MAGAZIN

Zeit für Gesundheit

Ein Magazin über seelisch-mentale Gesundheit und gesunden Lebensstil

Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

Liebe Gäste,
liebe Freundinnen und Freunde
von Bad Kissingen,

keine Frage: Gesundheit ist unser höchstes Gut! Oft wird uns das erst bewusst, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dabei verdient sie gerade in turbulenten Zeiten unsere liebevolle Aufmerksamkeit, ein achtsames Hineinspüren in die ureigenen Bedürfnisse von Körper, Seele und Geist. Denn nur wenn diese drei Bereiche im Einklang sind, bleiben oder werden wir langfristig gesund. In Bad Kissingen mit seinen ganzheitlichen Kur- und Heiltraditionen sind wir davon seit Jahrhunderten überzeugt.

Auf dieser Basis haben wir unsere Anliegen als moderner Gesundheitsstandort noch einmal von Grund auf hinterfragt und neu auf den Punkt gebracht. Das Ergebnis: Über alle Fachbereiche hinweg halten wir die Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil heute für wichtiger denn je. Hier setzen wir in Bad Kissingen verstärkt unseren medizinischen Fokus und richten immer mehr Gesundheitsangebote danach aus. So finden Sie bei uns vom Ritual des Heilwassertrinkens bis zum Zeit-Workshop, vom Meditationsseminar bis zu Yoga im Park attraktive Gesundheitsangebote zum Entspannen und Auftanken. Doch auch im therapeutischen Rahmen in unseren modernen Fachkliniken spielt die seelisch-mentale Widerstandskraft immer eine zentrale Rolle.

Klingt spannend? Das finden wir auch – deshalb haben wir diesen Themen ein ganzes Magazin gewidmet. Mit diesen Seiten möchten wir Sie für die Bandbreite und Bedeutung seelisch-mentaler Gesundheit in Bad Kissingen begeistern. Darüber hinaus stellen wir Ihnen konkrete Angebote und die Menschen dahinter vor. Nehmen Sie sich einfach ein wenig Zeit, lassen Sie sich inspirieren – und entdecken Sie die Freude an einem gesunden Lebensstil!

Herzlichst,
Ihr Frank Oette,
Kurdirektor von Bad Kissingen

Inhalt

INTRO

Kraftvoll und gesund in der Welt von heute

Der moderne Alltag ist komplex und stellt uns vor immer neue Herausforderungen. Grund genug, den Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil künftig noch mehr Bedeutung zu geben. Wie wir das in Bad Kissingen tun, lesen Sie hier.

S.2

STIMMEN AUS BAD KISSINGEN

Wegbereiter in Sachen Gesundheit

Ob Gesundheitslotsin, Yogalehrerin oder Psychologin, Chefarzt oder Kreativtherapeut: Sie alle engagieren sich in Bad Kissingen Tag für Tag für die seelisch-mentale Gesundheit anderer. Wir lassen sie zu diesem spannenden Thema zu Wort kommen und stellen ihre Angebote vor.

S.8

MEINE GESCHICHTE

Auf dem Weg zu einem zufriedeneren Leben

Bad Kissingen tut Körper, Geist und Seele gut! Menschen, die sich für einen längeren Gesundheitsaufenthalt bei uns entschieden haben, wissen das natürlich am besten – so auch Anne und Manfred. Zwei Erfahrungsberichte.

S. 15/23

INTERVIEW

Wir helfen dem Menschen als Ganzes

Was genau ist seelisch-mentale Gesundheit, welche Rolle spielt sie in der modernen Medizin und was kann man tun, um sie zu stärken? Dr. Joachim Galuska, Gründer der Fachklinik Heiligenfeld für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie hat sich unseren Fragen gestellt.

S. 19

KUR IM WANDEL DER ZEIT

Mit munterem Geist und freiem Gemüt

Auch wenn sie uns heute wichtiger denn je erscheinen – die Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil spielten in unserer wechselvollen Kurgeschichte von Anfang an eine entscheidende Rolle. Ein Rückblick.

S. 16

TIPPS & SERVICE

Lauter gesunde Ideen

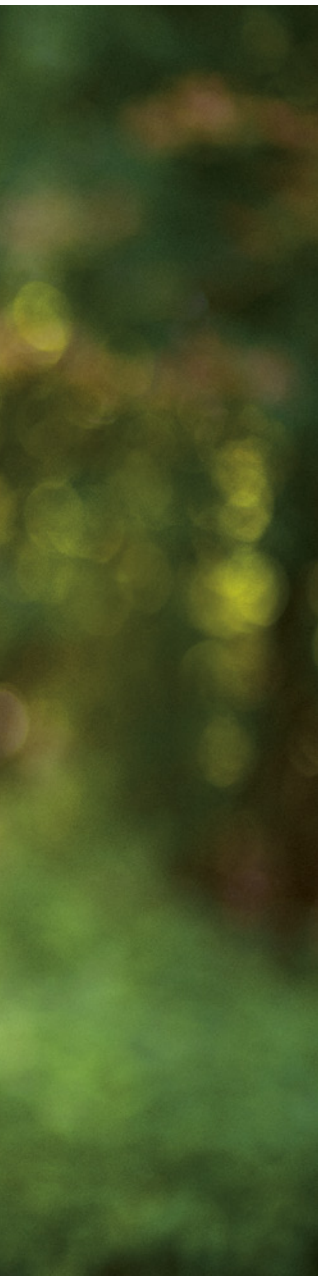
Gesünder leben ist nicht schwer – und kann sogar Spaß machen. Von der Heilwasserkosmetik, über Freiluftfitness bis zum interaktiven Gesundheitskalender: Hier gibt es Anregungen, Infos und Adressen.

S. 24

KISSSALIS THERME 18
ZENTRUM FÜR TELEMEDIZIN 26
INFORMATION & BERATUNG 28
IMPRESSUM, BILDNACHWEIS 28

Kraftvoll und gesund

Als moderner Gesundheitsstandort reagieren wir in Bad Kissingen auf die Herausforderungen unserer Zeit und rücken die seelisch-mentale Gesundheit des Menschen und einen gesunden Lebensstil in unseren ganzheitlichen, medizinischen Fokus.



in der Welt von heute

TEXT REGINE JUNG
BILDER HEJI SHIN

Die moderne Welt ist schnell, komplex und voller Herausforderungen. Immer mehr Aufgaben, Erlebnisse und Informationen stürzen in immer kürzerer Zeit auf uns ein und jede einzelne Minute ist meist schon im Voraus verplant. Und nicht nur durch unseren Alltag hetzen wir. Selbst unsere Freizeit überfrachten wir so, dass uns kaum ein Moment zum Atmen bleibt – Freizeitstress nennen wir das dann mit einem gewissen ironischen Zwinkern. Dazu kommunizieren wir wie selbstverständlich pausenlos von früh bis spät – immer digital und völlig egal, wo in der Welt wir uns gerade befinden. Als Folge fühlen wir uns immer häufiger seelisch und mental ausgepowert und nicht selten beginnt auch der Körper zu rebellieren. Meist ahnen wir zwar, dass da etwas gründlich schiefläuft, doch wissen wir nicht, wie wir diesem Hamsterrad aus alltäglicher Überflutung und Überlastung entkommen können. Denn dazu fehlt uns schlicht – die Zeit!

Zeit für seelisch-mentale Gesundheit – und einen gesunden Lebensstil

Weil Zeitmangel eine der größten Nöte des modernen Menschen ist, haben wir in Bad Kissingen einen bewussteren Umgang mit der Zeit schon seit einigen Jahren zum Programm gemacht. Davon zeugt nicht zuletzt unser Claim „Entdecke die Zeit“. Dabei ist es die „Zeit für Gesundheit“, die uns aufgrund unserer jahrhundertealten Kur- und Heiltraditionen besonders am Herzen liegt. Doch was genau heißt „Zeit für Gesundheit“ für uns angesichts der spezifischen Herausforderungen unserer modernen Welt? Ausgehend von unserem Selbstverständnis als traditionelles Weltbad und moderner Gesundheitsstandort haben wir uns mit dieser Frage noch einmal grundlegend befasst.

„Was kann man tun, um seine Resilienz zu stärken?“

Dazu haben sich Gesundheitsanbieter, Mediziner, Klinikbetreiber, Hoteliers sowie Vertreter von Stadt und Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH über viele Monate in großer Runde an einen Tisch gesetzt und herausgearbeitet, welche gesundheitlichen Anliegen uns in Bad Kissingen heute am dringendsten auf dem Herzen liegen. Heraus kam ein klarer Fokus auf den ganzheitlich bedeutsamen Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil. Über alle Sparten und medizinischen Fachbereiche hinweg halten wir diese für grundlegend entscheidend, damit Menschen langfristig gesund bleiben oder werden. Hier setzen wir künftig verstärkt unseren medizinischen Fokus, der sich auch in unseren Gesundheitsangeboten widerspiegelt.

Altbewährte Kurtradition im zeitgemäßen Gewand

Auch wenn diese Themen heute wichtiger denn je erscheinen – so ganz neu sind sie für uns nicht. Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das auf dem Einklang von Körper, Seele und Geist sowie einer achtsamen Lebensführung basiert, hat in Bad Kissingen eine lange Tradition. Schon vor mehr als hundert Jahren wussten berühmte Gäste wie Otto Fürst von Bismarck oder Kaiserin Elisabeth „Sisi“ von Österreich das wohltuende Zusammenspiel aus Anwendungen, Ambiente und Architektur, aus Bewegung und Entspannung, aus Kultur und Natur zu schätzen. Noch immer ist es dieses Zusammenspiel, das einen Aufenthalt in Bad Kissingen so besonders macht!

Im Zentrum jedes Gesundheitsaufenthaltes in Bad Kissingen stand und steht dabei immer das Wasser. Jede der sieben Heilquellen ist ein wahrer Schatz der Natur. Beim achtsamen Trinken in der Wandelhalle, bei der Soleinhalation am Gradierwerk oder bei der äußeren Anwendung – heute vor allem in der KissSalis Therme – entfalten die Wässer noch immer ihre heilende, lindernde oder Stress reduzierende Wirkung. Parallel zum klassischen Kurangebot entwickelte sich über die Jahrzehnte in Bad Kissingen zudem eine stetig wachsende medizinische Kompetenz in großer Bandbreite. Diese spiegelt sich heute in den 19 hochmodernen Fachkliniken und den Privatsanatorien wider. Auf fachliche Vielfalt setzen wir in Bad Kissingen auch weiterhin – doch unter dem ganzheitlich verbindenden Dach seelisch-mentaler Gesundheit.

Resilienz – der Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit

Damals wie heute ist unser wichtigstes Ziel, dass es gar nicht erst zu einer ernsthaften Erkrankung kommt. Hierzu bieten wir unseren Gästen immer mehr Angebote, die über das traditionelle Kurangebot sowie die medizinisch-fachliche Betreuung hinausgehen. Im Mittelpunkt steht dabei immer die Stärkung der Resilienz. Resilienz bedeutet so viel wie die seelisch-mentale Widerstandsfähigkeit des Menschen. Sie hilft uns, in fordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, Rückschläge zu verarbeiten und in das Leben zu integrieren. Darüber hinaus ist sie die Basis, um langfristig auf allen Ebenen gesund zu bleiben. Denn je besser wir auf Störungen reagieren können, desto gesünder sind unser Körper, unsere Seele und unser Geist.

Doch warum sind manche Menschen resilienter als andere – und was kann man tun, um seine Resilienz zu stärken? Diesen Fragen gingen amerikanische Medizinsoziologen schon vor

Jahrzehnten nach und entwickelten daraus das Modell der Salutogenese. Neben privaten oder sozialen Faktoren vermag demnach vor allem ein ausgewogener, gesunder Lebensstil mit dem richtigen Maß an Entspannung, Bewegung und gesunder Ernährung die Widerstandsressourcen enorm zu fördern. Gesundheit wird dabei weniger als Zustand oder Schicksal verstanden, sondern als Prozess, den jeder Einzelne eigenverantwortlich mitgestalten kann. Dieses Verständnis teilen wir in Bad Kissingen – und übersetzen es in ebenso zeitgemäße wie attraktive Gesundheitsangebote!

Präventionsangebote zur Erholung und Entspannung

Ob Achtsamkeitsworkshop, Meditations- oder Yogaseminar, Ernährungsberatung oder Gesprächsangebot: Mit ganzheitlichen Präventionsangeboten wie diesen antworten wir in Bad Kissingen auf die Reizüberflutung unserer Zeit. Unsere Gäste dürfen bei uns entspannen, erholen und Kraft tanken, Neues erproben sowie alte Denk- und Verhaltensmuster ersetzen. Mit Angeboten wie „Zeit für mich“ (s. Seite 12), „Stark für den Alltag“ (s. Seite 11) oder „Yoga im Park“ (s. Seite 9) laden wir ein, den eigenen Lebensstil bewusst gesünder zu gestalten und aktiv an der eigenen Gesundheit mitzuwirken. Ganz im Sinne einer modernen Mind-Body-

Medizin basieren sie immer auf dem wechselseitigen Einfluss von Körper, Seele und Geist. Auch viele Hotels und Sanatorien bieten umfassende Programme zu Themen wie Ernährung oder Bewegung. Darüber hinaus findet man in Bad Kissingen ein breites Spektrum an berufsspezifischen Therapie-, Seminar- und Coaching-Angeboten.

Seelisch-mentale Stärkung in Therapie und Genese

Sind Körper, Seele und Geist den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen, können stressbedingte Erkrankungen wie Burn-out, Schlaf- oder Herz-Kreislauf-Störungen die Folge sein. Ist die Resilienz noch grundlegender geschwächt, entwickelt der Mensch mitunter sogar chronische Symptome wie schwere Allergien oder eine Krebserkrankung. Parallel zur medizinischen Betreuung im Sinne einer klassischen Pathogenese, messen wir auch in diesen Fällen der seelisch-mentalen Stärkung eine große Bedeutung bei. Nicht nur bei stressbedingten Erkrankungen kann durch sie der Genesungsprozess entscheidend unterstützt werden. Selbstheilende Kräfte können angeregt werden. Schritt für Schritt dürfen Optimismus und Lebensfreude zurückkehren.

„In Bad Kissingen entfaltet die Natur ihre heilsame Kraft.“

Unsere renommierten Fachkliniken für Psychosomatik verfügen hier über ein innovatives Angebot an Einzel- und Gruppengesprächen, Musik-, Kunst- oder Bewegungstherapien. Nicht zuletzt im Bereich der Burn-Out-Therapie leisten sie Herausragendes. Doch auch in unseren modernen Rehakliniken sowie in den Privatsanatorien steht immer der ganze Mensch im Blickpunkt. Auch hier ergänzen ganzheitlich stärkende Anwendungen die jeweilige medizinische Betreuung. So beispielsweise auch das Angebot „Gangcenter“ (s. Seite 14): Bei Erkrankungen mit schwerwiegenden Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates kann es helfen, belastende Symptome zu lindern und besser zu bewältigen.

Bad Kissingen – eine Oase für Körper, Geist und Seele

Auch über gezielte Gesundheitsangebote hinaus, vermag Bad Kissingen mit seinem zauberhaften Ambiente, seiner prachtvollen Architektur und seinen natürlichen Gegebenheiten die mentale Gesundheit und einen gesunden Lebensstil in vielfältiger Weise zu fördern. So entfaltet die Natur nicht nur in unseren Gärten und Parks ihre heilsame Kraft. Auch bei Ausflügen in das nahegelegene Wanderparadies der Rhön lässt sich neue Kraft tanken. Sport und Bewegung machen im herrlich grünen Bad Kissingen ohnehin besonders viel Spaß – umfassende Möglichkeiten von Nordic Walking über Paddeln bis zur Golfpartie finden sich dementsprechend reichlich.

Die beachtliche Vielzahl hochkarätiger kultureller Veranstaltungen verwöhnt zudem die Sinne und damit auch die Seele. Und mit Angeboten wie dem „Weg der Besinnung“, dem „Wald für die Seele“ oder dem „Dreiklang“ im Luitpoldpark – einer Anlage mit Kneipplandschaft, Klanggarten und Barfußlabyrinth – lässt sich gezielt Achtsamkeit üben und die Wahrnehmung schulen. Im Zusammenspiel mit alten und neuen Heilwasserritualen, zeitgemäßen Gesundheitsangeboten und moderner Medizin macht all das Bad Kissingen zu dem, was es heute ist: einer wahren Oase der Auszeit für Körper, Geist und Seele!

Wegbereiter in Sachen Gesundheit

Ob Yogalehrerin, Kreativtherapeut oder Chefarzt: Viele Menschen engagieren sich in Bad Kissingen Tag für Tag dafür, dass es anderen seelisch-mental besser geht. Einige von ihnen stellen wir Ihnen hier vor.

INTERVIEWS REGINE JUNG
ILLUSTRATIONEN TIMO ZETT

Diese Zeit ist nur für mich

Interview mit der Gesundheitslotsin
LISA RÖMLING

Mit unseren Gesundheitslotsen bieten wir unseren Gästen in Bad Kissingen einen einzigartigen Beratungsservice vor Ort. Ob Facharzt oder Klinik, Heilwasseranwendung oder Sportmöglichkeit: Vor oder während eines Aufenthaltes, helfen sie, das jeweils passende Angebot zu finden oder einen persönlichen Gesundheitsfahrplan zu erstellen. Lisa Römling ist seit 2016 als Gesundheitslotsin im Einsatz.

Frau Römling, warum sind die Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil heute so wichtig?

Gesundheit wird heute immer mehr als Ganzes gesehen. Das heißt: Gesundheit bedeutet nicht nur, dass man nicht krank ist, sondern dass man sich wohlfühlt und eine Balance herstellt zwischen Körper, Seele und Geist. Nicht zuletzt deshalb, weil alles immer schnelllebiger wird. Nehmen wir zum Beispiel die digitale Welt, ständig müssen wir online sein. Da wird es immer wichtiger, seine seelische und mentale Gesundheit im Auge zu behalten.

Was leisten Sie als Gesundheitslotsin für Gäste in Bad Kissingen?

Als Gesundheitslotsin bin ich die persönliche Ansprechpartnerin in Sachen Gesundheit und damit auch für seelisch-mentale Gesundheit vor Ort. Wenn Gäste nicht weiter wissen oder sich grundlegend informieren wollen, bin ich für sie da. Ich kümmere mich darum, dass sie das individuell passende Angebot finden – und eine richtig schöne Zeit bei uns verbringen. Im Rahmen dieser Tätigkeit habe ich mit den verschiedenen Gesundheitsanbietern vor Ort ein Netzwerk aufgebaut. Gemeinsam entwickeln wir auch immer wieder neue Angebote.

Warum ist Bad Kissingen als Standort für diese Themen ideal?

Zum einen gibt es hier diese enorm hohe Kompetenz der verschiedenen Anbieter vor Ort. Also egal, ob man sich nur mal eine kurze Auszeit mit Wellnessanwendungen wünscht – oder ob man bereits unter einer stressbedingten oder chronischen Erkrankung leidet: Für jeden gibt es das passende Angebot, das einem hilft, die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Zum anderen haben wir diese wahnsinnig schöne Architektur und die tollen Parks – ideale Voraussetzungen, mal wieder ganz bewusst wahrzunehmen und Achtsamkeit zu üben. Und dann sind da natürlich die Heilwasserrituale, die auf jahrhundertealtem Wissen basieren.

Haben Sie einen Tipp für Menschen, die ihr Leben gesünder gestalten möchten – aber nicht wissen, wo sie anfangen sollen?

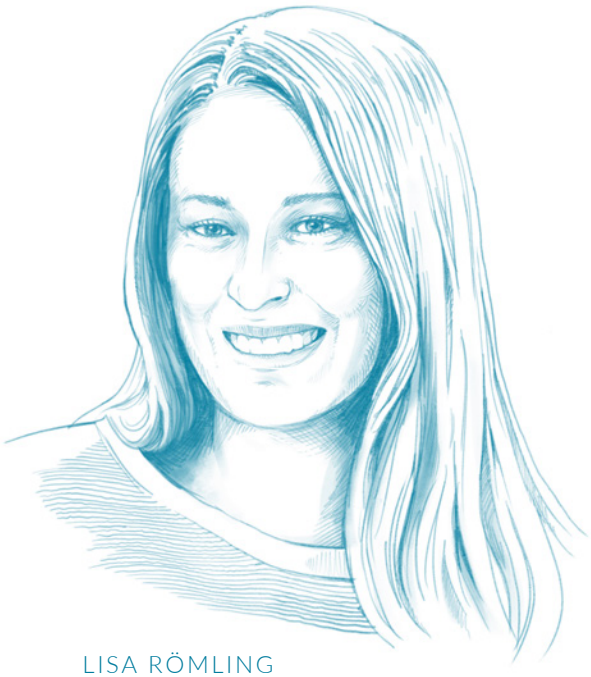
Indem sie sich überlegen, dass etwas falsch läuft, haben sie schon damit angefangen. Das ist ein guter erster Schritt. Der nächste Schritt wäre, sich einfach mal etwas Zeit zu nehmen. Das können 5 bis 10 Minuten im Alltag sein, wo man sich selbst etwas Gutes tut. Indem man eine Atemübung während der Arbeit einbaut, sich eine gesunde Brotzeit mitnimmt oder vielleicht auch mal wieder etwas Zeit für sportliche Aktivitäten, Yoga oder Meditation einplant. Wichtig dabei ist, dass man sich sagt: Diese Zeit ist jetzt nur für mich!

Mehr Informationen auf S. 25

Raus aus dem Hamsterrad

Interview mit der zertifizierten Yogalehrerin CHRISTIANE GLÖCKLER

Jede Woche können Anfänger wie Fortgeschrittene in der herrlichen Umgebung des Luitpoldparks für eine Stunde „Yoga im Park“ praktizieren. Dieser besondere Freiluftkurs findet unter der Anleitung von Christiane Glöckler statt. Die ärztlich geprüfte und mehrfach zertifizierte Yogalehrerin BDU/EYU ist Inhaberin des Studios „Yoga in Bad Kissingen“.



LISA RÖMLING

„Gesundheit bedeutet nicht nur, dass man nicht krank ist – sondern dass man sich wohlfühlt und eine Balance herstellt zwischen Körper, Seele und Geist.“

Frau Glöckler, müssen wir heute mehr auf unsere seelisch-mentale Gesundheit achten als früher?

Das denke ich schon. Es gibt heute Stressfaktoren, die früher nicht da waren. So müssen wir heute immer mehr Informationen in immer kürzeren Zeiträumen verarbeiten. Wir haben eine völlig veränderte Kommunikation, wollen immer erreichbar sein, sind immer in Aktion. Das ist für unseren Körper und unser Gehirn eine große Herausforderung und häufig sogar eine Überforderung. Um gesund zu bleiben ist es wichtig, auch mal aus dem selbstgeschaffenen Hamsterrad auszusteigen und Pausen einzulegen.

GESUNDHEITSANGEBOT

Yoga im Park

Körper und Geist stärken, Achtsamkeit üben, die Selbstwahrnehmung schulen – dies alles unter alten Bäumen und begleitet vom Gesang der Vögel! Einmal wöchentlich lädt die Yogalehrerin Christiane Glöckler Anfänger und Fortgeschrittene zu einer Yogastunde in den herrlichen Luitpoldpark. Eine geführte Tiefenentspannung zum Abschluss schenkt innere Ruhe.

PREISE & INFORMATIONEN

Von Mai bis Ende September,
einmal pro Woche von 9:30 – 10:30 Uhr

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Studio „Yoga Bad Kissingen“ statt. Karten gibt es im Vorverkauf für € 15 an der Tourist-Information. Handtuch bitte mitbringen, Yogamatten können ausgeliehen werden.

Info, Anmeldung und aktuelle Termine unter
T +49 (0) 971 8048-444 oder
gesundheitslotse@badkissingen.de

CHRISTIANE GLÖCKLER

„Mit Yoga möchte ich Menschen einen Weg näherbringen, der sie zu sich selbst führt.“

Ist Bad Kissingen dafür ideal?

Es gibt Studien die zeigen, dass alleine schon in der Großstadt zu leben, die mentale Gesundheit gefährdet – der Lärm, die Luftverschmutzung, die Hektik. Bad Kissingen bleibt da durch seine Lage verschont. Zudem hat Bad Kissingen noch ganz besondere Voraussetzungen mit seinen herrlichen Parks, den umgebenden Wäldern, die es uns erleichtern, einfach mal zur Ruhe und wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Zudem kenne ich keine andere Kleinstadt mit so vielen kulturellen Angeboten wie Bad Kissingen. Auch das ist für die Seele wichtig – dass man sie mit schönen Erlebnissen wie diesen erfreut.

Sie haben über 30 Jahre in München gelebt und waren erfolgreich in der IT-Branche tätig. Warum der Richtungswechsel und die Rückkehr in Ihre Heimat?

Wenn ich in Bad Kissingen war und meine Familie besucht habe, dann war das für mich immer wie ein kleiner Urlaub. Das einzige, was ich vermisst habe, war die Möglichkeit, hier mal eine Yogastunde zu besuchen. Irgendwann war ich dann an einen Punkt, an dem ich erkannt habe, dass es da noch eine andere Seite in mir gibt, die ich leben will. Ich wollte etwas Sinnvolles tun. Etwas, das anderen Menschen hilft, ein wenig zufriedener und gesünder durchs Leben zu gehen. Ärztlich geprüfte Yogalehrerin war ich zu diesem Zeitpunkt schon. Was lag da also näher, als in Bad Kissingen ein Yogastudio zu eröffnen?

Was können Sie als Yogalehrerin für die seelisch-mentale Gesundheit der Menschen leisten?

Mein Yogastudio sehe ich immer als eine Tankstelle, in der man Ruhe, Achtsamkeit und Bewusstsein tanken kann und wo man gleichzeitig viel über sich und seinen Körper lernt. Yoga bietet eine Menge Techniken und Empfehlungen für ein gesundes Leben frei von körperlichen und mentalen Blockaden. Mir ist es ein Anliegen, dass ich wirklich für die Menschen da bin, die zu mir kommen. Mit Yoga möchte ich ihnen einen Weg näherbringen, der sie zu sich selbst führt.

Abstand vom Alltag

Interview mit DR. ANTJE GEIER, Verwaltungsleiterin der HESCURO Klinik Regina

Die HESCURO Klinik Regina ist ein ganzheitliches Rehabilitations- und Präventionszentrum für Orthopädie und Psychosomatik in Bad Kissingen. Seit Beginn 2017 ist Dr. Antje Geier dort Verwaltungsleiterin. Im Rahmen ihrer Tätigkeit hat die studierte Psychologin das Präventionsangebot „Stark für den Alltag“ maßgeblich mitentwickelt.

DR. ANTJE GEIER

„Sowohl in der Orthopädie als auch in der Psychosomatik arbeiten wir interdisziplinär. Wir ziehen hier keine scharfe Trennlinie und schauen uns immer den ganzen Menschen an.“

GESUNDHEITSANGEBOT

Stark für den Alltag

Nur selten gönnen wir uns im Alltag eine Auszeit vom Trubel und das richtige Maß an Anregung, Erholung und Bewegung. Hier setzt unser einwöchiges, durch Krankenkassen zuschussfähiges Präventionsprogramm an. Unter Anleitung von Ärzten und Therapeuten der HESCURO Klinik Bad Kissingen bietet es Anwendungen zur Kräftigung der Herz-Kreislauffunktionen, der Haltemuskulatur sowie zur gezielten Entspannung.

PREISE UND BUCHUNG

Preis ab 759 € p. P. im DZ *
Info und Buchung unter T +49 (0) 971 8048-444
oder gesundheitslotse@badkissingen.de

* Die enthaltenen Kurse sind nach § 20 SGB V anerkannt und von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Der mögliche Zuschuss Ihrer Krankenkasse von bis zu € 150 ist bei der Preisangabe bereits abgezogen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im Hotel Wyndham Garden Bad Kissingen
- 1 ärztliches Aufnahmegespräch in der HESCURO Klinik Bad Kissingen
- 3 Kurseinheiten Nordic Walking + Einführung inkl. Leihstöcke
- 2 Einheiten in medizinischer Trainingstherapie + Einweisung
- 4 Kurseinheiten in Chi Gong oder progressiver Muskelentspannung
- 3 Therapieanwendungen im Wechselbad
- 3 Wärmepackungen
- 1 Vortrag zu Stress & Stressbewältigung

Weitere Vorteile:

- 1 Tageskarte KissSalis Therme inkl. Saunapark, täglicher Heilwasserausschank in der Brunnenhalle sowie weitere Leistungen mit Ihrer Gastkarte.

Frau Dr. Geier, was macht die Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil heute so wichtig?

Ich denke, da spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Zum einen können durch den medizinischen Fortschritt organische Krankheiten immer besser behandelt werden, so dass nun auch mehr auf die allgemeine Lebensqualität der Patienten geschaut werden kann. Im gleichen Maße hat sich unser Wohlstand immer weiter entwickelt. So sehen wir in Hinblick auf das Thema Lebensstil eine Zunahme bei den Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Diabetes. Dazu kommt das Tempo, mit dem sich unsere Lebensbedingungen verändern, die Informationsflut, die sozialen Netzwerke, die zunehmenden Wahlmöglichkeiten in der Lebensführung. Insofern, ja, werden beide Themen immer wichtiger.

Was können Sie in den HESCURO Kliniken in diesem Sinne für Ihre Patienten leisten?

Sowohl in der Orthopädie als auch in der Psychosomatik arbeiten wir interdisziplinär. Das heißt, wir schauen bei Patienten, die mit einer orthopädischen Diagnose kommen immer auch, wie geht es ihnen psychisch. Dafür haben wir ein entsprechendes Angebot an Entspannungstherapien, kreativen Therapien oder Gesprächsgruppen. Umgekehrt berücksichtigen wir bei Patienten mit einer psychosomatischen Symptomatik auch ihre körperlichen Beschwerden. Wir ziehen hier keine scharfe Trennlinie und schauen uns immer den ganzen Menschen an. Diesen Ansatz verfolgen wir nicht nur in der Rehabilitation sondern auch in der Prävention. Das spiegelt sich dann in ganzheitlichen Angeboten wie „Stark für den Alltag“ wider.

Was macht Bad Kissingen zu einem idealen Ort für seelisch-mentale Erholung?

Die Kombination aus traditionellem Kurort und medizinischer Kompetenz! Einerseits kann Bad Kissingen mit seinen Heilquellen beim Thema Gesundheit auf eine sehr lange Geschichte zurückblicken, andererseits haben wir hier hochspezialisierte Reha-Einrichtungen. In Bad Kissingen können wir Menschen für eine gewisse Zeit Abstand von ihrem beschleunigten Alltag bieten. Wenn ich mich nämlich wirklich auf mich konzentrieren und fühlen möchte, was mir guttut, dann ist das Umfeld ganz, ganz wichtig. Bad Kissingen kann da punkten – mit der richtigen Mischung aus Gesundheitsangeboten und gesundheitsförderndem Ambiente.

Was tun Sie persönlich für einen gesunden Lebensstil?

Ich achte auf eine gesunde Ernährung und versuche, viel Sport zu machen als Ausgleich für meine sitzende Tätigkeit. Mit der Rhön habe ich da natürlich die ideale Spielwiese gleich vor der Haustür, weil ich gern Mountainbike fahre und Langlauf mache. Nach einer halben Stunde auf dem Rad in der herrlichen Landschaft, da ist der Kopf frei. Da denke ich nicht mehr an meinen Alltag. Da bin ich zufrieden, entspannt – und fühle mich auch in meinem Körper wohl!

Achtsam sein im Hier und Jetzt

Interview mit dem Leiter des Seminars „Zeit für mich“, JOCHEN AUER

Jochen Auer ist Psychologe, Meditationslehrer sowie leitender Kreativtherapeut der Parkklinik Heiligenfeld. Im Rahmen unseres Gesundheitsangebotes „Zeit für mich“ führt er wechselnde Workshops zu den Themen Achtsamkeit, Stille und Resilienz durch.

GESUNDHEITSANGEBOT

Zeit für mich

Wie wäre es, mal wieder Zeit für sich selbst zu haben – und die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen? Das Präventionsprogramm „Zeit für mich“ ist in Zusammenarbeit mit den Heiligenfeld Kliniken Bad Kissingen entstanden und umfasst Anwendungen zur Entspannung sowie zur körperlichen und mentalen Stärkung. Im Zentrum steht jeweils ein Workshopmodul zu den Themen Resilienz, Achtsamkeit oder Stille.

LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension im Parkhotel CUP VITALIS
- 1 Impulsvortrag zum Workshopmodul
- 9 Std. Workshop im jeweiligen Modul
- 45 Min. Soleinhalation im Parkhotel CUP VITALIS
- 1 therapeutisch geleitete Einheit Nordic Walking
- 1 geführte Gehmeditation
- Kostenfreie Nutzung der Heiligenfeld Meditations-App

Weitere Vorteile:

- 1 gesunder Begrüßungsdrink, 1 Stadtführung, 1 gemeinsamer Besuch des Kurkonzerts, Vergünstigter Eintritt in der KissSalis Therme, täglicher Heilwasserausschank in der Brunnenhalle sowie weitere Leistungen mit Ihrer Gastkarte

MODULE

Zeit für Resilienz

Resiliente Menschen verfügen über ein hohes Maß an seelisch-mentaler Widerstandskraft. Meist sind sie erfolgreicher, gesünder und leiden seltener an einem Burn-Out. In diesem Workshop werden die Facetten der Resilienz betrachtet, gängige Stressoren entlarvt und Wege aufgezeigt, die eigene Widerstandskraft zu stärken.

Zeit für Achtsamkeit

Durch das kraftvolle Werkzeug der Achtsamkeit können eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster erkannt und sinnvoll verändert werden. In diesem Workshop stehen Themen wie Achtsamkeit im Alltag oder achtsame Kommunikation im Zentrum. Zudem gibt es aktive Einblicke in Techniken wie Body-Scan, Yoga oder Meditation.

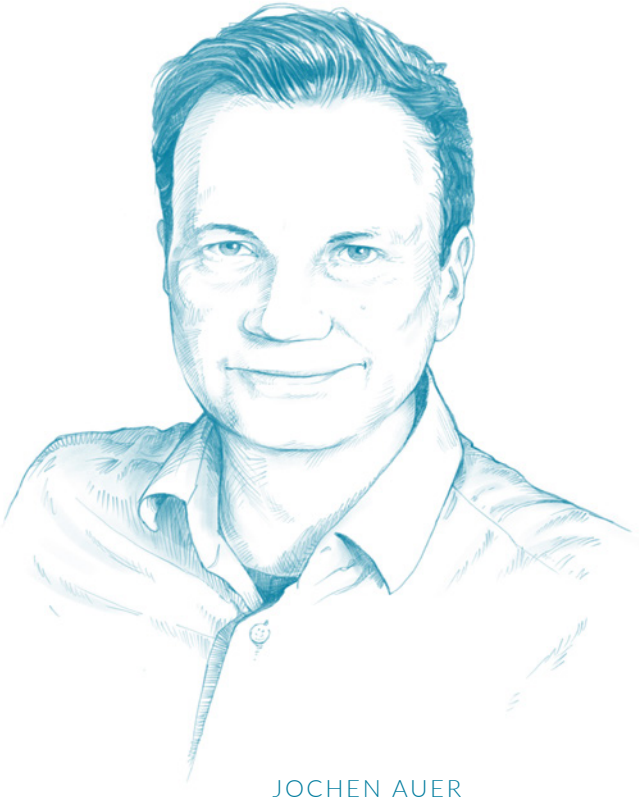
Zeit für Stille

In der Mediation dürfen die Gedanken zur Ruhe kommen. In diesem Workshop werden Wege erprobt, diese eigene innere Stille in sich selbst und in der Natur zu erfahren. Meditationsformen wie Atem-, Geh-, Sitz- oder Bewegungsmeditation werden vorgestellt und unter Anleitung gemeinsam erprobt.

PREISE UND BUCHUNG

Preis ab 589 € p. P. im DZ / ab 619 € p. P. im EZ*
Info und Buchung unter T +49 (0) 971 8048-444
oder gesundheitslotse@badkissingen.de

* Mindestteilnehmer: 8 Personen



JOCHEN AUER

„Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, uns unserer selbst im Hier und Jetzt gewahr zu sein – ohne Urteil und Kritik."

Herr Auer, ist das Thema seelisch-mentale Gesundheit heute wichtiger als früher?

Das war schon immer wichtig! Nur haben wir uns in den letzten Jahrzehnten vorrangig um die körperliche Gesundheit gekümmert und dort auch sehr große Fortschritte gemacht. Dabei ist jedoch ein Körperbild entstanden, das in der Hauptsache materiell-mechanistisch ist. Der Geist ist dabei aus dem Fokus geraten. Während es früher Institutionen gab, die sich diesen Aspekten gewidmet haben, ist es nun die Aufgabe des Einzelnen, sich seiner seelisch-mentalen Gesundheit zu widmen. Dabei ist es vor allem wichtig, dass wir Dinge tun, beruflich oder privat, die auch wirklich einen Sinn für uns haben. Denn wenn wir den Bezug zum Sinn des Lebens verlieren, dann ist unsere seelisch-mentale Gesundheit gefährdet – und damit auch unsere körperliche.

Was leisten Sie für die seelisch-mentale Gesundheit der Menschen in Bad Kissingen?

Sowohl beruflich als auch privat, stelle ich Menschen Räume zur Verfügung, in denen sie die Möglichkeit haben, sich ihrer selbst wieder bewusst zu werden. Das beginnt damit, dass ich versuche, Menschen achtsam zuzuhören und dabei schaue, wie sie wirklich sind und sie nicht in eine Schublade stecke. Das geht weiter mit speziellen Angeboten, die ich in Bad Kissingen durchführe, so wie die neue Seminarreihe „Zeit für mich". Darüber hinaus habe ich in der Nähe von Bad Kissingen mit meiner Lebensgefährtin das Haus für „Bewusstheit im Leben" gegründet. Hier bieten wir ebenfalls Achtsamkeitsseminare, Meditationen und Yoga an.

An der Uni Regensburg forschen Sie parallel dazu unter anderem über das Thema Achtsamkeit. Was ist das eigentlich genau – und wie kann uns Achtsamkeit helfen?

Achtsamkeit ist ein wesentliches Element zur eigenen Bewusstwerdung. Es ist eine Möglichkeit, uns unserer selbst im Hier und Jetzt gewahr zu sein – ohne Urteil und Kritik. Wenn ich das schaffe, dann bemerke ich, dass ich bei vielen Dingen im Leben automatisch reagiere. Dieser „Autopilot" ist nicht immer vorteilhaft, er nimmt uns auch das Lebendige. Mit Achtsamkeit habe ich ein starkes Instrument zur Deautomatisation – indem ich dieses automatische Reagieren beobachte, eine Pause setze und mich frage, ob es nicht noch andere Möglichkeiten gibt.

Was tun Sie selbst zur Stärkung Ihrer seelisch-mentalen Widerstandskraft?

Auch hier ist das Stichwort „Achtsamkeit". Das beginnt damit, dass ich früh aufstehe, weil es mir wichtig ist, dass der Tag nicht nur aus Arbeit besteht. Nach dem Aufwachen versuche ich erst einmal, bei mir selbst anzukommen, mit meiner Partnerin ein Frühstück zu genießen und erst dann zur Arbeit zu fahren. Und während der Arbeit versuche ich immer wieder, bewusst zu atmen, wenn auch nur für Sekunden, um mir darüber klarzuwerden, was ich gerade tue. Außerdem frage ich mich immer wieder, was wäre wenn dies heute der letzte Tag ist? Was möchte ich noch ändern, was ist mir in Bezug auf meine Mitmenschen noch wichtig – also im Sinne einer regelmäßigen Rekapitulation.

Aufrecht in der Welt stehen

Ein Interview mit DR. FRANZ WEILBACH, Chefarzt der Neurologie in der Klinik Bavaria Bad Kissingen

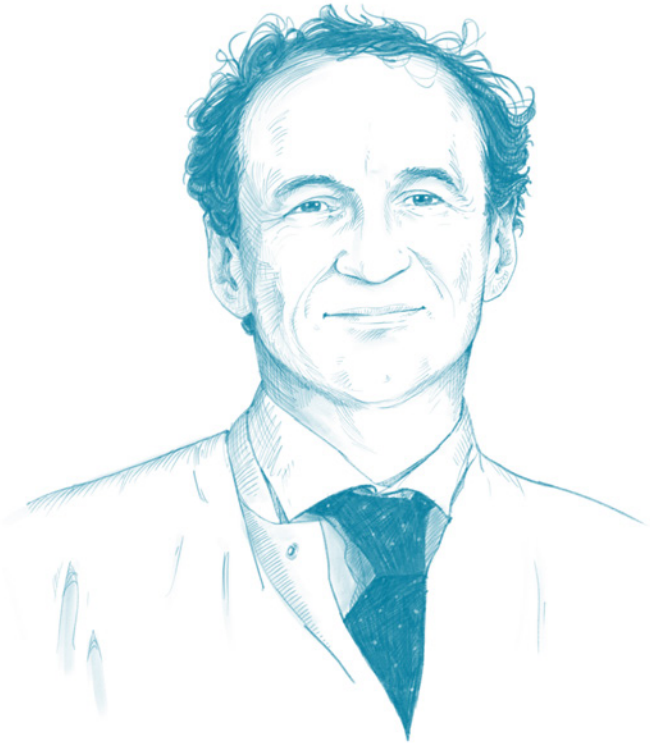
Menschen zurück in ein aktives, mobiles und selbstbestimmtes Leben zu verhelfen – das sind die Ziele der neurologischen Abteilung der Klinik Bavaria Bad Kissingen mit ihrem hochmodernen Gangcenter. Chefarzt ist Dr. Franz Weilbach.

Dr. Weilbach, welche Rolle spielt das Thema seelisch-mentale Gesundheit im Zusammenhang mit neurologischer Rehabilitation?

Seelisch-mentale Gesundheit spielt bei uns eine sehr große Rolle. Schlaganfallpatienten haben zum Beispiel seelische Störungen im Sinne einer Schlaganfallsdepression. Es gibt andere Patienten mit Schädelhirntraumata bei denen Kognition, Gedächtnis oder Aufmerksamkeit gestört sind. Auch das kann zu einem gestörten seelischen Gleichgewicht führen. Vor allem aber muss man sich klarmachen, dass jeder neurologische Patient aufgrund seiner akuten Erkrankung komplett aus dem Leben geworfen ist. Oft wird erst in der Rehabilitation klar, in welchem Umfang das alte Leben gar nicht mehr möglich ist. Es müssen dann ganz neue Sinnentwürfe und Lebensgeschichten erarbeitet werden. Unsere Aufgabe ist es, den Patienten dabei zu unterstützen.

An wen richtet sich das Gangcenter der Klinik Bavaria – und inwiefern profitieren Menschen auch seelisch-mental davon?

Im Gangcenter geben wir immobilisierten Menschen abhängig von Ihrer Vorschädigung die Möglichkeit einer regelmäßigen körperlichen Aktivierung. Zuerst einmal ist es möglich, hier wieder zum Stehen zu kommen. Mit einem Gangroboter kann das Gehen auf einer Ebene oder das Treppensteigen wieder erlernt werden. In einer nächsten Stufe besteht die Möglichkeit, auf einem Laufband zu gehen. Die Idee dahinter ist, dass Mobilität für das Selbstbewusstsein und Selbstverständnis eines Menschen sehr wichtig ist. Nur derjenige, der selber gehen kann, fühlt sich einigermaßen selbstmächtig, und aufrecht in der Welt zu stehen, ist ein wesentlicher Punkt für die seelische Gesundheit. Auch wissen wir, dass Gehirne dann besser funktionieren, weil sie besser durchblutet sind. All das trägt zum seelischen Gleichgewicht bei.



DR. FRANZ WEILBACH

„Wir wissen, wenn man aufrecht in der Welt steht, ist das ein wesentlicher Punkt für die seelische Gesundheit.“

GESUNDHEITSANGEBOT

Gangcenter

Ist die Mobilität durch Krankheit, Unfall oder von Geburt an stark eingeschränkt, führt dies oftmals nicht nur zu körperlichen, sondern auch zu mentalen Belastungen. Über die Erfahrung des aufrechten Stehens oder Gehens können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten belebt und mentale Belastungssymptome besser bewältigt werden. Dieses Angebot ermöglicht aktive Einblicke in das Gangcenter der Klinik Bavaria Bad Kissingen mit seinen hochmodernen G-EO System Gangtrainern.

LEISTUNGEN

- 1 Eingangsuntersuchung
- Therapieeinheiten mit dem G-EO System Gangtrainer: Gemeinsam mit einem unserer medizinischen Experten wird festgestellt, wie viele Therapieeinheiten in welchem Modus des Gangcenters Ihren Bedürfnissen entsprechen.
- therapeutische Begleitung

PREISE UND BUCHUNG

80€ pro Einheit */**
Sie erreichen uns telefonisch unter
T +49 (0) 971 8048-444 oder per E-Mail unter
gesundheitslotse@badkissingen.de

* Eine Einheit im Gangcenter mit therapeutischer Begleitung umfasst bis zu 60 Minuten und ist auf Privatrezept buchbar.
** Die Unterbringung erfolgt individuell. Wir empfehlen einen Aufenthalt von einer Woche und sind gern bei der Auswahl einer Unterkunft behilflich.

MEINE GESCHICHTE

Mit dem Herzen zur Sonne

MANFRED*, 54 JAHRE ALT, ist Polizeibeamter und lebt in Unterfranken, nicht weit von Bad Kissingen. Jahrelang machte ihm seine Wirbelsäule nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und mental zu schaffen. Vor drei Jahren brachte eine ambulante Reha in der Luitpoldklinik Heiligenfeld endlich die Wende.

„Meine Wirbelsäule ist, nachdem sie mich über 50 Jahre getragen hat, insgesamt ziemlich verschlissen. Besonders die Halswirbelsäule drückt meine Nerven schon seit 12 Jahren so zusammen, dass ich manchmal schon gar kein Fingerspitzengefühl mehr habe. Zweimal war ich weit weg von zu Hause zur stationären Rehabilitation. Kurzfristig haben mir diese Aufenthalte zwar immer geholfen, doch leider waren die Behandlungserfolge nie von langer Dauer. Vor drei Jahren bekam ich dann wieder so starke Ausfälle, dass mir mein Arzt zu einer ambulanten Reha in Bad Kissingen riet.

Über drei Wochen fuhr ich an jedem Werktag zur Luitpoldklinik, dem Zentrum für somatische Rehabilitation der Heiligenfeldgruppe. Hier fand ich ein Therapieteam vor, das sich außerordentlich engagiert und professionell um mich kümmerte. Besonders beeindruckt hat mich die immer freundliche und positiv-optimistische Grundstimmung – und wie sie sich mehr und mehr auf mich, selber eher ein Kopfmensch, übertragen hat. Ich fühlte mich von Tag zu Tag wohler, die Schmerzen und Ausfälle wurden weniger. Für die Zeit nach der Reha erarbeiteten die Physiotherapeuten mit mir ein für mich passendes Trainingsprogramm, das ich nach wie vor fast täglich anwende.

Wenn ich heute vor dem Spiegel stehe und sehe, dass meine Haltung mal wieder in Richtung krummer Rücken tendiert, denke ich an den Leitspruch meiner Chi-Gong-Trainerin in Bad Kissingen: „Wir richten uns auf mit dem Herzen zur Sonne!“ Und schon stehe ich mit einem breiten Grinsen aufrecht da und freue mich. In den drei Jahren seit meiner Zeit in Bad Kissingen hatte ich ganze fünf Tage „Rücken“. Vorher waren es im Schnitt jedes Jahr zwischen fünf und zehn Wochen gewesen.

Alles in allem also ein maximaler ganzheitlicher Therapieerfolg, den ich der tollen Leistung des Therapieteams – und nicht zuletzt dem Wohlfühlklima in der Bad Kissinger Luitpoldklinik zuschreibe!“

*Der Name wurde geändert.

Mit munterem Geist und freiem Gemüt

In Bad Kissingen widmen wir uns heute verstärkt den Themen seelisch-mentale Gesundheit und gesunder Lebensstil – doch so ganz neu ist das nicht. In unserer wechselvollen Kurgeschichte spielten sie von Anfang an eine entscheidende Rolle.

TEXT REGINE JUNG

„Badekuren sind von allen Hilfsquellen der Medizin unbestritten sowohl hinsichtlich der leiblichen wie der geistigen Gesundung die besten. Alles wirkt hier zusammen: Reisen, die Neugier auf Erfolg, die Luft, die man da atmet, der Szenenwechsel auf der Alltagsbühne … all das regt auf und an." So ganzheitlich beschrieb bereits im 18. Jahrhundert der Arzt Theophile de Bordeu den Nutzen einer Kur. Auch in Bad Kissingen ging es von Anfang an um mehr, als nur um die planmäßige Anwendung des Heilwassers. Zwar waren es die heilenden Quellen, die die Stadt überhaupt erst zum Kur- und Weltbad machten. Auch standen und stehen sie dank ihrer wohltuenden Wirkungen auf Körper, Seele und Geist bis heute im Zentrum eines jeden Gesundheitsaufenthaltes. Doch damals wie heute basierte der Erfolg einer Kur auf dem ganzheitlichen Zusammenspiel aus Anwendungen, Ambiente und Anregung.

Antike Bäderkultur neu entdeckt

Kurorte entwickelten sich im 14. Jahrhundert zunächst in Italien, gefolgt von den Regionen nördlich der Alpen in den Jahrhunderten danach. Den Anstoß dazu gab die Wiederentdeckung der antiken Bäderkultur in der Vor- und Frührenaissance. Darüber hinaus war es der Wissenschaft nun erstmals möglich, den individuellen Mineralgehalt von

Heilquellen zu bestimmen. Auf dieser Basis stellte man Regeln und Rahmen für deren Anwendung auf und entwickelte daraus eine neue Art des Kurwesens. Dabei lag das Augenmerk zunächst auf den warmen (Bade-)Thermen, mit fortschreitender medizinischer Erkenntnis auch auf den kalten Mineralquellen und ihren vielfältigen Wirkungsweisen als Trunk.

Von Baderegeln und ärztlich verordneter Geselligkeit

In Kissingen, dessen Anfänge als Kurort im späten 15. bis frühen 16. Jahrhundert liegen, kamen Heilquellen sowohl bei der Trinkkur als auch im Bade zur Anwendung. Zu den äußeren Anwendungen gehörten zunächst nur „ganze“ und „halbe“ Wannenbäder, später kamen auch Dampf- oder Duschbäder, Abreibungen oder Waschungen zu. Dank der natürlichen Gegebenheiten vor Ort standen in Bad Kissingen zudem auch Moor- und Solebäder auf dem Programm. Eingebettet waren diese Anwendungen in einen streng geordneten Ablauf, der sämtliche Lebensbereiche umfasste. Daran änderte sich jahrhundertlang nur wenig. So stand lange Zeit am Beginn einer Kur die gründliche innere Reinigung mit Hilfe von Aderlass, Schröpfen oder Abführmitteln. Als ebenso wichtig galten Bewegung in der freien Natur, bestimmte Formen der Heilgymnastik sowie eine fett- und reizarme Diät.

Vor allem aber galt es, eine Kur in „heiterer Stimmung“ und „ohne Hast und Hetze“ zu begehen. Als Voraussetzung für den Erfolg wurde ein „freies Gemüt, munterer Geist und ein fröhliches Herz“ gesehen. Auch heftige Diskussionen waren mit dem ganzheitlich stärkenden Charakter einer Kur nicht zu vereinbaren. Ab dem 18. Jahrhundert rieten die Ärzte nunmehr ausdrücklich, zu suchen, was der eigenen Aufmunterung diente. Kurmusik, kultivierte Geselligkeit und Vergnügungen jeder Art in einem ansprechenden Ambiente waren fortan unverzichtbarer Bestandteil jeder Kur.

Vom Kurgedanken zur Krankenbehandlung

Als zum Ende des 19. Jahrhunderts der Trend auch in der Kurmedizin immer mehr in Richtung einer Apparatemedizin ging, entstanden in Bad Kissingen die ersten Sanatorien

„Kurmusik und kultivierte Geselligkeit waren fortan unverzichtbarer Bestandteil jeder Kur.“

mit einer stationären medizinischen Betreuung. Mit zunehmender Bedeutung der Sozialkur entwickelte sich hieraus in den folgenden Jahrzehnten ein dichtes Netz an Kliniken, nicht selten von den Sozialversicherungen getragen. Die Kur erfolgte nun nach gesetzlich verankertem Plan. Eine Errungenschaft, die ihren Preis forderte – ging doch ihr ursprünglich ganzheitlicher Ansatz mehr und mehr verloren. Das zunehmend technisch-biologische Medizinverständnis tat sein Übriges: Die Kur wurde zur Krankenbehandlung, der Kurgast zum Kurpatienten.

Bad Kissingen als Standort für seelisch-mentale Gesundheit

Mit der Gesundheitsreform erlebte das Kurwesen ab 1997 erneut eine einschneidende Veränderung. In Bad Kissingen haben wir diese als Chance verstanden und das Kur- und Reha-Verständnis des 20. Jahrhunderts grundlegend entstaubt. Schritt für Schritt haben wir uns in den letzten Jahrzehnten als modernen Tourismus-, Kultur- und Gesundheitsstandort neu ausgerichtet. Ein wichtiges Symbol hierfür war bereits 2004 die Eröffnung der KissSalis Therme.

Nicht zuletzt spiegelt sich diese Neuausrichtung aber auch in unseren renommierten Fach- und Rehakliniken mit ihren innovativen Behandlungsansätzen und einem ganzheitlichem Verständnis von Gesundheit wider. Im Mittelpunkt eines Gesundheitsaufenthaltes in Bad Kissingen steht heute wieder der Mensch mit seinen individuellen seelischen, geistigen und körperlichen Bedürfnissen. Altbewährtes Heil- und Kurwissen verknüpfen wir mit modernem medizinischem Know-how und übersetzen es in zeitgemäße Angebote – immer im Dienste der seelisch-mentalen Gesundheit und eines gesunden Lebensstils!

Barrierefreie Ferienwohnung
allergikergeeignet, 65 qm, komplett renoviert, hochwertig ausgestattet, Balkon mit Blick über Bad Kissingen. Kostenfrei parken am Haus. **1 Ü / 2 Pers. ab 80 €**

Hemmerichstr. 10
Bad Kissingen
Telefon 0971 3044
www.villa-spahn.de

KISSSALIS THERME

Nachgewiesene Entspannung für Körper, Seele und Geist

Jeder, der einmal in der KissSalis Therme war, der weiß: Ein Bad im wohlig warmen Wasser des Schönbornsprudels entspannt Körper, Seele und Geist. Dabei handelt es sich keinesfalls nur um subjektives Empfinden, wie wissenschaftliche Studien eindrucksvoll belegen. „Messungen im Labor haben ergeben, dass bereits ein 25-minütiger Aufenthalt in Thermalwasser den Kortisolspiegel erheblich senken kann", erklärt Dr. Stefan Kannewischer, Geschäftsführer der KissSalis Therme Bad Kissingen. Das Hormon Kortisol wird unter Stress vermehrt vom Körper ausgeschüttet, folglich sind hohe Kortisolwerte immer ein guter Indikator für eine hohe Stressbelastung. „Der Effekt von Thermalwasser soll bewährten Methoden zum Stressabbau wie der Progressiven Muskelrelaxation gleichkommen", so Kannewischer weiter. „Somit ist ein Aufenthalt in der KissSalis Therme bestens dazu geeignet, den individuellen Stresslevel unmittelbar zu senken und dadurch die seelisch-mentale Gesundheit zu stärken". Verstärkt werden könne dieser Erholungseffekt noch durch wechselwarme Bäder, einen ausgeglichenen Mix aus Passivität und Aktivität sowie ausreichende Ruhephasen.

Wussten Sie schon?

Die Mineralstoffkonzentration des Schönbornsprudels übersteigt die Mindestzusammensetzung für Heilwasser um ein 12-Faches. Diese beträgt 1000 mg pro Liter und muss durch ein qualifiziertes Institut nachgewiesen sein.

Kontakt & Öffnungszeiten

KissSalis Therme Bad Kissingen
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen
www.kisssalis.de
info@kisssalis.de
T +49 (0) 971 1218 0

So – Do 9:00 – 22:00 Uhr
Fr & Sa 9:00 – 24:00 Uhr
24. & 25. 12. geschlossen

Wir helfen dem Menschen als Ganzes

Ein Interview mit Dr. Joachim Galuska, Gründer der Fachklinik Heiligenfeld
für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Kissingen

INTERVIEW REGINE JUNG

Herr Dr. Galuska, Bad Kissingens medizinischer Fokus richtet sich nun mehr denn je auf den Themenbereich der seelisch-mentalen Gesundheit. Was genau verstehen wir heute darunter?

Unter seelischer Gesundheit verstehen wir heute drei große Bereiche. Der erste ist die personale Kompetenz, also die Fähigkeit des einzelnen, sein eigenes Leben zu gestalten. Darunter fallen so Konzepte wie Selbstwirksamkeit. Das bedeutet, dass ich in der Lage bin, selbst auf mein Leben und seine Rahmenbedingungen einzuwirken. Der zweite Bereich ist die soziale Kompetenz, also die Fähigkeit, feste Beziehungen einzugehen oder Freundschaften herzustellen. Der dritte Bereich umfasst die Sinnkompetenz, also die Fähigkeit, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben. Hierzu gehört auch, dass ich in der Lage bin, mein eigenes Bewusstsein zu steuern und achtsam zu sein.

War das immer schon so – oder bedeutete seelisch-mentale Gesundheit früher einmal etwas anderes?

Erst seit einigen Jahrzehnten hat man die Vorstellung, dass Gesundheit und Krankheit nicht polar sind. Eine Krankheit zu haben heißt heute nicht, dass ich nicht dennoch seelisch oder mental gesund sein kann. Umgekehrt bin ich nicht nur dann gesund, wenn ich keine Krankheit habe. Wenn ich also an Diabetes leide oder eine chronische Schmerzerkrankung habe, ist das zwar eine Krankheit, die mich funktionsmäßig einschränkt. Wenn ich diese aber sehr gut verarbeite und in mein Leben integriere, dann bin ich seelisch dennoch gesund. Heute versteht man seelische oder mentale Gesundheit also nicht mehr als Abwesenheit von Krankheit, sondern als eigenen Faktor, den wir im Sinne der drei zuvor genannten Kompetenzen positiv beeinflussen können.

DR. JOACHIM GALUSKA
ist Arzt, Psychiater, Psychotherapeut und Unternehmer. 1990 gründete er mit dem Hotelier Fritz Lang die Fachklinik Heiligenfeld für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Kissingen. Hier war er zunächst Chefarzt, dann Ärztlicher Direktor und Mitbetreiber. Dr. Galuska ist Mitglied in zahlreichen Fachverbänden und Expertengruppen, die er teilweise mitgegründet hat. Außerdem ist er Mitverfasser des Buches „Resilienz – Kompetenz der Zukunft".

Bad Kissingen verfügt über eine große medizinische Bandbreite, dennoch gibt es nun dieses übergeordnete Dach über alle Fachbereiche hinweg. Warum sind diese Themen für die moderne Medizin so wichtig?

Wir haben in den letzten 20 Jahren eine konstante Zunahme an Krankschreibungen wegen Depressionen, Angststörungen oder Burn-Out zu verzeichnen. Auch haben wir eine zunehmende Anzahl an vorzeitigen Berentungen durch seelische Erkrankungen. Das ist übrigens nicht nur in Deutschland, sondern in allen Industrieländern so. Es handelt sich also um ein gesellschaftliches Phänomen, an dem die Medizin nicht mehr vorbeikommt. Gleichzeitig haben wir in der Medizin eine enorme Entwicklung, die sehr biologisch-technisch ist, bei der der Mensch aber seelisch nicht mehr hinterherkommt. Wenn wir das nicht zusammenbringen, dekompensiert die Gesellschaft noch mehr, als sie es ohnehin schon tut.

Welche Faktoren bedrohen unsere seelisch-mentale Gesundheit denn im Einzelnen – was macht uns krank?

Zunächst einmal ist der Einzelne zunehmend von der Komplexität des Lebens überfordert, weil die äußeren und inneren Ansprüche ein immer höheres Maß an Selbstregulation erfordern. Da ist zum Beispiel die moderne Mutter, die auch Karriere machen, ihr Kind gut erziehen, Zeit für ihre Partnerschaft und auch mal Urlaub haben will, die eventuell sogar noch ihre Eltern pflegt … Die Ansprüche an sich selbst sind enorm und die Anforderungen, die die Gesellschaft in puncto Flexibilität oder Informationsverarbeitung stellt, sind auch enorm. Immer mehr Menschen bringen das nicht mehr gut zusammen. Zudem gibt es in allen industrialisierten Gesellschaften einen Trend zum Verlust enger sozialer Bindungen. Früher war die Familie das Netz, das uns Unterstützung gegeben hat. Das geben immer mehr Menschen auf. Und aus Studien wissen wir: je geringer der soziale Support, desto höher die Anzahl psychischer Erkrankungen!

Kann eine Medizin, die diese Zusammenhänge außer Acht lässt, Ihrer Meinung nach überhaupt noch erfolgreich sein?

Der Erfolg der biologisch-technischen Medizin ist ja nicht zu übersehen, aber dass der Mensch dabei hintenüber fällt, dass er sich nicht mehr verstanden fühlt, ebenso wenig. Viele Patienten sagen, das Wichtigste sei ihnen eigentlich das Gespräch mit dem Arzt – doch dafür ist am wenigsten Zeit. Klar, da läuft etwas auseinander, das wird auf Dauer so nicht mehr gehen. Notwendig ist eine ganzheitliche Medizin, bei der wir den ganzen Menschen betrachten und nicht nur seine biologische Erkrankung und ihre technologische Behandlung.

„Wenn wir eine medizinische Revolution brauchen, dann in Richtung einer patienten-orientierten Medizin.“

Brauchen wir also eine medizinische Revolution – und wenn ja, welche Rolle könnte der Patient dabei übernehmen?

Wenn wir eine medizinische Revolution brauchen, dann tatsächlich in Richtung einer patientenorientierten Medizin. Nur werden wir als Patienten diese Revolution nicht vorantreiben können, weil wir nicht kompetent genug dafür sind. Wir sind sozusagen das ganze Leben dumm gehalten worden und wenn wir eine Krankheit haben, sind wir den Fachleuten ausgeliefert. Das ändert sich zwar gerade durch das Internet und seine Möglichkeiten, doch sind wir noch weit davon entfernt, auf Augenhöhe mit unseren Ärzten in den Dialog zu treten, geschweige denn angemessene Entscheidungen zu treffen. Das heißt als Patienten müssten wir viel mehr einfordern, damit es sich um uns dreht und nicht um die technische Logik der Medizin. Deswegen bin ich übrigens ein Verfechter eines Schulfaches Gesundheit, damit wir von Kind an lernen, was Gesundheit ist und wie wir besser damit umgehen können.

Ein Begriff, der in letzter Zeit in aller Munde ist, ist die sogenannte Resilienz. Sie haben sogar ein Buch darüber geschrieben. Was genau ist das?

Im Prinzip reden wir hier die ganze Zeit schon über Resilienz. Im engeren Sinne bedeutet Resilienz Widerstandsfähigkeit, innere Stärke, die Fähigkeit, in Krisen gut zurechtzukommen. Im weiteren Sinne ist Resilienz, wenn man es individuell betrachtet, aber eigentlich psychosoziale Kompetenz. Auf individueller Ebene besteht sie im Grunde aus den gleichen Faktoren, die ich schon im Zusammenhang mit der seelischen Gesundheit genannt habe: personale, soziale und Sinnkompetenz. Der Resilienzbegriff ist aber auch für Systeme anwendbar – also für Unternehmen oder Gesellschaften. Ein großer Teil unseres Buches befasst sich auch damit.

„Ich bin nicht der Meinung, dass das Leben stressfrei sein sollte. Die Frage ist eher, wie geht man mit Stress um?“

In den Heiligenfeld Kliniken richten Sie sich vor allem an Menschen, die seelisch erkrankt sind. Was können Sie für deren seelisch-mentale Gesundheit leisten – welchen Ansatz verfolgen Sie hier?

Wir haben in der Klinik einen ganzheitlich-integrativen Ansatz. Bei uns bekommen die Menschen nicht nur sehr intensive Psychotherapie. Darüber hinaus nehmen sie an einem komplexen Behandlungskonzept teil. Dabei geht es immer auch um körperliche Aspekte, weil viele Spannungsfelder im Körper durch Problemfelder im Leben begründet sind. Dann gibt es Behandlungsangebote, die sehr dynamisch sind, wie die Aggressionsgruppe, in der man lernt, eine Aggression auch mal rauszulassen. Daneben gibt es eher sanfte Angebote wie Yoga oder Bewegungstherapie. Dann haben wir eine Fülle an kreativen Verfahren wie Malen oder Plastizieren und machen viel mit Meditation oder Achtsamkeitstraining. Und natürlich lernen unsere Patienten auch eine Menge über ihre Erkrankung auf kognitiver Ebene. Wir helfen dem Menschen also, als Ganzes zu verstehen, wie er in die Situation hineingekommen ist und wie er da wieder herauskommt.

Warum ist Bad Kissingen in Ihren Augen ein idealer Standort für seelisch-mentale Gesundheit?

Ich lebe jetzt seit 27 Jahren hier und bin natürlich inzwischen ein Fan von Bad Kissingen und der Region. Klar, in unserer Welt von heute ist das ein gesunder Ort, eine gesunde Region. Hier herrscht ein anderes Tempo, hier ist die Welt noch weniger zerrissen. Durch die modernen Möglichkeiten haben wir hier alles was man braucht zum Leben, aber wir haben eben auch die Landschaft, die Natur, die Atmosphäre und die Geschichte. Hier kann man wirklich noch zur Ruhe kommen, auftanken, regenerieren und zu sich finden. Und dann liegen unsere Kliniken auch noch direkt am Luitpoldpark. Für unsere Arbeit ist das ein Glücksfall!

Wenn man sich Ihre Vita so anschaut, dann scheint Langeweile kein Thema in Ihrem Leben zu sein. Geraten Sie da nicht selber manchmal in Stress?

Oh ja, wenn man so ein Temperament hat wie ich, dann gerät man natürlich in Stress! Ich bin auch nicht der Meinung, dass das Leben stressfrei sein sollte. Das sagt die Forschung übrigens auch nicht – es gibt ja den guten und den schlechten Stress, also den Eustress und den Stress, der einen wirklich kaputt macht. Die Frage ist eher, wie geht man mit Stress und mit Aufregungen um? Deshalb habe ich mich eine Zeit lang sehr intensiv mit Meditation befasst und gelernt, nach innen zu schauen, die Welt zu beobachten, mich runterzuregeln. Auch Selbstmanagement ist für mich nicht nur als Führungsperson eine lebenslange Aufgabe. Ich habe da zum Beispiel so ein Ritual zwischen Weihnachten und Silvester, da setze ich mich hin und schaue mir genau an, wie war das vergangene Jahr, wie bin ich mit mir und meinem Körper umgegangen, habe ich mich überfordert? Das führt dann dazu, dass ich es im nächsten Jahr wieder ein bisschen anders mache.

Was tun Sie denn persönlich für ein gesundes Leben?

Ich ernähre mich überwiegend vegetarisch, habe eine eigene Sauna zu Hause und treibe regelmäßig Sport. Außerdem bin ich ein begeisterter E-Bike-Fahrer. Und dann setze ich mich immer wieder zur Meditation hin. Doch was ganz wichtig für mich ist, ist Reisen. Ich gönne es mir, die Welt kennenzulernen und bin ein großer Regenwaldfan. Andere Welten, ein anderes Klima, andere Menschen kennenzulernen, das gibt mir sehr, sehr viel. Durch meine Arbeit bin ich im Alltag natürlich stark gefordert und ich brauche das einfach, um mal Abstand zu haben, um mich selbst wieder zu spüren. Dann habe ich einen tollen Freundeskreis und eine glückliche Beziehung – und das gehört ja, wie wir gesehen haben, zu den wichtigsten Dingen!

MEINE GESCHICHTE

Auf dem Weg zu einem zufriedeneren Leben

ANNE*, 50 JAHRE ALT, hat sich 2012 aufgrund starker emotionaler Belastungen für einen zweimonatigen Aufenthalt in der Fachklinik Heiligenfeld für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Kissingen entschieden. Mit ihrem Bericht lässt sie uns an ihren Erfahrungen teilhaben.

„In den Jahren vor meinem Aufenthalt in Bad Kissingen war bei mir so einiges zusammengekommen. Erst starb eine sehr liebe Tante, nur zwei Jahre später dann auch noch meine Mutter. Diese schmerzhaften Verluste fielen in eine ohnehin schon wahnsinnig anstrengende Zeit: Als freiberufliche Landschaftsarchitektin fühlte ich mich der extremen Arbeitslast schon seit Jahren immer weniger gewachsen. Die Folge war, dass ich mich immer mehr von allem und allen zurückzog.

Irgendwann wurde mir klar, dass es so nicht mehr weitergehen konnte. Ich suchte Hilfe bei einer Psychologin, die mich zu einem stationären Aufenthalt in der Klinik Heiligenfeld ermutigte. Anfangs war es für mich eine sehr beängstigende Vorstellung, diesen Schritt, in diese „verschlossene“ Welt wirklich zu wagen. Und tatsächlich brauchte es eine Weile, bis ich innerlich bereit war, mich auf diese neue Erfahrung einzulassen. Mit einem Mal lag der Fokus konzentriert bei mir selbst – das war anfangs sehr schwer für mich. Mehr und mehr kam dann aber das Gefühl einer neuen Art des Aufgehoben seins hinzu – in der Therapiegruppe und auch durch die Therapeuten. Gerade meinen Co-Therapeuten habe ich als enorm fürsorglich und unterstützend empfunden.

Jeden Tag war ich fest in einen Stundenplan aus Therapieformen und Anwendungen eingebunden. Begeistert war ich von Taketina, einer Form der Rhythmustherapie, die mir half, einen Einstieg in die eigene Emotionalität zu finden. Auch die Aufstellungsarbeit in der Gruppe oder die therapeutische Intensivwoche waren extrem bereichernde Erfahrungen. So richtig toll fand ich es aber, den Malraum von früh bis spät nutzen zu können. Diese kreativen Zusammentreffen mit meinen Mitpatienten waren ungemein inspirierend und stärkend. Und dann natürlich Bad Kissingen! Jeden Morgen machte ich meinen Spazierlauf durch den wunderbaren Luitpoldpark mit seinen herrlichen Baumwundern. Von Januar bis März erlebte ich hier den Wandel der winterlichen Natur bis zu den ersten Frühjahrsboten.

Meine Bilanz? Durch meine Zeit in Bad Kissingen habe ich die Möglichkeit erhalten, meine persönliche Situation Stück für Stück besser zu erfassen und neue Wege für mich selbst zu finden, aber auch für mein Zusammenleben mit anderen. Dadurch habe ich mich auf den Weg machen können – hin zu einem zufriedeneren Leben.“

*Der Name wurde geändert.

Lauter gesunde Ideen

Gesucht und gefunden

Ob Yoga im Park oder Wassergymnastik: Veranstaltungen rund um die Themen gesunder Lebensstil und seelisch-mentale Gesundheit finden Interessierte auf unserer Webseite in unserem ständig aktualisierten Gesundheitskalender. Wer einen passenden Gesundheitsdienstleister oder ein bestimmtes Gesundheitsangebot sucht, kommt mit dem interaktiven Gesundheitsfinder schnell ans Ziel. Zudem stehen hier ein Verzeichnis der Kliniken und Sanatorien und ein Ärzteverzeichnis bereit.

Unsere interaktiven Serviceangebote zum Thema Gesundheit finden Sie unter www.badkissingen.de/de/gesundheit/gesundheitsservice

Praktisch für unterwegs

Ein praktischer Begleiter für Sport, Picknick oder Spaziergang ist unsere robuste, BPA-freie Heilwassertrinkflasche – und darüber hinaus ein tolles Souvenir aus Bad Kissingen. Die Kunststoffflasche gibt es in den Farben Hellblau und Transparent. Sie ist mit einer Skala in 50er Schritten versehen und fasst 600 ml.

Erhältlich für € 9,90 in der Brunnenhalle, Tourist-Information oder in unserem Online-Souvenirshop unter www.badkissingen.de

Dehnschritt vorwärts!

Bewegung an der frischen Luft tut gut und ist mit den „Fünf Bad Kissingern“ ganz einfach umzusetzen. Das fünfteilige Bewegungsprogramm bietet auch Untrainierten die Möglichkeit, die eigene Balance, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft zu stärken. An der gleichnamigen Fitnessstation im Herzen des Luitpoldparks sind alle Übungen anschaulich dargestellt. Unser Tipp: Einfach nach dem Joggen oder Walken eine Runde einlegen!

Die Fitnessstation „Die Fünf Bad Kissinger“ befindet sich im Luitpoldpark.

Schön mit Schönbornsprudel

Fehlt es der Haut an Feuchtigkeit, helfen Pflegeprodukte mit Heilwasser, denn sie kombinieren dieses sanft wirkende Naturheilmittel mit weiteren pflegenden Inhaltsstoffen. So sorgen sie für ein strafferes Hautbild und ein samtig weiches Hautgefühl. Die beiden Pflegeserien „Natur“ und „Rose“ bestehen jeweils aus Duschbad, Körperlotion, Hand- und Gesichtspflege und enthalten bis zu 55 % Schönbornsprudel.

Preise zwischen € 5,90 und € 8,90.
Erhältlich in der Tourist-Information oder in unserem Online-Souvenirshop unter www.badkissingen.de

Alte Rituale, neu entdeckt

Wie schon vor Jahrhunderten schenken unsere Brunnenfrauen noch heute mehrmals täglich in der Brunnenhalle die Heilwässer aus und beraten zu ihrer Anwendung und Wirkung. Anschließend kann das Wasser beim Wandeln achtsam und bewusst getrunken werden. Besonders schön: Am Nachmittag spielt zeitgleich zum Brunnenausschank unser Kurorchester auf!

Die Ausschankzeiten in der Brunnenhalle
Mo – Sa 7:00 – 9:00 Uhr & 16:00 – 18:00 Uhr
Sonn- und feiertags 7:00 – 9:00 Uhr

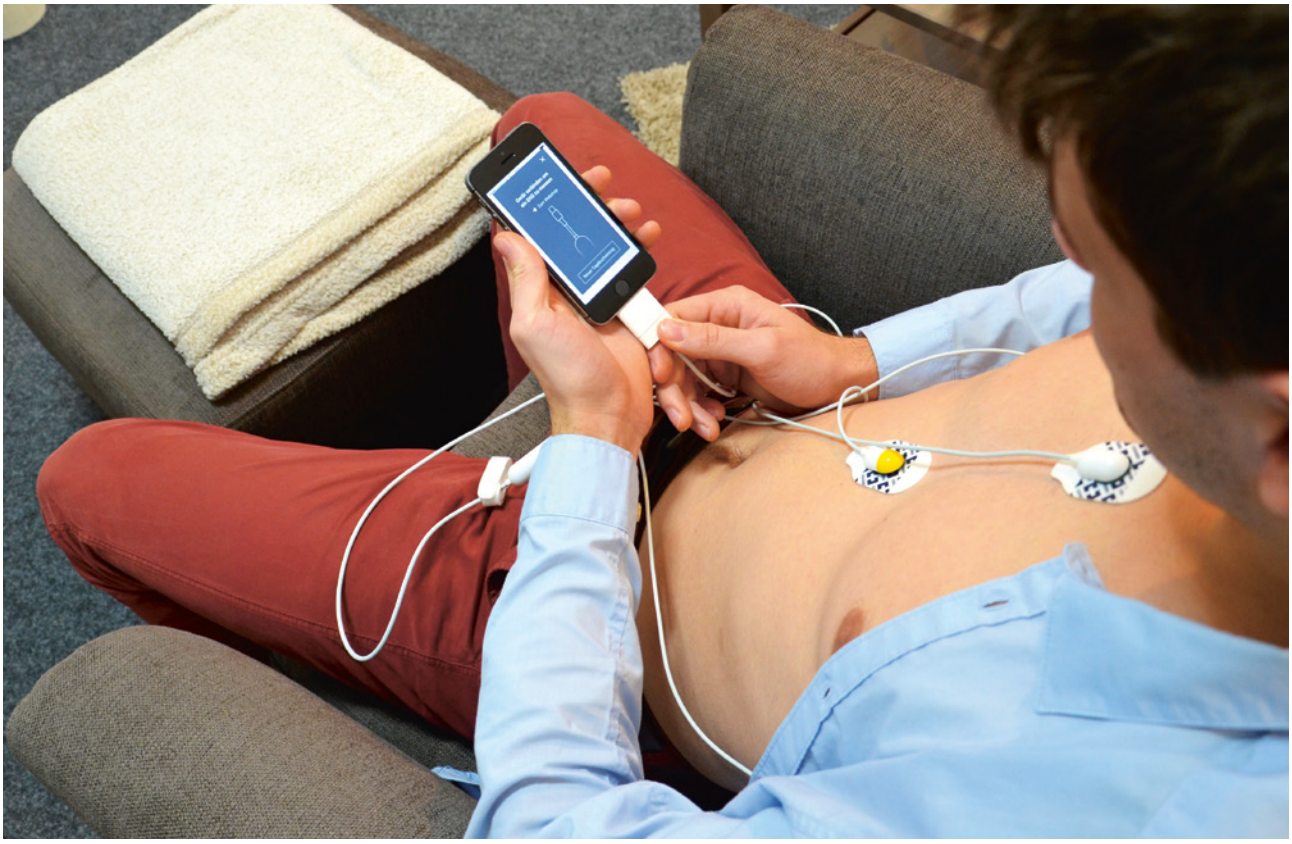
Einzigartiger Service

Mit dem Gesundheitslotsen bieten wir unseren Gästen in Bad Kissingen einen hochqualifizierten Beratungsservice. Vor oder während eines Aufenthaltes helfen unsere geschulten Mitarbeiter, Gesundheitsmaßnahmen bestmöglich zu planen und einen persönlichen Gesundheitsfahrplan zu erstellen. Dieser Service versteht sich als Ergänzung zu einer ärztlichen Beratung und ist für Hotel- oder Klinikgäste kostenfrei.

Kontakt
Gesundheitslotse
Tourist-Info Arkadenbau,
direkt im Kurgarten
97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 8048-444
F +49 (0) 971 8048-445
gesundheitslotse@badkissingen.de

ZENTRUM FÜR TELEMEDIZIN

Gesundheitslösungen „made in Bad Kissingen“



Auch im Gesundheitswesen hat sich die Digitalisierung in den letzten Jahren immer weiter entwickelt. Eine wichtige Rolle nimmt hierbei das Zentrum für Telemedizin Bad Kissingen (ZTM) ein. Das ZTM entwickelt neue telemedizinische Lösungen und Dienstleistungen für Gesundheitsversorger und Patienten. Auch im Kontext der seelisch-mentalen Betreuung und eines gesunden Lebensstils ergeben sich dadurch künftig vielversprechende Einsatzmöglichkeiten.

Von der Prävention über die Notfall- bis zur klinischen Versorgung bietet das ZTM schon heute eine Vielzahl an sinnvollen, telemedizinischen Lösungen. Ergänzt werden diese durch technische Assistenzsysteme für eine optimale Betreuung – nicht zuletzt von älteren Menschen – zu Hause. Gerade in ländlichen Regionen mit ihrem oftmals signifikanten Mangel an Fachkräften wird hierdurch eine deutlich bessere und effizientere Versorgung von Patienten möglich. Damit unterstützt und vernetzt das ZTM Akteure im Gesundheitswesen wie Ärzte, Rettungskräfte, Therapeuten oder Pflegekräfte in völlig neuer Weise, ohne sie zu ersetzen.

Im Showroom der Geschäftsstelle in Bad Kissingen können ausgewählte Geräte und telemedizinische Systeme anhand einschlägiger Szenarien begutachtet werden.

Kontakt

Zentrum für Telemedizin Bad Kissingen
Sieboldstrasse 7
97688 Bad Kissingen
www.ztm-badkissingen.de
info@ztm-badkissingen.de
T +49 (0) 971 78 55 29-0

KAISERHOF VICTORIA
BEAUTY & SPA
Bad Kissingen

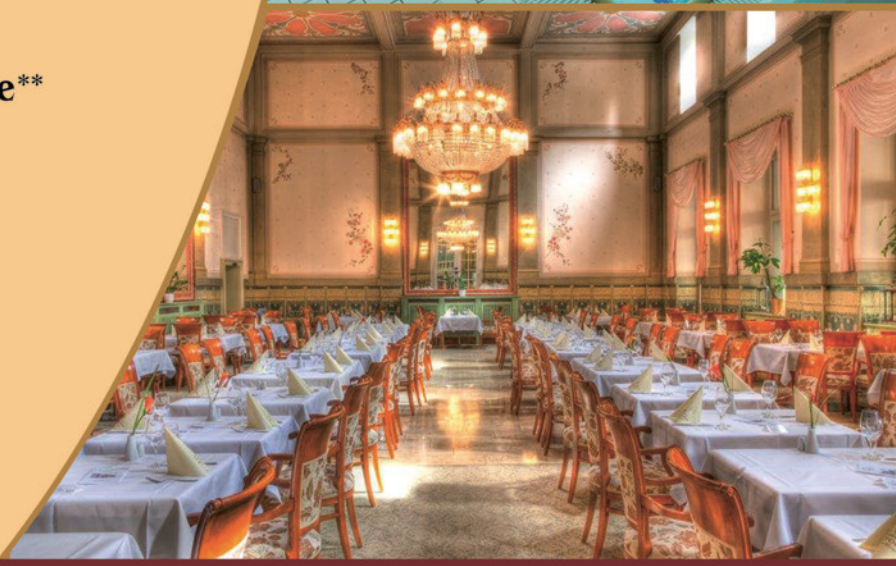
Kaiserhof-Tage

Ein kaiserliches Vergnügen!

Im Herzen der Stadt, vereint der Kaiserhof Victoria den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Das Haus bietet 166 geräumige Zimmer und Suiten mit Aussicht auf Deutschlands größte Wandelhalle und seiner schönen Parkanlagen. Im prunkvollen „Kaisersaal" erwarten Sie kulinarische Genüsse mit hochwertigen regionalen Produkten. Ruhe und Erholung erfahren Sie in unserem Verwöhnparadies „Kaiserhof SPA" mit Schwimmbad, Saunalandschaft und Whirl-Pool.

Freuen Sie sich auf:

- 1 x **Welcome Drink**
- ein **süßer Kaiserhof-Gruß**
- **3 Übernachtungen** im EZ/DZ
- **3x Kaiserhof-Frühstücksbuffet**
- **3x Schmankerl-Buffet** am Abend in unserer Kaiserhof-Gastronomie
- **Nutzung** von **Schwimmbad** und **Wellness-Bereich**
- flauschiger **Leihbademantel**
- **1 Flasche Wasser** auf dem Zimmer
- 1x 20 Min. **Orangenbutter-Massage****
- 1x 20 Min. **Kissinger Solebad***
- 2 x **Wassergymnastik** und **Qi Gong**
- kleine **Kaiserhof-Überraschung**



Pro Person ab € 229,00

*Sind nur unter bestimmten gesundheitlichen Voraussetzungen durchführbar • **SPA-Anwendungen sind nicht übertragbar. • Buchbar ab sofort.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Am Kurgarten 5-7 • 97688 Bad Kissingen • Telefon 09 71-70 10 • Fax 09 71-70 11 97
www.kaiserhof-victoria.de • info@kaiserhof-victoria.de

Information & Beratung

Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH
Im Luitpoldpark 1
97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 8048-444
F +49 (0) 971 8048-445
www.badkissingen.de
tourismus@badkissingen.de

Kostenfreies Servicetelefon
0800 9768800

Impressum

Herausgeber:
Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Konzeption, Layout, Gesamtherstellung:
MüllerValentini GbR, www.muellervalentini.de

Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Bildnachweise

Titel: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Foto Heji Shin
S. 18, oben: KissSalis Therme Bad Kissingen
S. 24–25, Wasserspritzer: © Irochka, Fotolia
S. 26: © Zentrum für Telemedizin Bad Kissingen
Übrige Bilder: Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Fotos Heji Shin

Ob Kur, Urlaub oder Kurztrip

Villa Spahn

... Sie sind uns jederzeit herzlich willkommen

Entspannung
Ruhige zentrumsnahe Lage im Rosenviertel; moderne, großzügige Zimmer und Appartements mit zeitgemäßer Ausstattung, weitläufiger Garten, Liegewiese, Aufenthaltsräume, Gästekühlschränke

Komfort
Rückengerechte, bandscheibenfreundliche Betten in Komforthöhe, Garagen und kostenfreie Parkplätze am Haus, ganzjährig E-Bike-Verleih, WLAN gratis

Genuss
vielfältiges und reichhaltiges Frühstück vom Buffet, auf Wunsch auch laktose- und glutenfrei

1 Übernachtung
DZ pro Person ab 39 €
Apartment 2 Pers. ab 70 €

Villa Spahn
Boxbergerstr. 5
97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 3044
www.villa-spahn.de

Heiligenfeld Kliniken

Ganzheitliche Behandlung von Körper und Seele

Die Heiligenfeld GmbH ist eine Klinikgruppe mit dem Schwerpunkt psychosomatischer Behandlung. Sie besteht aus sieben Kliniken für Psychosomatische Medizin sowie einer orthopädisch-onkologischen Reha-Klinik. Vier Kliniken befinden sich am **Hauptstandort Bad Kissingen**, eine in **Uffenheim**, eine in **Waldmünchen** und eine in **Bad Grönenbach**. Am 27. September 2017 eröffnete die Unternehmensgruppe auf dem Gelände des Unfallkrankenhauses Berlin die **Heiligenfeld Klinik Berlin**. Sie ist ebenfalls auf Psychosomatische Medizin ausgerichtet und umfasst neben dem Fokus auf Traumabehandlung den gesamten Bereich psychosomatischer und seelischer Störungen. In der Heiligenfeld Klinik Berlin werden vornehmlich Privatversicherte und Selbstzahler behandelt. Darüber hinaus werden Versicherte der Berufsgenossenschaften aufgenommen.

Das Besondere an den Heiligenfeld Kliniken ist ihr **ganzheitliches Klinikkonzept**. Dieses bezieht sich auf ein integratives Therapieverfahren – Körper, Geist und Seele werden als Einheit betrachtet –, eine gesunde und bewusste Ernährung für Patienten und Mitarbeiter sowie eine ökologische Architektur für Patienten (Klinik als gesunder Ort) und Mitarbeiter (**Arbeitsplatz als Lebensraum**). Auch die Unternehmensentwicklung ist ganzheitlich ausgerichtet. So sind alle Mitarbeiter aktiv in diesen Prozess eingebunden. Auf diese Weise tragen sie maßgeblich zur Zukunft der Klinikgruppe bei. Die Heiligenfeld Kliniken beschäftigen etwa 950 Mitarbeiter und zeichnen sich durch eine werteorientierte Unternehmensphilosophie aus, die neben wirtschaftlichen Werten auch humanistische, soziale, ökologische und spirituelle Werte einbezieht.

2017 haben die Heiligenfeld Kliniken zahlreiche Auszeichnungen erhalten. So belegten sie im **Great Place to Work-Wettbewerb** im Bereich Kliniken den **1. Platz.** Branchenübergreifend konnte die Klinikgruppe im bundesweiten Vergleich den fünften Platz erreichen. Auch auf europäischer Ebene überzeugten die Heiligenfeld Kliniken mit dem 21. Platz. Im Wettbewerb "Deutschlands Kundenchampions 2017" in der Kategorie "B2C Unternehmen 500 bis 4.999 Mitarbeiter" gehört Heiligenfeld zu den Top 3. Der Preis steht für herausragende Kundenzufriedenheit und hohe emotionale Kundenbindung.

www.heiligenfeld.de • Tel. 0971 84-0