



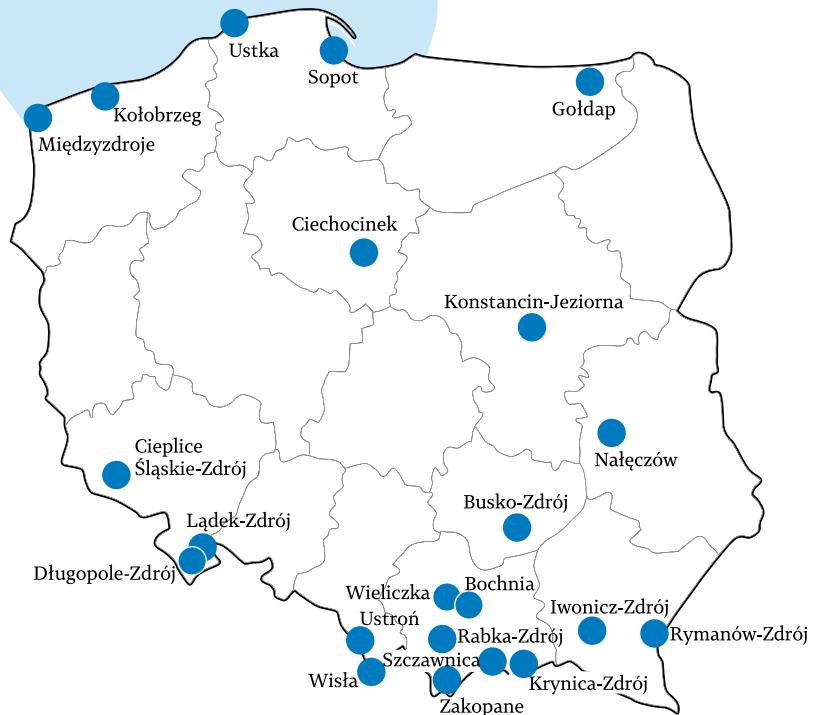
# POLEN

Kuren und Wellness



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

[www.polen.travel](http://www.polen.travel)



## Die Lage ausgewählter polnischer Kurorte

Es sind das Klima und die natürlichen Heileigenschaften der Umgebung, die jedem Kurort seinen typischen Charakter verleihen. So befinden sich etwa die Seeheilbäder nie mehr als drei Kilometer von der Ostseeküste entfernt, umgeben von wunderbaren Sandstränden und Kiefernwäldern. Die Gebirgskurorte liegen hingegen auf einer Höhe zwischen 400 und 800 m über dem Meeresspiegel. Einzigartig ist die Lage des Kurbetriebes in Wieliczka - er befindet sich einige Hundert Meter unter der Erde.

Gesundheit und Wellness in Polen	4
Mineralwasser - Ein gesundes Geschenk der Natur	10
Heilschlamm	14
Acht Jahrhunderte Tradition	16
Polnische Kurorte - Heilanwendungen	20
Gradierwerke	24
Międzyzdroje	26
Kołobrzeg	28
Ustka	30
Sopot	32
Gołdap	34
Ciechocinek	36
Konstancin-Jeziorna	38
Nałęczów	40
Busko-Zdrój	42
Iwonicz-Zdrój und Rymanów Zdrój	44
Krynica-Zdrój	46
Wieliczka und Bochnia	48
Szczawnica	50
Wisła und Ustroń	52
Rabka Zdrój	54
Thermalwasser in der Podhale-Region	56
Łądek-Zdrój und Długopole-Zdrój	58
Cieplice Śląskie-Zdrój	60
Gesundheit und Wellness in den Großstädten	62

# Gesundheit und Wellness in Polen

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 verliehenen, 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. ►

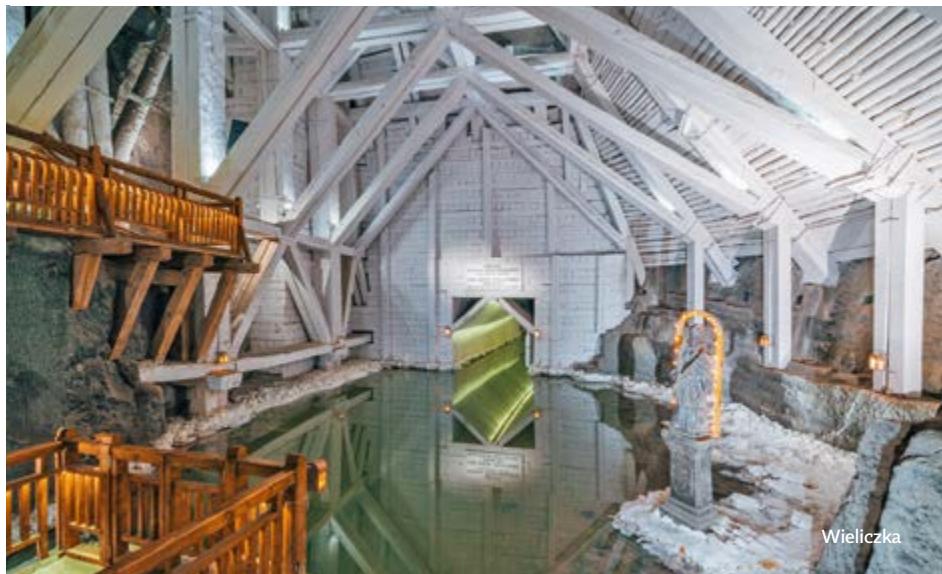
□ [www.sgurp.pl/de](http://www.sgurp.pl/de)



Otwock



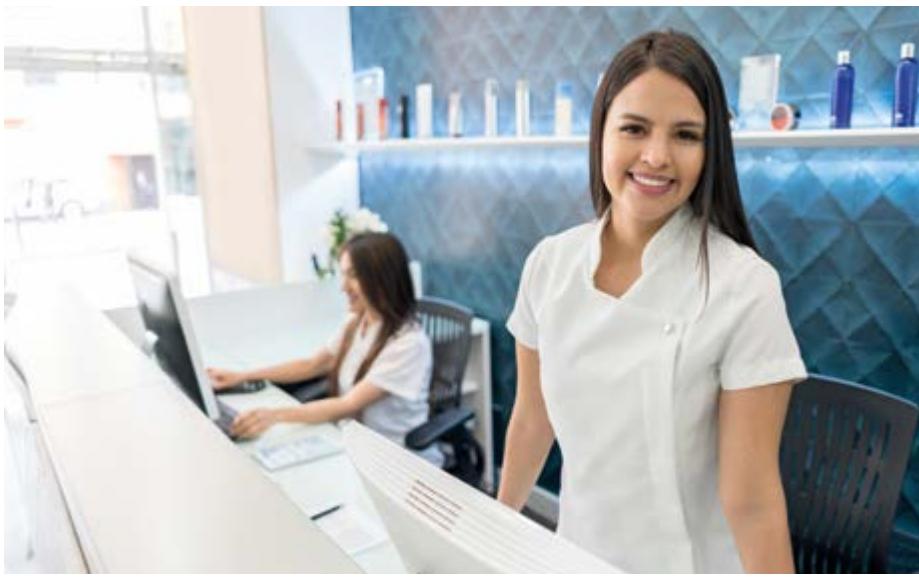
Sopot



Wieliczka

► 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.

Vollständige Adressen sowie Details zu allen SPAs und Gesundheitsresorts gibt es im Internet.



Lawendowa Osada



## Mineralwasser - Ein gesundes Geschenk der Natur

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 Świebodzów 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 Lądek-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.



Ciechocinek



Lądek-Zdrój



## Heilschlamm

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

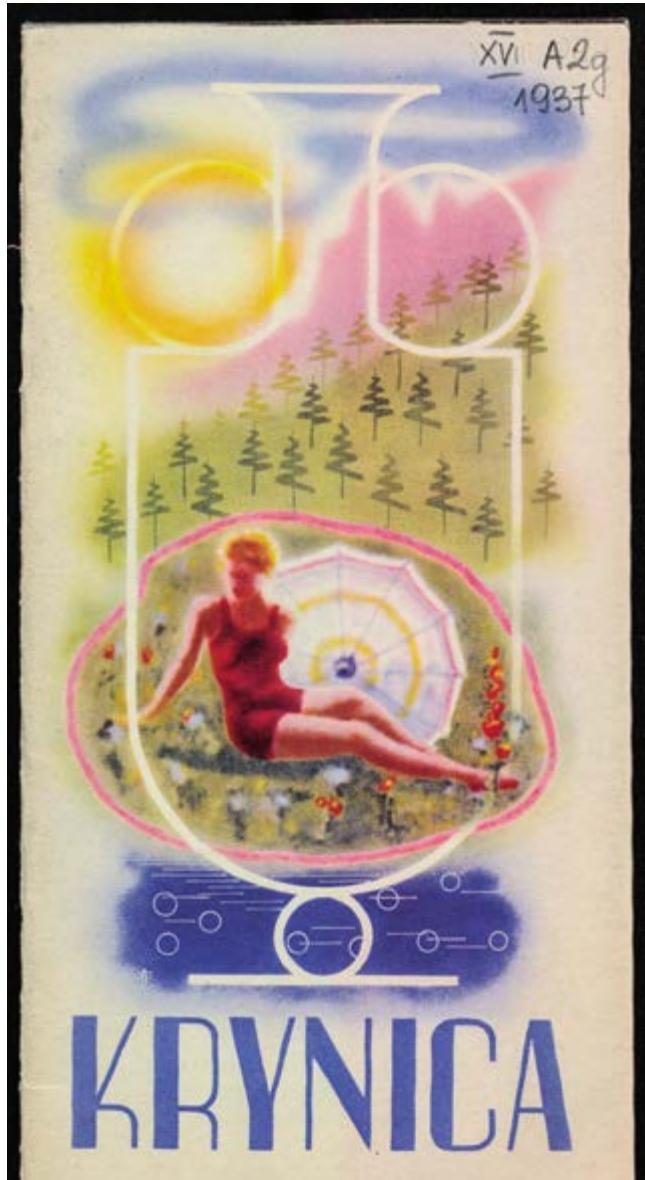
Die Moore sind – unter geologischem Gesichtspunkt betrachtet – Lagerstätten von Torf an der Erdoberfläche. Sie entstehen über viele Jahre unter natürlichen Umständen. Der gesundheitsfördernde Schlamm, der überwiegend aus organischen Stoffen besteht, wird heutzutage in 30 polnischen Kurorten zu medizinischen 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.



## Acht Jahrhunderte 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.

**I**m 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. ►



► 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 Lądek-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.





## Polnische Kurorte - Heilanwendungen

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 Mooräder. Auf die heilende Kraft des Wassers setzt man auch bei der Hydrotherapie. Die verschiedenen Wasseranwendungen in Form von Bädern, Dämpfen, Güssen, Waschungen, ▶



► 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.



Iwonicz-Zdrój





Ciechocinek



Inowrocław

## Gradierwerke

Gradierwerke gibt es in vielen polnischen Kurorten und es werden immer mehr. So etwa vor der ungewöhnlichen und atemberaubenden Kulisse des Salzbergwerkes in Wieliczka.

**S**chon seit langem ist bekannt, dass die in den Gradierwerken produzierten Aerosole Heileigenschaften besitzen. Von entzündlichen Erkrankungen der Atemwege über Bluthochdruck und Schilddrüsenunterfunktion bis hin zu Nervenerkrankungen und Erschöpfungszuständen reicht das Anwendungsspektrum. Auch Einwohnern von Großstädten sowie Rauchern verschaffen sie Erleichterung. Die einzigartigen Gradierwerke von Ciechocinek sind die älteste und größte Anlage dieser Art in ganz Europa. Die gigantischen Holzkonstruktionen wurden über 7000 massiven Holzbohlen errichtet. Über unzählige Büschel von Schlehenzweigen rieselt die Sole aus den örtlichen Quellen nach unten und erzeugt dabei einen feinen heilsamen Salzwassernebel. Weitere beliebte Gradierwerke gibt es in Konstancin bei Warschau, in Inowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój, Rabka und Sołonka.



# Miedzyzdroje

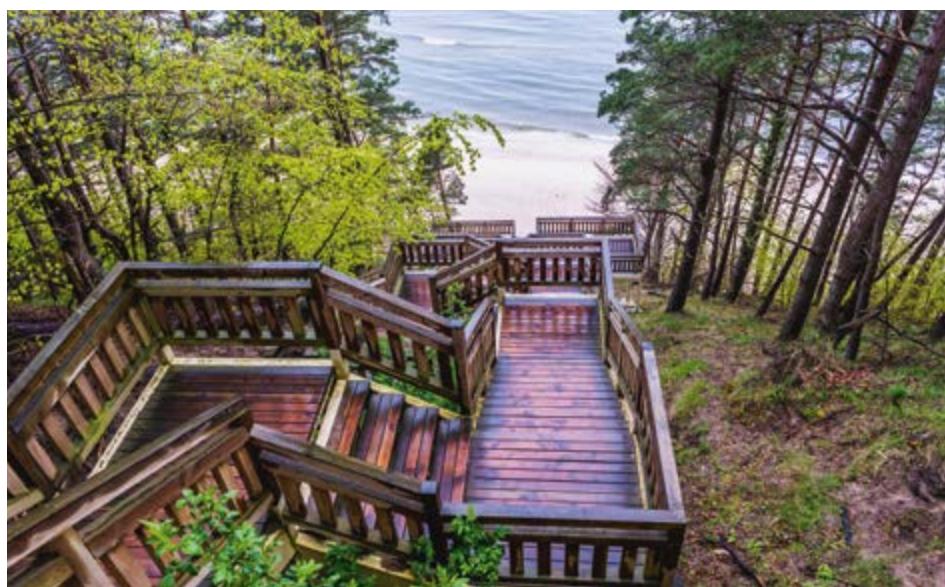
## Die Filmstadt am Meer

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

**M**iedzyzdroje (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.

▫ [www.pomerzezachodnie.travel/de](http://www.pomerzezachodnie.travel/de)

▫ [www.miedzyzdroje.pl](http://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.pomerzezachodnie.travel/de](http://www.pomerzezachodnie.travel/de)

▫ [www.kolobrzeg.eu](http://www.kolobrzeg.eu)



# 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 Kunsthalle 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.ustka.pl/en](http://www.ustka.pl/en)
- [www.pomorskie.travel/en](http://www.pomorskie.travel/en)

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





## Sopot

### Spaziergang auf Europas längster Seebrücke

Das elegante 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 Unterhaltungsangeboten. 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 zahlreichen 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.visit.sopot.pl/en](http://www.visit.sopot.pl/en)
- [www.pomorskie.travel/en](http://www.pomorskie.travel/en)



# Gołdap

## - der Aushängekurort von Ermland und Masuren

Nahezu unberührte Naturlandschaft und die sauberste Luft der gesamten Region.

**G**ołdap verdankt seinen Heilstatus dem Klima und dem Heilschlamm der umliegenden Wälder. Im Zentrum der Kleinstadt steht Polens viergrößtes Gradierwerk. In einer Trinkhalle können Gäste das Heilwasser der hiesigen Mineralquellen zu sich nehmen. Das Kursanatorium behandelt Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege, des Bewegungsapparates, des Kreislaufes sowie psychosomatische Krankheiten, Übergewicht und Hautprobleme. Zur Anwendung kommen vor allem Balneo- und Kryotherapie.

Dank seiner Lage inmitten eines der größten Waldgebiete Polens ist Gołdap das ganze Jahr über ein beliebtes Ziel für Aktivtouristen. Wassersportlern steht hier ein moderner Stadtstrand zur Verfügung, Wintersportfans kommen auf der Abfahrtspiste im Resort Rudziewcz an der Piękna Góra oder auf den Langlaufloipen im Kumiecie-Wald voll auf ihre Kosten. Auf Radfahrer warten über 170 km malerischer Radwanderwege, darunter auch der hiesige Teil von Polens längster Radroute, dem Green Velo. Sehenswürdigkeiten in der Umgebung sind das Bahnviadukt von Stańczyki, die Pyramide in Rapa oder der Aussichtspunkt auf dem Wasserturm von Gołdap.

- [www.mazury.travel/de](http://www.mazury.travel/de)
- [www.uzdrowiskogoldap.pl](http://www.uzdrowiskogoldap.pl)



Stańczyki

# Ciechocinek

## Blumenteppiche und Gradierwerke

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

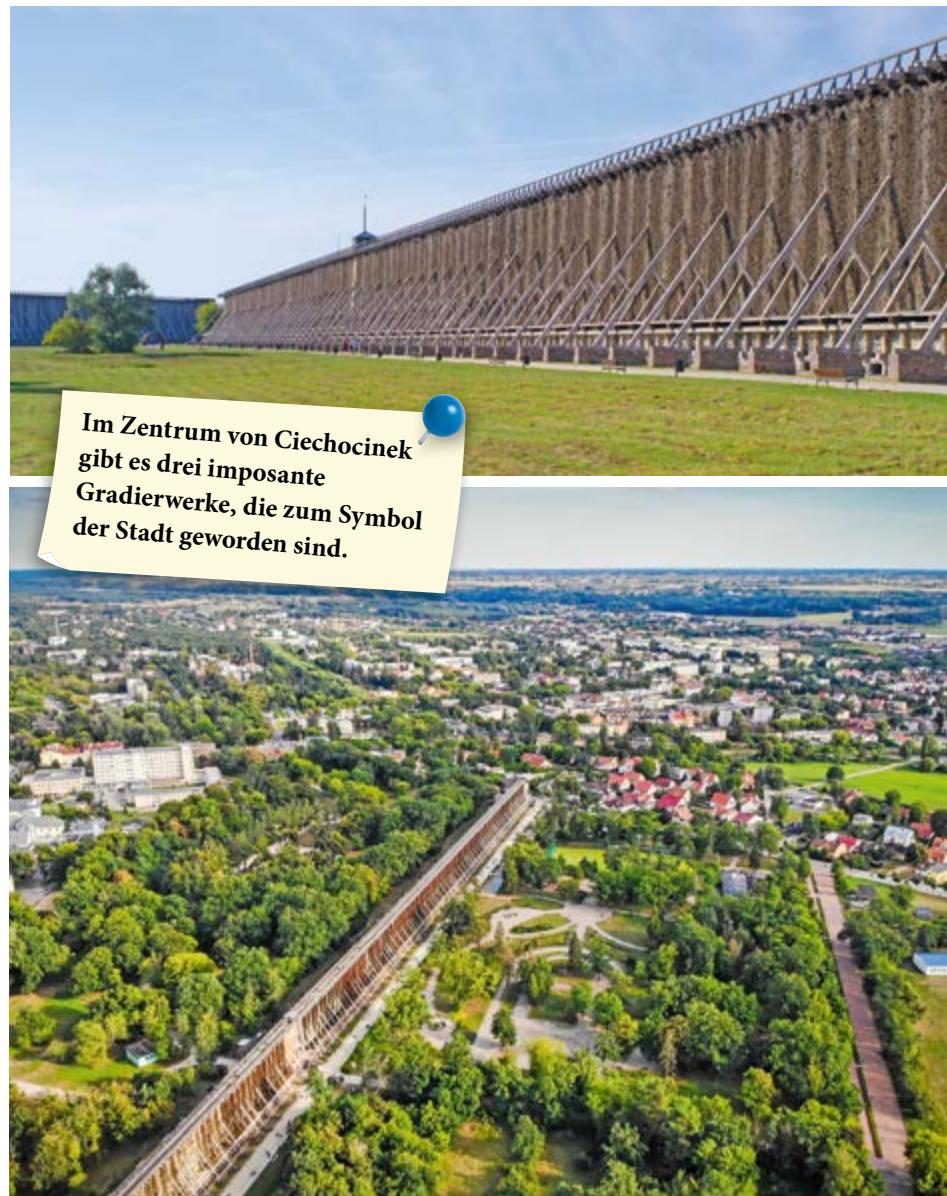
**C**iechocinek liegt in der Woiwodschaft Kujawsko-Pomorskie (Kujawien-Pommern), unweit von Toruń (Thorn). Zum Kurort wurde die Stadt im frühen 19. Jahrhundert. Aus dieser Zeit stammen die drei imposanten Gradierwerke. Sie sind etwa 16 Meter hoch und fast zwei Kilometer lang und geben an ihre Umgebung 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 Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, Krankheiten des Bewegungsapparates, des Nervensystems, Stoffwechsel- und Frauenkrankheiten, Rheuma und Fetsucht behandelt. Insgesamt stehen den Kurgästen über 70 verschiedene Behandlungsarten zur Auswahl. Erholsame 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.



■ [www.kujawsko-pomorskie.travel/de](http://www.kujawsko-pomorskie.travel/de)

■ [www.uzdrowiskociechocinek.pl](http://www.uzdrowiskociechocinek.pl)



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



## 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.

**K**onstancin-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.

■ [www.de.mazovia.travel](http://www.de.mazovia.travel)

■ [www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia](http://www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia)



# Nałęczów

## Beliebter Künstlertreffpunkt

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 Reha-Kliniken 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.lubelskietravel.pl/de](http://www.lubelskietravel.pl/de)

[www.spanaleczow.pl](http://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.

**B**usko-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/en](http://www.ubz.pl/en)

■ [www.swietokrzyskie.travel/de](http://www.swietokrzyskie.travel/de)





## 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.

**I**wonicz-Zdrój liegt idyllisch inmitten von Tannen- und Buchenwäldern im Flusstal des Iwonicki 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 Bełkotka 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.

- [www.iwonicz-zdroj.pl](http://www.iwonicz-zdroj.pl)
- [www.udzrowisko-rymanow.com.pl](http://www.udzrowisko-rymanow.com.pl)
- [www.podkarpackie.travel/en](http://www.podkarpackie.travel/en)



# 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.

**K**rynica-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 Streichholzschatzeln und Pappen darstellte, gelten heute als Raritäten für Sammler. In zwölf Sanatorien werden Verdauungs-, Harnwegs-, Stoffwechsel- sowie Herz-Kreislauferkrankungen behandelt. In der Hauptrinkhalle sprudelt das Mineralwasser aus sieben Heilquellen. Nicht weit entfernt liegen die Kur- und Ferienorte Muszyna, Piwniczna und Wierchomla.

[www.krynica-zdroj.pl](http://www.krynica-zdroj.pl)

[www.visitmalopolska.pl/de](http://www.visitmalopolska.pl/de)





## **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.

**W**ieliczka 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 Übernachtungsräume 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.**

▫ [www.salzbergwerkwieliczka.de](http://www.salzbergwerkwieliczka.de)

▫ [www.visitmalopolska.pl/de](http://www.visitmalopolska.pl/de)

▫ [salzbergwerk-bochnia.eu](http://salzbergwerk-bochnia.eu)

# Szczytnica

## Kurort am Fuße des Pieniny-Gebirges

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

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 Erkrankungen der Bewegungsorgane spezialisiert. Die gesunde Bergluft begünstigt die Heilung der oberen Atemwege sowie die Behandlung von chronischen Entzündungen, Allergien und Asthma. Als größte touristische Attraktion der Region gilt eine Floßfahrt auf dem Dunajec durch das malerische Durchbruchstal des Pieniny-Gebirges.

[www.visitmalopolska.pl/de](http://www.visitmalopolska.pl/de)

[www.udzrowiskoszczytnica.pl/de](http://www.udzrowiskoszczytnica.pl/de)



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



## 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.eng.wisla.pl/turysta](http://www.eng.wisla.pl/turysta)

■ [www.uzdrowisko-ustron.pl/en](http://www.uzdrowisko-ustron.pl/en)



# 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 Familienvergnügungspark 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.

□ [www.uzdrowisko-rabka.pl](http://www.uzdrowisko-rabka.pl)



# Thermalwasser in der Podhale-Region

## Erholung in märchenhafter Szenerie

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

**D**as 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 Bialka Tatrzanska 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 Tatrzanska befindet sich unweit von Skipisten. Überall gibt es Rutschen und andere Attraktionen für Kinder. Abgetrennt von dem etwas lauterem Spaßbereich sind ruhige Zonen. Überall werden den Gästen auch Saunalandschaften sowie Massagen und andere Wellnessbehandlungen angeboten. Die Thermen in Bialka Tatrzanska und Bukowina Tatrzanska sind direkt mit modernen Ferienhotels verbunden.

■ [www.termabania.pl](http://www.termabania.pl) ■ [www.wellness.bukovina.pl/en](http://www.wellness.bukovina.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.

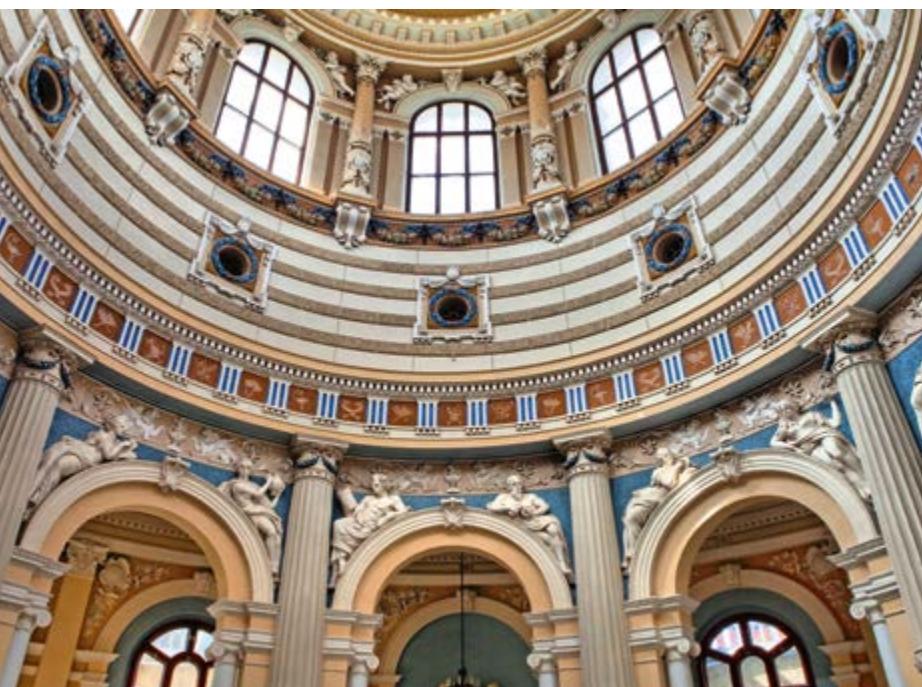


Bukowina Tatrzanska





Łądek-Zdrój



## 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.

**L**ądek-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 Łądek-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 Gebirgs-wanderungen oder einen Ausflug in die faszinierende Bärenhöhle bei Kletno.

■ [www.uzdrowisko-ladek.pl/de](http://www.uzdrowisko-ladek.pl/de)





## 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, Moorböden 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.cieplice.pl](http://www.cieplice.pl)
- [www.uzdrowisko-cieplice.pl/de](http://www.uzdrowisko-cieplice.pl/de)





Warschau

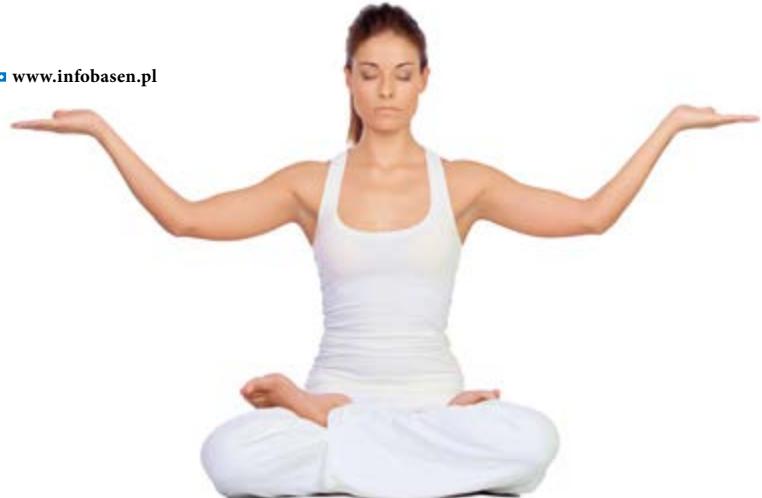


## Gesundheit und Wellness in den Großstädten

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

**S**chwimmbad, 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](http://www.infobasen.pl)



**Herausgeber:**

Polnische Tourismusorganisation (POT)

**contact:** pot@pot.gov.pl; www.pot.gov.pl;  
www.poland.travel

**Autor:** Paweł Wroński, POT

**Redaktion:** Maja Laube, Marta Olejnik, POT

**Titelbild:** Adam Brzoza

**Fotos:** POT archives, Fotolia, Adobe Stock, Getty Images, Shutterstock, Fotopolska.travel.pl, Biblioteka Narodowa (17), A. and W. Bilińscy (52), Ł. Dejanarowicz/Forum (35), A. and K. Kobus/TravelPhoto (44, 56), P. Kowal/Reporter (23), D. Lewandowski/East News (25), Termy Bania (56), Adam Brzoza (57), J. Włodarczyk (10), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (38), Ł. Zandecki (39),

**Bildredakteurin:** Karolina Krämer, Dorota Nowacka, POT

**DTP:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Cover design:** Polish Tourism Organisation (POT)

**Titelgestaltung:** Polish Tourism Organisation (POT)

**Satz:** Karolina Krämer

**Übersetzung und Korrektur:** Polnische Tourismusorganisation (POT),  
Olaf Matthei-Socha

© Copyright by BOOKMARK SA Publishing Group

© Copyright by Polnische Tourismusorganisation (POT)

Warszawa 2023

Alle Rechte vorbehalten

**ISBN:** 978-83-8010-039-8