sich in ihrer unmittelbaren Umgebung.

Die in den Niederungen gelegenen Kurorte

Sie befinden sich auf einer Höhe von maximal 200 Metern über dem Meeresspiegel im polnischen Teil des europäischen Flachlandes. Sie sind von Seen und Wäldern umgeben.

Die im Vorgebirge gelegenen Kurorte

Sie liegen auf einer Höhe von 200 bis 400 Metern über dem Meeresspiegel, vor allem am Rand der Sudeten und der Karpaten in Südpolen.

Bergkurorte

Auf einer Höhe von 400 bis 800 Metern über dem Meeresspiegel befinden sich die Bergkurorte.

Der Kurort in Wieliczka, der aus den unterirdischen Kammern des bei Krakau gelegenen Salzbergwerks besteht, gehört zu keiner der oben genannten Kategorien.



Auf nach Polen – Gutes für die Gesundheit und Schönheit

Ob an der Ostsee oder in den Gebirgen – in Polen gibt es viele traditionsreiche Kurorte und hochwertige Wellnesshotels. Deren verschiedenartige Kur- und Beauty-Behandlungen in Verbindung mit Freizeitmöglichkeiten in der Natur dienen der ganzheitlichen Erholung.

Wer seine Gesundheit stärken, frische Energie tanken oder der Hektik des Tages entfliehen möchte, sollte nach Polen reisen. Die Kurkliniken und die Wellnesshotels bieten ihren Gästen neben einer großen Vielfalt an Gesundheitsprogrammen die Möglichkeit, die Natur und die Kultur des Landes kennenzulernen. Die touristischen Attraktionen, die Schönheit der Landschaften und das einzigartige Mikroklima machen den Aufenthalt in einem polnischen Kurort unvergessen. Ausgewählte polnische Kurorte und ihr touristisches Angebot werden hier näher vorgestellt. ►






► In Polen gibt es 45 staatlich anerkannte Kurorte. Dazu gehören auch die unterirdischen Kammern des Salzbergwerks in Wieliczka, das in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes eingetragen ist. Das Prädikat Kurort wird vom polnischen Gesundheitsministerium nur an die Orte verliehen, die sich durch ihre günstigen Klimabedingungen sowie durch ihren Reichtum an natürlichen Heilmitteln wie Heilerden, Heilgase und Heilwässer im besonderen Maße für medizinische Therapien eignen. Im Vordergrund stehen dort die Heilung, die Rehabilitation und die Vorbeugung von Krankheiten. Viele der einst staatlichen Kureinrichtungen wurden in den vergangenen Jahren privatisiert. Damit verbunden waren umfangreiche Investitionen in die Ausstattung der Behandlungszentren sowie der Unterkünfte. Diese bieten heute vielfach ihren Gästen den Standard moderner Mittelklassehotels. ►

Das Prädikat *Kurort* wird vom polnischen Gesundheitsministerium nur an die Orte verliehen, die sich durch ihre günstigen Klimabedingungen sowie durch ihren Reichtum an natürlichen Heilmitteln wie Heilerden, Heilgase und Heilwässer im besonderen Maße für medizinische Therapien eignen.







► Neben den klassischen Kureinrichtungen sind immer mehr moderne SPA- und Wellnesshotels entstanden, die ihren Gästen umfassende Wohlfühlprogramme anbieten. Von traditionellen Massagen über kosmetische Anwendungen bis zu schönheitsmedizinischen Behandlungen reicht die Palette der Angebote. Gesundheitsförderung und Prävention stehen im Mittelpunkt der Medical-Wellness-Hotels. Moderne medizinische Therapien und traditionelle Heilverfahren finden dort ihre Anwendung. Ein luxuriöses Ambiente mit hochwertigem Design, ein professionelles Personal sowie eine gesunde und vielseitige Gastronomie tragen ebenso zum Wohlbefinden der Gäste bei wie eine schöne Umgebung.

Die SPA- und Wellnesshotels verfügen über moderne Beautybereiche, professionelles Personal sowie eine gesunde und vielseitige Gastronomie. Sie garantieren ihren Gästen Leistungen auf höchstem Niveau.



www.dospa.pl



www.en.spahotele.pl







Die Gaben der Natur für die Gesundheit nutzen

Polnische Kurorte verfügen über reiche Mineralwasservorräte mit ausgeprägten Heileigenschaften.

Die Zusammensetzung der Wässer in Polen ist sehr unterschiedlich. Die meisten Mineralwasserquellen gibt es im Süden Polens. Aus diesem Grunde liegt mehr als die Hälfte aller polnischen Kurorte auf dem Gebiet der Sudeten und Karpaten. Die Wässer in den Gebirgszügen der Sudeten sind wesentlich stärker mineralisiert als die in den Karpaten. Generell weist Wasser aus den Gebirgen eine stärkere Mineralisierung auf, als das aus den Niederungen.

In den Beskiden sprudeln stark mit Hydrogencarbonat angereicherte Mineralwässer. Deren heilende Wirkung wird in Krynica Zdrój und Szczawnica genutzt. In Świeradów Zdrój (Bad Flinsberg) in den Sudeten wird mit Radon angereichertes Mineralwasser verwendet, welches das menschliche Immunsystem fördert. ►

In Polen gibt es schwach und stark mineralisierte Heilwässer.



► Schwach mineralisierte Sulfidwässer findet man besonders reichhaltig im Gebirge und in Zentralpolen, vor allem in der Gegend von Ciechocinek. Die Küstengebiete liefern Jodwässer, für Zentralpolen charakteristisch ist eher eisenhaltiges Wasser. Viele Gegenden Polens verfügen über reiche Sole-Vorkommen. Solequellen sprudeln in Nord- und Zentralpolen, aber auch im Gebiet der Karpaten. Die Sole wird vorwiegend zur Inhalation eingesetzt aber auch in mehreren Gradierwerken genutzt.

Heilendes Thermalwasser wird in Cieplice Śląskie-Zdrój (Bad Warmbrunn) und Łądek-Zdrój (Bad Landeck) für Behandlungen genutzt. Dort können die Gäste im Thermalwasser baden. Aus den Tiefen der Tatraregion gefördertes Wasser speist verschiedene Thermalbäder in Zakopane und Umgebung.



www.karpaty.travel.pl



**Die Küstengebiete
liefern Jodidwässer,
für Zentralpolen
charakteristisch ist eher
eisenhaltiges Wasser.**





Das Moor

Neben den Heilwässern gelten die Moore mit ihrem unterschiedlichen Gehalt an Mineralien als die wichtigste Heilkraft der polnischen Natur.

Die Moore sind – unter geologischem Gesichtspunkt betrachtet – Lagerstätten von Torf an der Erdoberfläche. Sie entstehen über viele Jahre unter natürlichen Umständen. Der gesundheitsfördernde Schlamm, der überwiegend aus organischen Stoffen besteht, wird heutzutage in 30 polnischen Kurorten zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Besonders geschätzt wird er aufgrund seiner hohen Wärmebindung. In Form eines Bades, Umschlags oder einer Packung angewendet, gibt das Moor seine Wärme an den Körper konstant und langsam ab und bewirkt eine ganzheitliche Entspannung. Heiße, warme oder kalte Moorbehandlungen helfen bei Rheuma, Muskelverspannungen, gynäkologischen Erkrankungen, Arthrose und Stresserscheinungen. Darüber hinaus wird Moor als natürliches Heilmittel in zahlreichen Kosmetikprodukten verarbeitet.



www.sanatoria.org



Acht Jahrhunderte Kur-Tradition

Schon im 13. Jahrhundert wurde in Cieplice (Bad Warmbrunn) Mineralwasser zu Heilzwecken genutzt. Damit ist das der Kurort mit der längsten Tradition in Polen.

Im 16. Jahrhundert machte der Schweizer Arzt Paracelsus die Heilwirkung von Mineralwasser bekannt. Ihm folgten Ärzte der polnischen Könige, die erste Traktate über die polnische Balneologie verfassten. An der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert wurde ein Brauch aus Frankreich eingeführt: ein Bad zum Vergnügen und für die Gesundheit zu nutzen. Und weil es sich nicht schickte, dies öffentlich zu tun, begann man, Badeeinrichtungen zu bauen. Dabei wurden die Einrichtung und die Architektur vor allem der Schweizer Kurorte nachgeahmt. Hölzerne Bauten mit charakteristischen Dekorationen sind noch heute eine Zierde vieler polnischer Kurstädte von Ciechocinek bis Krynica-Zdrój. ►

Hölzerne Bauten mit charakteristischen Dekorationen sind noch heute eine Zierde vieler polnischer Kurstädte von Ciechocinek bis Krynica-Zdrój.





► Kuraufenthalte kamen bei der Elite schnell in Mode und man ließ sich während deren Dauer nicht nur behandeln, sondern führte auch ein pompöses Gesellschaftsleben. Fryderyk Chopin fand an Duszniki-Zdrój (Bad Reinerz) Gefallen, Johann Wolfgang Goethe und der spätere US-Präsident John Quincy Adams besuchten Cieplice (Bad Warmbrunn), der russische Zar Alexander I. sowie der Ministerpräsident Großbritanniens, Winston Churchill, waren in Łądek-Zdrój (Bad Landeck) zu Gast. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden in diesen Kurorten große staatliche Sanatorien. Nach dem Zusammenbruch des Kommunismus wurden viele Kurorte privatisiert, die Gebäude und Einrichtungen mit großem finanziellen Aufwand erneuert. Heute stehen den Gästen dort moderne Unterkünfte und Behandlungsräume zur Verfügung. Darüber hinaus entstanden in vielen traditionellen Kurorten neue Luxushotels mit Angeboten für Wellnessbehandlungen sowie Medical SPAs. Ein mildes Mikroklima, eine malerische Umgebung sowie ein umfangreiches Sport- und Freizeitangebot machen die Kurorte zu den attraktivsten Erholungsorten in Polen.



www.krynica-zdroj.pl/?page=159



www.kudowa.pl/en








Kurbehandlungen in Polen

Eine medizinische Kur basiert immer auf ortsüblichen Heilmitteln und einem einzigartigen Mikroklima.

Die Liste der Kurbehandlungen, die in Polen angeboten werden, ist lang. Eine Spezialität der an der Ostseeküste gelegenen Kurorte und Wellness-Einrichtungen ist die Balneotherapie, bei der die heilenden Substanzen des Meeres – vor allem Meerwasser, Sand, Schlamm und Algen – eingesetzt werden. Dabei stammt das Wasser ausschließlich aus Heilquellen, enthält eine hohe Konzentration an Mineralstoffen und wird nicht nur bei Bädern, sondern auch bei Trinkkuren und Inhalationen therapeutisch angewendet. Charakteristisch für diese Therapieform sind mit Ölen aus Kräutern und Fichtennadeln angereicherte Bäder sowie Moorbäder. Auf die heilende Kraft des Wassers setzt man auch bei der Hydrotherapie. Die verschiedenen Wasseranwendungen in Form von Bädern, Dämpfen, Güssen, Waschungen, ►

**Die Schätze der Natur werden
im Dienste der Gesundheit
und Schönheit eingesetzt.**





► Wickeln und Auflagen beschleunigen den Heilungsprozess und steigern die Abwehrkräfte des Körpers. Beschwerden durch die Wärmezufuhr zu heilen oder zu lindern, ist das Grundprinzip der Wärmetherapie. Bei der Kryotherapie setzt man dagegen gezielt Kälte zur Behandlung bei Rheuma, Muskelverspannungen und Arthritis ein.

Frische See- und saubere Gebirgsluft sind neben der wohltuenden Wirkung der Sonnenstrahlen feste Bestandteile der Klimatherapie, die bei der Behandlung von Atemwegerkrankungen und Hautkrankheiten empfohlen wird.

Auch andere Therapieformen, bei denen Bewegung (Kinesiotherapie), Licht als Tages-, UV-, Infrarot- und Laserlicht (Lichttherapie), Töne mit unterschiedlicher Frequenz, aber auch Schallwellen (Phonophorese) sowie elektrischer Strom (Elektrotherapie) zu medizinischen Zwecken angewendet werden, haben in Polen eine lange Tradition. Im ehemaligen Salzbergwerk in Wieliczka können die Kurgäste eine einzigartige Behandlungsmethode – die Subterraneotherapie – genießen. Das reine Mikroklima der unterirdischen Kammern, 135 Metern unter der Erde, hilft bei Atemwegs- und Hautkrankheiten. Das Angebot an Heilverfahren wird in Polen durch abwechslungsreiche Diätprogramme und die Psychotherapie abgerundet.



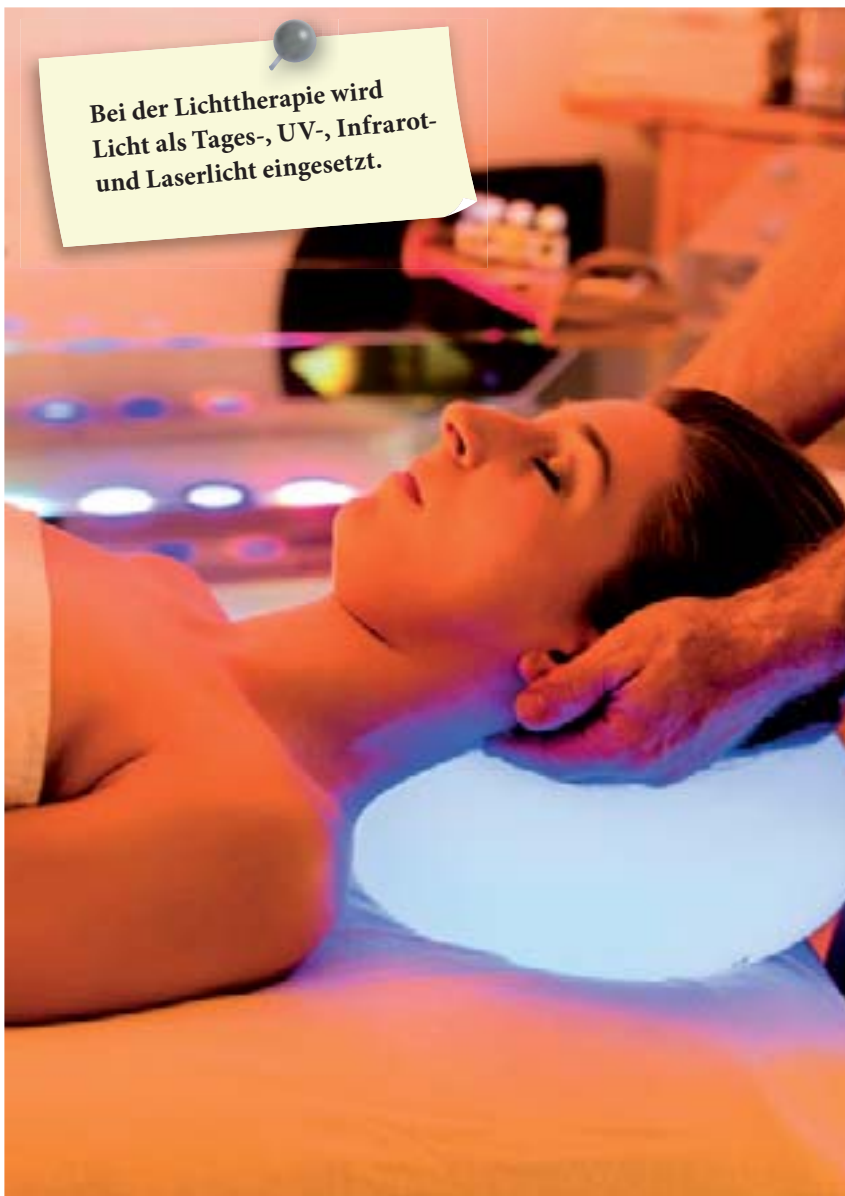
www.hoteleispa.info



www.poland.travel/en



Bei der Lichttherapie wird
Licht als Tages-, UV-, Infrarot-
und Laserlicht eingesetzt.





Die Gradierwerke in Ciechocinek sind die ältesten in Polen und zugleich die größten in Europa.



Das einzigartige Mikroklima der polnischen Gradierwerke zieht Kurgäste aus aller Welt an

In mehreren polnischen Kurorten werden Gradierwerke zu Heilzwecken eingesetzt. In Wieliczka können Besucher die gesunde salzige Luft unter und über Tage atmen.

Sole ist reich an wertvollen Mineralien und Mikroelementen und wird zum Beispiel bei der Heilung von Krankheiten der Atemwege, des Nervensystems, bei Bluthochdruck und Erschöpfungszuständen genutzt. Gradierwerke erzeugen ein Mikroklima, das dem an der See nahekommt. Das Prinzip ist einfach: Aus der Erde heraufgepumpte Sole rieselt an Reisingwändern herab, dabei werden wertvolle Aerosole an die Umgebung abgegeben, die man beim Spaziergang inhaliert. Die ältesten Gradierwerke befinden sich im Kurort Ciechocinek unweit von Toruń (Thorn). Sie entstanden bereits im 19. Jahrhundert und gelten als größte in Europa. Weitere Gradierwerke befinden sich in Konstancin bei Warschau, in Innowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój und Rabka. Neue Anlagen sind erst kürzlich in Wieliczka sowie in Gołdap entstanden.



www.ciechocinek.pl/index.php?lang=3



de.ckr.pl



Międzyzdroje

Die Filmstadt am Meer

An Stränden mit goldfarbenem Sand, inmitten wunderschöner Natur, kann man sich nicht nur prächtig erholen, sondern auch bekannte Filmstars treffen.

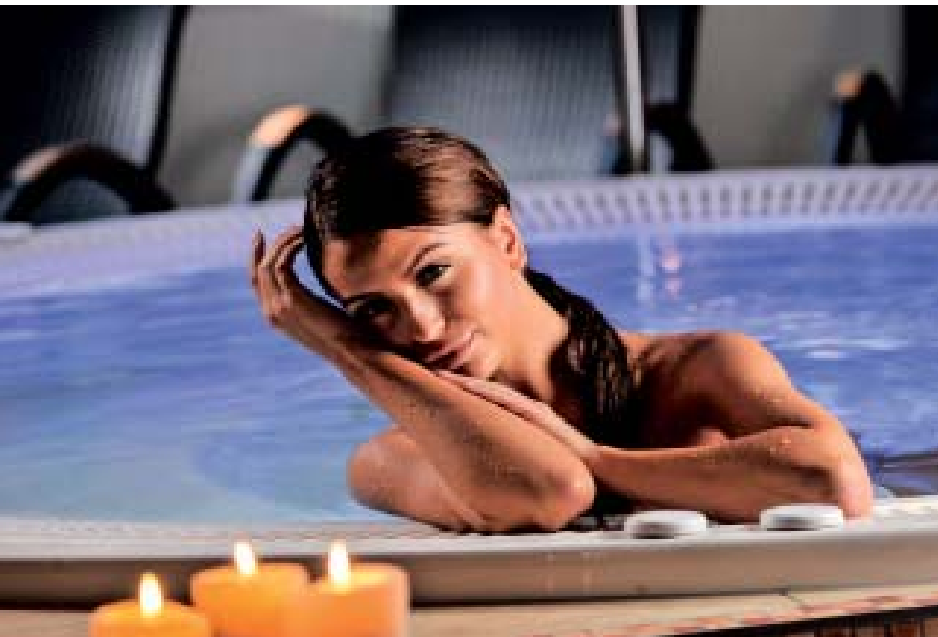
Międzyzdroje (Misdroy) liegt auf der Ostseeinsel Wolin. Zu einem beliebten Badeort entwickelte sich das ehemalige Fischerdorf ab 1835. Damals entstand die erste Badeeinrichtung am Strand. Wohlhabende Berliner und Stettiner bauten mit der Zeit dort ihre Villen, die größtenteils heute noch erhalten sind. Beliebt zum Promenieren ist die 395 m lange Mole. Breite Strände, eine pittoreske Steilküste und die weiten Wälder des Nationalparks Wolin machen den landschaftlichen Reiz des Ortes aus, der für sein mildes Meeresklima mit vielen Sonnenstunden bekannt ist. Die reine und mit Jod angereicherte Luft ohne Allergene begünstigt eine Kur – vor allem bei Atemwegserkrankungen, Hautallergien, Migräne, Neuralgien, Fettsucht, Erkrankungen und Verletzungen der Bewegungsorgane. Jeden Sommer findet in Międzyzdroje ein großes Filmfestival statt, begleitet von Konzerten und Theateraufführungen.

**Międzyzdroje ist für
sein mildes Meeresklima
mit vielen Sonnenstunden
bekannt.**



www.miedzyzdroje.pl





Kołobrzeg

Kur- und Wellnesszentrum an der Ostsee

In Polens größtem Kurort an der Ostsee entstanden zahlreiche neue Wellness-Hotels.

Seit Beginn des 19. Jahrhunderts zählt Kołobrzeg (Kolberg) zu den attraktivsten europäischen Kurorten. Die Mischung aus gesundem Mikroklima, breiten Sandstränden, reichen Mineralwasservorräten, Solequellen und Moor macht die Stadt auch heute zum perfekten Ort für Genesung und Erholung. Dort werden Hauterkrankungen, orthopädische, traumatische, endokrinologische, rheumatische und kardiologische Erkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Bluthochdruck, Neurosen, Diabetes, Fettsucht und Osteoporose behandelt. Das Inhalieren der mit Jod, Eisen und Mangan angereicherten Seeluft wirkt darüber hinaus heilend bei Depression und Erschöpfung. In dem direkt an der Ostsee gelegenen Kurviertel entstanden in den vergangenen Jahren mehrere Luxushotels mit einem umfangreichen SPA- und Wellnessangebot.



www.kolobrzeg.pl



Ustka

Ein Seekurort im Kiefernwald

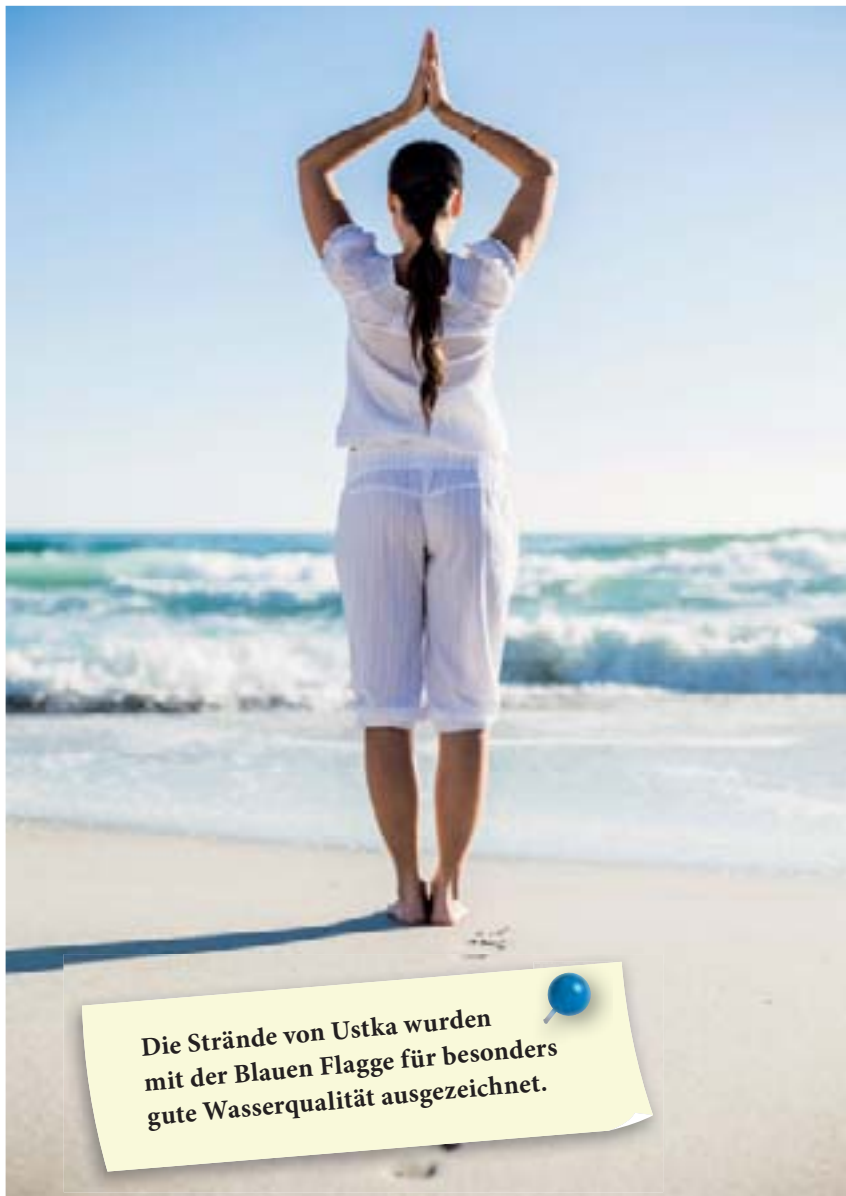
Die Strände von Ustka zählen zu den schönsten, das Mikroklima gehört zu den mildesten an der polnischen Ostseeküste.

Das in der Woiwodschaft Pomorskie (Pommern) gelegene Seebad erhielt 1988 den Status als Kurort. Mineralwasser und Moor aus der Umgebung werden bei der Behandlung von Krankheiten des Bewegungsapparates, des Nervensystems, bei Stoffwechselstörungen sowie Erkrankungen der Atemwege und Allergien eingesetzt. Das Kurviertel ist eingebettet in einen Kiefernwald. Die von den Bäumen abgesonderten, ätherischen Öle mildern die scharfe, mit Jod gesättigte Luft. Charakteristisch für das ehemalige Stolpmünde sind lange breite Sandstrände sowie fast 30 m hohe Kliffe. Das malerische Kapitänsviertel wurde saniert. Unweit von Hafen und Leuchtturm befindet sich die Baltische Kunstgalerie in einem alten Speicher. Unweit davon steht das Mineralogische Museum, in dem man den größten polnischen Kristall bewundern kann. In der Nähe von Ustka erstrecken sich die Dünen des Slowinzischen Nationalparks.



www.uzdrowisko-ustka.com.pl





**Die Strände von Ustka wurden
mit der Blauen Flagge für besonders
gute Wasserqualität ausgezeichnet.**





Sopot

Spaziergang auf Europas längster Seebrücke

Das eleganter Seebad Sopot (Zoppot) erfreut sich bei Touristen großer Beliebtheit und ist ein bekannter Promi-Treffpunkt.

Neben mehreren Sanatorien für klassische Kurbehandlungen gibt es in Sopot zahlreiche Vier- und Fünfsterne-Hotels mit modernen SPA-Oasen, luxuriöse Restaurants, Boutiquen sowie umfangreichen Unterhaltungsangebote. Als größte Touristenattraktion der Stadt gilt die Seebrücke, die mehr als 500 Meter weit ins Meer ragt. Die Jodkonzentration der Luft ist am Ende dieser längsten hölzernen Mole Europas doppelt so hoch wie am Ufer. Ein Spaziergang entlang der Seebrücke ist nicht nur gesund, sondern auch entspannend. Zu beiden Seiten der Mole erstrecken sich breite Sandstrände. Ein beliebter Treffpunkt ist die Fußgängerzone Monciak mit ihren zahlbareichen Cafés und Bars. In der legendären Waldoper werden Freiluftkonzerte von Klassik bis Rock geboten. In den hiesigen Kureinrichtungen werden Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, rheumatische Beschwerden, Erkrankungen der Wirbelsäule und der peripheren Gelenke sowie Osteoporose und Fettleibigkeit behandelt.

Die hölzerne Seebrücke ist nicht nur die beliebteste Promeniermeile von Sopot. Dort finden auch zahlreiche Veranstaltungen vom Jazzkonzert bis zur Modenschau statt.



www.sopot.pl



Ciechocinek

Blumenteppiche und Gradierwerke

Ein meerähnliches Mikroklima, gesundheitsfördernde Solquellen und ein beeindruckender Reichtum an seltenen Pflanzen und Blumen helfen, die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederzuerlangen.

Ciechocinek liegt in der Woiwodschaft Kujawsko-Pomorskie (Kujawien-Pommern), unweit von Toruń (Thorn). Zum Kurort wurde die Stadt im frühen 19. Jahrhundert. Aus dieser Zeit stammen die drei imposanten Gradierwerke. Sie sind etwa 16 Meter hoch und fast zwei Kilometer lang und geben an ihre Umgebung eine salzhaltige Luft ab. Besucher können während der Spaziergänge ein meerähnliches Mikroklima genießen. Ciechocinek verfügt über 19 Thermalquellen, die hoch mineralisiertes Wasser liefern. Dort werden Kreislauferkrankungen, Atemwegkrankheiten, Krankheiten des Bewegungsapparates, des Nervensystems, Stoffwechsel- und Frauenkrankheiten, Rheuma und Fettsucht behandelt. Insgesamt stehen den Kurgästen über 70 verschiedene Behandlungsarten zur Auswahl. Erholende Stunden können die Besucher im Kurpark genießen. Er ist für seine seltenen Pflanzenarten bekannt, die für ihr Wachstum salzhaltigen Boden benötigen. Eine weitere Attraktion stellt der aus 8.000 Pflanzen bestehende Blumenteppich dar.

Im Zentrum von Ciechocinek gibt es drei imposante Gradierwerke, die zum Symbol der Stadt geworden sind.



www.uzdrowiskociechocinek.pl/de







www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia



www.starapapiernia.pl/en

Konstancin-Jeziorna

Eine Gesundheitsoase in Hauptstadtnähe

Die Doppelstadt Konstancin-Jeziorna, umgeben von Kiefernwäldern und dennoch in unmittelbarer Nähe zur Metropole Warschau, ist ein perfekter Ort, um neue Kraft zu tanken.

Konstancin-Jeziorna liegt am südlichen Warschauer Stadtrand inmitten von sattem Grün. Seit 1900 erfreute sich Konstancin bei der Warschauer Elite als Sommer-Erholungsort großer Beliebtheit. Bis heute prägen luxuriöse Villen und Gästepensionen das Bild des Kurviertels. Als touristische Attraktion des Stadtteils Jeziorna gilt die älteste Papierfabrik Polens, die vor 200 Jahren entstanden ist. Sehenswert ist auch das Gradierwerk von Konstancin-Jeziorna, das von einem Park im englischen Stil umgeben ist. In den vier Sanatorien des Kurortes werden Nervenkrankheiten, Erkrankungen der oberen Atemwege und des Herzens sowie Bluthochdruck behandelt. Das Angebot umfasst unter anderem Magneto-, Kryo- und Kinesiotherapie sowie Paraffinpackungen und Heilmassagen.

Sehenswert ist das im Sommer betriebene Gradierwerk von Konstancin-Jeziorna, das von einem wunderschönen Park im englischen Stil umgeben ist.



Nałęczów

Beliebter Treffpunkt der Künstler

Die einzigartige Atmosphäre der grünen Stadt hat schon im 19. Jahrhundert einige der bekanntesten polnischen Schriftsteller fasziniert, darunter den Nobelpreisträger Henryk Sienkiewicz.

Wichtigste Sehenswürdigkeit der in der Nähe von Lublin gelegenen Kleinstadt Nałęczów ist das Ensemble des 200 Jahre alten Kurparks mit dem 1771 erbauten Małachowski-Palast, den Bade- und Trinkeinrichtungen sowie den Sanatorien. Durch den Kurpark verläuft ein verschlungener, idyllischer Fluss. Die zahlreichen Schluchten und Anhöhen, mit den dort vor mehr als 100 Jahren erbauten prachtvollen Villen verleihen der Stadt einen einzigartigen Charakter. Aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung eignen sich hiesige Mineralwässer besonders gut für die Behandlung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, insbesondere des Bluthochdrucks. In Nałęczów hat eine der bekanntesten kardiologischen Rehakliniken Polens ihren Sitz, außerdem gibt es dort ein Augen-Chirurgie-Zentrum. Eine Attraktion für die Gäste ist das SPA Atrium. Dort kann man in einem Becken ein hautpflegendes warmes Schlammbad mit griechischem Kaolin genießen.



www.naleczow.com.pl



www.spanaleczow.pl



Busko-Zdrój

Kurort mit fast 200-jähriger Tradition

Mineralwasserquellen, Moore und grüne Landschaften – es gibt genug Gründe, um den Ort zu besuchen.

Busko-Zdrój liegt in Südpolen in der Woiwodschaft Świętokrzyskie (Heiligkreuz). Seit 1836 gilt die Stadt offiziell als Kurort. In jenem Jahr wurde dort das erste Sanatorium eröffnet, das bis heute den Namen seines Erbauers Enrico Marconi trägt. Der bekannte italienische Architekt errichtete das schönste Kurgebäude in Busko-Zdrój nach dem Vorbild römischer Baukunst. Heute beherbergt das Objekt neben hochwertigen Gästeappartements ein modernes Therapiezentrum, eine Trinkhalle und einen Konzertsaal. Die Kuranstalt ist von einer weitläufigen Parkanlage mit altem Baumbestand umgeben. In diesem idyllischen Ambiente werden neurologische, rheumatische Erkrankungen, Neurosen, Hautkrankheiten, Krankheiten des Bewegungsapparates, Maltafieber und Osteoporose behandelt. Die sulfid-, jodid- und bromidhaltigen Mineralwässer beugen Atheromatose vor, die an Jod und Selen reichen Solquellen stärken das Herz, verhindern die Entstehung von Karzinomen und steigern die Abwehrkräfte des Körpers.





[www.ubz.pl/index.php/
english-language-version](http://www.ubz.pl/index.php/english-language-version)



www.basenymineralne.pl



www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl



www.uzdrowisko-rymanow.com.pl

Iwonicz-Zdrój und Rymanów-Zdrój

– zwei Orte im Dienste der Gesundheit

Die beiden benachbarten Kurorte liegen im Südosten Polens, in den Karpaten. Sie ergänzen sich im Heilangebot optimal und bieten gute Möglichkeiten für aktive Erholung.

Iwonicz-Zdrój liegt idyllisch inmitten von Tannen- und Buchenwäldern im Flusstal des Iwonicz Potok in der Woiwodschaft Małopolskie (Kleinpolen). Das Dorf Rymanów-Zdrój ist nur 14 Kilometer entfernt. Als Reichtum beider Kurorte gilt das wertvolle Mineralwasser, das für Mineralbäder, Inhalationen sowie zum Trinken genutzt wird. Es erzielt bei Verletzungen der Bewegungsorgane sowie bei der Behandlung von Nerven- und Verdauungskrankheiten, Erkrankungen der oberen Atemwege und Frauenleiden, Rheuma sowie Osteoporose gute Erfolge. In Iwonicz-Zdrój werden Heilsalz und Kosmetikprodukte auf der Basis von Heilwasser und -schlamm hergestellt. Als Haupt-Anziehungspunkt von Iwonicz-Zdrój gilt die älteste und als Naturdenkmal anerkannte Quelle Belkotka mit ihren außergewöhnlichen Gasbläschen. In beiden Orten prägen alte hölzerne Pavillons, Villen und Sanatorien das Bild. Sehenswert ist die Trinkwasserhalle im Jugendstil, die sich im Zentrum von Iwonicz-Zdrój befindet.



Krynica-Zdrój

Das „polnische Davos“

Die Stadt gilt als die Wiege der polnischen Balneologie. Jedes Jahr treffen sich dort die Spitzen aus Politik und Wirtschaft.

Krynica-Zdrój liegt in der Woiwodschaft Małopolskie (Kleinpolen) und entwickelte sich im ausgehenden 18. Jahrhundert zum Kurort. Später besuchten polnische Adlige und Künstler Krynica-Zdrój auf der Suche nach Genesung und Erholung. Ihre ehemaligen Domizile, schöne altertümliche Villen und Kurpensionen, ziehen sich bis heute am Hauptboulevard entlang. Als besondere touristische Attraktion gilt die Villa Romanówka; sie beheimatet das Museum von Nikifor – einem Maler naiver Bilder. Die Werke dieses Künstlers, der Krynica auf Streichholzschachteln und Pappen darstellte, gelten heute als Raritäten für Sammler. In zwölf Sanatorien werden Verdauungs-, Harnwegs-, Stoffwechsel- sowie Herz-Kreislaufferkrankungen behandelt. In der Haupttrinkhalle sprudelt das Mineralwasser aus sieben Heilquellen. Nicht weit entfernt liegen die Kur- und Ferienorte Muszyna, Piwniczna und Wierchomla.





www.en.krynica.pl



www.atrakcjekrynicy.pl





Wieliczka und Bochnia

Gesundheit im unterirdischen Salzreich

Mehr als sieben Jahrhunderte lang wurde in Bochnia und Wieliczka Salz abgebaut. Das Mikroklima und die reine Luft unter Tage nutzt man jetzt auch für Kuraufenthalte.

Wieliczka liegt 15 Kilometer südlich von Kraków (Krakau). Das Salzbergwerk gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. In 135 m Tiefe entstand ein einzigartiges Sanatorium, das neben modernen Behandlungs- und Sporträumen auch zahlreiche Übernachtungsplätze bietet. Zu Heilzwecken wird im Rahmen der Subterraneotherapie das spezifische Mikroklima des unterirdischen Salzreiches genutzt. Es gilt als besonders rein, weist eine konstante Temperatur sowie eine hohe Feuchte auf und ist reich an Mikroelementen. Es eignet sich hervorragend für die Behandlung von verschiedenen Atemwegserkrankungen sowie Allergien. Im Salzbergwerk von Bochnia, das etwa 40 km entfernt liegt und auch UNESCO-Weltkulturerbe ist, werden ebenfalls Kurbehandlungen unter der Erde durchgeführt.

Das spezifische Mikroklima wird zu Heilzwecken im unterirdischen Sanatorium genutzt.



kopalnia.pl/uzdrowisko



www.kopalnia.pl



kopalniasoli.pl/de

Szczawnica

Kurort am Fuße des Pieniny-Gebirges

Der Kurort liegt in einem der schönsten Winkel Polens, unweit des weltberühmten Dunajec-Durchbruchstals und des Pieniny-Nationalparks.




www.uzdrowiskoszczawnica.pl/de




www.szczawnica.eu/indexde.html



Seit Nachfahren der früheren Eigentümer vor wenigen Jahren die Kur-
einrichtungen zurückerhalten haben, hat sich das Gesicht des Ortes
verändert. Kuranlagen, historische Villen und die Trinkhalle wurden
erneuert, das abgebrannte Kurtheater im historischen Stil als modernes
Veranstaltungszentrum wieder aufgebaut. Der Kurort verfügt über zwölf
Mineralquellen und hat sich auf die Heilung von Rheuma sowie Erkrankun-
gen der Bewegungsorgane spezialisiert. Die gesunde Bergluft begünstigt die
Heilung der oberen Atemwege sowie die Behandlung von chronischen Ent-
zündungen, Allergien und Asthma. Als größte touristische Attraktion der
Region gilt eine Floßfahrt auf dem Dunajec durch das malerische Durch-
bruchstal des Pieniny-Gebirges.



**Als größte touristische
Attraktion der Region
gilt eine Floßfahrt
auf dem Dunajec.**

A wide-angle photograph of a snowy mountain landscape. In the foreground, a wide, groomed ski track with visible tracks from skis and snow machines leads towards the background. The track is flanked by snow-covered slopes. On the left side, a dense forest of tall, snow-laden evergreen trees stands against a clear blue sky with a few wispy clouds. The sun is visible in the upper right corner, creating a bright glow. A yellow sticky note with a green pushpin is attached to the bottom left of the image.

Wisła ist verbunden mit dem Namen der dort geborenen Skisprunglegende Adam Małysz.

Ustroń und Wisła

An der Quelle des größten polnischen Flusses

Die Schlesischen Beskiden zählen zu den bekanntesten Wintersportzentren Polens. Unweit des Kurorts Ustroń liegt das Skizentrum Wisła, benannt nach dem größten polnischen Fluss, der Weichsel.

In Ustroń am Oberlauf der Weichsel werden seit mehr als 200 Jahren neurologische, rheumatische, orthopädische und traumatische Erkrankungen, Blutgefäßkrankheiten, Krankheiten der oberen und unteren Atemwege, Diabetes, Fettsucht und Osteoporose behandelt. Der von Bergen mit Fichten- und Buchenwäldern umgebene Ort ist eine Oase der Ruhe. Aktivurlaubern stehen mehrere Rad- und Wanderwege zur Verfügung. Nicht weit davon entfernt liegt Wisła (Weichsel). In der Nähe entspringt der gleichnamige größte polnische Fluss. Wisła ist verbunden mit dem Namen der dort geborenen Skisprunglegende Adam Małysz. Dessen Name trägt auch die dortige Großschanze.



www.wisla.pl



www.hr-ustron.eu



Rabka-Zdrój

Die Stadt der Kinder der Welt

Mildes Mikroklima, gesundes Mineralwasser, heiße Solequellen und eine waldreiche Vorgebirgslandschaft sind die Vorzüge des Kurorts, der seit mehr als 100 Jahren dafür berühmt ist, Kinder zu heilen.

Rabka-Zdrój liegt in der Woiwodschaft Małopolskie (Kleinpolen). Den Status eines Heilbades erhielt der Ort 1864. Kurz davor wurde die heilende Wirkung der hiesigen jod- und bromhaltigen Solequellen wissenschaftlich nachgewiesen. 1889 entstand in der Stadt das erste Kindersanatorium. Heute hat man sich ganz der Behandlung der kleinen Patienten verschrieben. Mit vielen Spielplätzen, einem Puppentheater sowie dem Familienvergütungspark Rabkoland präsentiert sich die Stadt sehr kinderfreundlich. Seit 1996 trägt Rabka-Zdrój offiziell den Titel „Stadt der Kinder der Welt“. Kinder verleihen Erwachsenen, die sich weltweit um das Wohl von Kindern bemühen, den „Orden des Lächelns“. Den Preisträgern des Ordens ist ein eigenes Museum gewidmet. In der Stadt werden vor allem

Atemwegs- und Kreislauferkrankungen behandelt. Erst vor wenigen Jahren entstand ein neues Gradierwerk.

**Das Kurpark von Rabka-Zdrój
beherbergt eine Trinkhalle
und ein Gradierwerk.**



www.uzdrowisko-rabka.pl



Heiße Thermen

Erholung in märchenhafter Szenerie

Die Thermalwässer in Podhale gelten nicht nur als eine Quelle ökologischer Energie. Sie sind auch eine Quelle großen Vergnügens.

Das in der Tatraregion rund um Zakopane aus der Tiefe geförderte warme Wasser wird nicht nur zur umweltfreundlichen Heizung genutzt, sondern speist auch mehrere Thermalbäder in der Region. In Zakopane kann man beim Bad im heißen Wasser den Ausblick auf den Berg Giewont genießen, in Białka Tatrzańska befindet sich die neue Therme direkt am Fuße eines Skigebiets. Also raus aus den Skistiefeln und rein ins feuchte Vergnügen. Auch die größte Therme in Bukowina Tatrzańska befindet sich unweit von Skipisten. Überall gibt es Rutschen und andere Attraktionen für Kinder. Abgetrennt von dem etwas lautereren Spaßbereich sind ruhige Zonen. Überall werden den Gästen auch Saunalandschaften sowie Massagen und andere Wellnessbehandlungen angeboten. Die Thermen in Białka Tatrzańska und Bukowina Tatrzańska sind direkt mit modernen Ferienhotels verbunden.



www.zakopane.eu



www.termabialka.pl/En



**Die Thermalwässer
von Podhale sprudeln
aus der Tiefe von
mehr als 1.500 m.
Ihre Temperatur
in den Becken beträgt
37 Grad Celsius.**



Lądek-Zdrój und Długopole-Zdrój

Das Duo für die Gesundheit im Glatzer Bergland

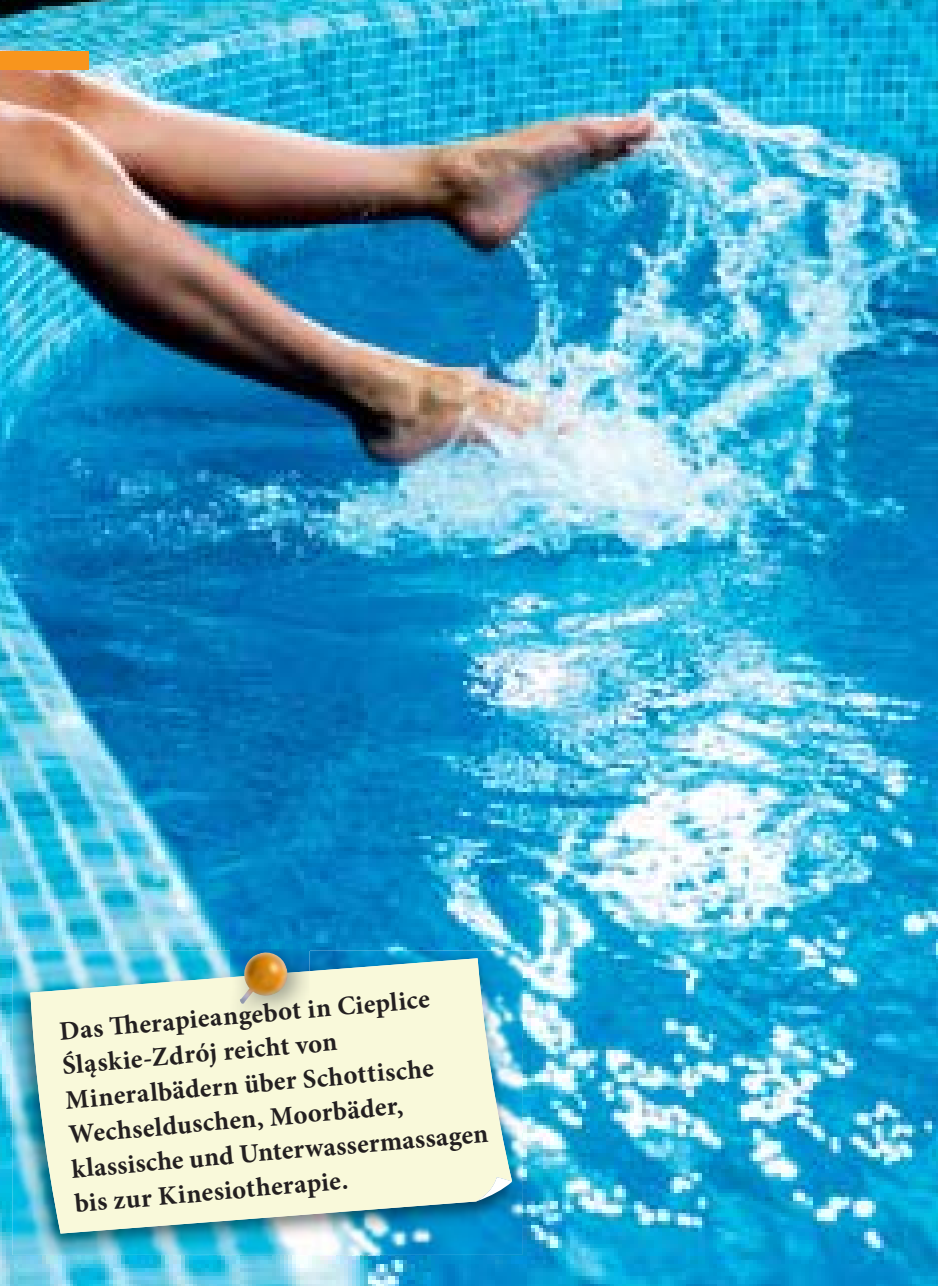
Die beiden benachbarten Kurorte liegen malerisch im Vorgebirge. Seit Jahrhunderten nutzt man die Heilkraft ihrer Quellen.

Lądek-Zdrój (Bad Landeck) liegt in der Woiwodschaft Dolnośląskie (Niederschlesien), am Fuße des malerischen Reichensteiner Gebirges. Sanfte Gebirgskämme schützen dort vor starken Winden. Der Ort verfügt über Schwefel- und Radonquellen, deren heilende Wirkung bereits im 13. Jahrhundert bekannt war. Sie werden bei der Behandlung von gynäkologischen Krankheiten, Nervensystem- und Hauterkrankungen sowie Osteoporose eingesetzt. Długopole-Zdrój (Bad Langenau) ist nur 30 Kilometer von Lądek-Zdrój entfernt. Es liegt im Tal der Glatzer Neiße am Rande des Habelschwerdter Gebirges. Sein Reichtum sind die kohlensäurehaltigen Quellen, die unter anderem Thorium und Radium enthalten. Dort werden Verdauungssystem- und Blutkrankheiten, Erkrankungen der blutbildenden Organe sowie Diabetes behandelt. Beide Orte eignen sich als Ausgangspunkte für Gebirgswanderungen oder einen Ausflug in die faszinierende Bärenhöhle bei Kletno.



uzdrowisko-
ladek.pl/index.
php?page=201





Das Therapieangebot in Cieplice
Śląskie-Zdrój reicht von
Mineralbädern über Schottische
Wechselduschen, Moorbäder,
klassische und Unterwassermassagen
bis zur Kinesiotherapie.

Cieplice Śląskie-Zdrój

Der älteste polnische Kurort

Als die wichtigste Heilkraft der Natur gelten dort die Thermalquellen, die seit dem 13. Jahrhundert bis heute zur Heilung von Krankheiten genutzt werden.

Cieplice Śląskie-Zdrój ist ein Stadtteil von Jelenia Góra (Hirschberg) und liegt in der Woiwodschaft Dolnośląskie (Niederschlesien). Das frühere Bad Warmbrunn verfügt über bis zu 90 Grad warme Mineralquellen, die Schwefel-, Kiesel- und Fluorverbindungen enthalten. Der Aufenthalt im warmen Wasser wird zur Heilung von Erkrankungen der Bewegungsorgane, Rheuma, Harnwegs-, Nieren-, Nerven- sowie Augenerkrankungen eingesetzt. Das breite Angebot an Heil- und Therapiemaßnahmen reicht von Mineralbädern in Becken, Schottischen Wechselduschen, Moorbädern und -packungen über klassische und Unterwassermassagen (darunter auch für das Parodontium und die Augen) bis zur Kinesiotherapie. Die Wanderwege und die ungewöhnliche Landschaft des Hirschberger Tals locken zu Ausflügen, ein neuer Aquapark dient der Erholung der Gäste.



www.uzdrowisko-cieplice.pl/de



www.cieplice.pl





Luxuriöse Wellness-Zentren und Medical SPA in Polen

Moderne Wellnesszentren in Polen bieten alles für die Entspannung und das Wohlbefinden ihrer Gäste. Weil auch Schönheit das Wohlbefinden steigert, werden dort zahlreiche Beauty-Behandlungen angeboten.

Wellness in Polen ist längst kein Geheimtipp mehr. Viele neue Wellnesshotels und Medical-Wellness-Einrichtungen sind in den vergangenen Jahren dort entstanden und bieten Luxus zum bezahlbaren Preis. Die hervorragende Qualität der Behandlungen wird auch von vielen ausländischen Gästen und Experten bestätigt. Viele neue Hotels sind in den schönsten Ecken des Landes, an der See oder im Gebirge, oft idyllisch inmitten der Natur gelegen. Sie überzeugen mit einem modernen Design, guter Küche und einem oft unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis.



[poland.travel/en/
search/health--spa](https://poland.travel/en/search/health--spa)




Gesundheit und Schönheit in Polens Großstädten

Moderne SPA- und Wellnesszentren gibt es auch in vielen polnischen Städten.

Schwimmbad, Whirlpool, Fitnessraum, Trocken- und Dampfsauna gehören zur Standardausstattung der meisten Wellnesshotels. Andere bieten ihren Gästen zusätzlich eine Salzgrotte oder ein Tepidarium mit beheizten Liegen zur Entspannung. Unterschiedliche Massagen sowie Anti-Aging- und Beauty-Programme helfen, die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Das Angebot an Kosmetikbehandlungen reicht vom Bad in Ziegenmilch oder Schokolade bis zu Mikrodermabrasion oder Fruchtsäure-Peelings. Die Inneneinrichtung ist so vielfältig wie das Angebot und reicht von Räumen in schlichter Eleganz bis zu fernöstlicher Exotik.



www.infobasen.pl/en



Zur breiten Palette der Kosmetikbehandlungen gehören Bäder in Rosenblättern, Ziegenmilch oder in Schokolade.



**Herausgeber:**

Polnische Tourismusorganisation (POT)
ul. Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa

Kontakt: pot@pot.gov.pl, Tel. +(4822) 536 70 70
www.pot.gov.pl

Autor: Paweł Wroński

Redaktion: Maja Laube, Marta Olejnik

Titelbild: Motiv aus der Werbekampagne der POT
„Polska. Lass Dich verzaubern!“

Fotos: POT Archiv Biblioteka Narodowa (17), A. und W. Biliński (52),
Ł. Dejnarowicz/Forum (35), Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl, K. Gozdan/Agencja
Gazeta (53), A. und K. Kobus/TravelPhoto (43, 56), P. Kowal/Reporter (40),
B. Krupa/East News (37), D. Lewandowski/East News (25), Masterfile/East
News (14), A. A. Mroczek/Fotonova (21), J. Rojek/East News (35), Shutterstock,
J. Włodarczyk (10, 51), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (36), T. Zamecki/Forum (42),
Ł. Zandecki (24), Z. Zyburtowicz/East News (39)

Bildredakteurin: Karolina Krämer, Dorota Nowacka

DTP: BOOKMARK Graphic Design Studio

Titelgestaltung: Przemysław Gast

Satz: Katarzyna Marcinkiewicz

Produktion: Jądwiga Szczęsnowicz

Übersetzung und Korrektur: Polnische Tourismusorganisation (POT)

Textbearbeitung: team red Deutschland GmbH

© Copyright by Polnische Tourismusorganisation (POT)

© Copyright by BOOKMARK SA Publishing Group

Warszawa 2014

Alle Rechte vorbehalten

BOOKMARK SA Publishing Group

ul. Puławska 41 lok. 19
02-508 Warszawa

E-Mail: biuro@book-mark.pl
www.book-mark.pl

ISBN: 978-83-8010-039-8