

Gesundheit von Mutter Natur – Natürliche Heilmittel in Sachsen

Die Natur steckt voller Heilkraft: In Wasser, Luft, vitalisierendem Moor, Mineralien und Kräutern legt sie den Menschen einen unendlichen Reichtum in die Hand. Vieles davon ist seit langer Zeit bekannt und manches erlebt gerade seine Renaissance – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. In den sächsischen Kurorten entfalten die wertvollen Schätze der Natur ihre heilsame Wirkung, stets mit größter Sorgfalt, exzellentem Service und in höchster Qualität aufbereitet.

Sole- Salzig, heilsam und entspannend

In vielen Teilen Deutschlands existieren reichlich natürliche Solevorkommen, "eingetrocknete Meere" könnte man sie auch nennen. Das salzhaltige Quellwasser gilt als natürlichere Jungbrunnen, der die Regulationsmechanismen des Körpers aktiviert und so das Immunsystem und die Widerstandskraft fördert. Bei dem Wohlfühlerlebnis für alle Sinne wird zudem die gesamte Muskulatur gelockert, Stresshormone abgebaut und die Tiefenentspannung unterstützt. In Sachsen finden Gäste das altbewährte Heilmittel in Bad Muskau, nahe der polnischen Grenze, und in Bad Elster.

Bad Muskau: Entspannen und Erholen im UNESCO-Welterbe

Unweit der UNESCO-Welterbestätte „Muskauer Park“ wurde im Jahr 2000 ein wertvolles natürliches Heilmittel zu Tage gebracht: Eine Thermalsolequelle in 1600 m Tiefe mit einer Austrittstemperatur von 44 Grad Celsius und einem 24-prozentigen Salzgehalt. Die Thermalsole stellt eine enorme Bereicherung der Palette der hiesigen Heilmittel dar.

www.badmuskau.de

Übernachtungstipp:

Das Bad Muskauer „**Kulturhotel Fürst Pückler Park**“ nutzt das Heilwasser mittels modernster Technik. Bei Kur- und Wellnessanwendungen können Körper, Geist und Seele verwöhnt und physische Probleme behandelt werden. www.kulturhotel-fuerst-pueckler-park.de.

Bad Elster: Schwerelose Auszeit für Körper und Geist

Das idyllische Heilbad Bad Elster im Dreiländereck Sachsen-Bayern-Böhmen lockt mit seiner exklusiven Soletherme, die aus einem 1.200 m tiefen Reservoir im Elstertal gespeist wird. Dabei handelt es sich um einen richtigen Schatz: Ein eiszeitliches Urmeer, das in seiner Zusammensetzung einzigartig und frei von jeglichen Umwelteinflüssen ist. Drei Solebecken mit außergewöhnlich hohen Konzentrationen von 6 bis 15 Prozent des wohlig-warmen Solewassers versprechen Erholung und lassen die Besucher neue Kraft tanken. Die Besonderheit: Das schwerelose Schweben im Salzsee, im Licht- und Klangbad sowie im Hutzn-Bad in Kombination mit den wertvollen Bestandteilen der Thermalsole programmiert das vegetative Nervensystem auf Ausgleich und Harmonie.

www.saechsische-staatsbaeder.de/bad-elster/

Übernachtungstipp:

Gemeinsam mit dem über einen Bademantelgang verbundenen **Vier-Sterne-Superior-**

Hotel König Albert, dem hochwertigen Kulturprogramm und den wunderschönen gepflegten Königlichen Anlagen besitzt Bad Elster eine hohe Anziehungskraft. Die weitläufigen historischen Parkanlagen bieten Flaneuren die perfekte Kulisse zum Auftanken oder Entspannen an der frischen Luft. In den Sommermonaten können Erholungssuchende zusätzliche Angebote des Achtsamkeitstrainings, Yoga oder QiGong inmitten der Grünflächen genießen. www.hotelkoenigalbert.de

Thermalwasser – Erholsame Wärme

Seit Jahrhunderten sind warme Quellen etwas Besonderes für die Menschen. In früheren Zeiten galten sie als heilsames Wunder der Natur und bis in unsere Tage stehen sie für Wohlgefühl und Entspannung.

Heilbad Warmbad: Die wärmste Thermalheilquelle im ältesten Bad Sachsens

Inmitten einer abwechslungsreichen Mittelgebirgslandschaft befindet sich der idyllische Kurort Warmbad, ein Ortsteil der Bergstadt Wolkenstein. Das Erzgebirge war lange Zeit eines der bedeutendsten deutschen Bergbaugebiete – als solches 2019 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt – und so ist auch die Geschichte Warmbads eng mit der Montanregion verbunden: Vermutlich waren es Bergleute, die gegen Ende des 14. Jahrhunderts beim Schürfen nach Silbererzen auf einen anderen, faszinierenden Schatz der Natur stießen: Das mit 26,5 Grad aus der Erde hervortretende Wasser! Rasch verbreitete sich die Kunde von der gesundheitsfördernden Wirkung des mineralienreichen Thermalwassers und die Quelle entwickelte sich zum Wallfahrtsort und sogar Fürstenbad. Später entstand ein Bergarbeitersanatorium, bevor der ruhig gelegene Ort im wiedervereinten Deutschland schließlich zum heutigen Kur- und Gesundheitszentrum geworden ist, in dem sowohl Gesundheits- und Wellnessurlauber als auch Kurgäste Erholung und Genesung finden.

Herzstück des Ortes ist die Silber-Therme mit ihren vielfältigen Gesundheits- und Wellnessangeboten. Die 32 bis 34 Grad warmen Wasserbecken sind mit dem Heilwasser der hiesigen Warmbadquelle gefüllt. Zudem erwartet die Gäste eine großzügige Saunalandschaft mit angeschlossenem Außenbereich. Doch auch außerhalb der Therapie bestehen für Besucher endlose Möglichkeiten, um inmitten der wunderbaren Natur des Erzgebirges Kraft zu tanken. Sei es durch den gesundheitsfördernden Genuss des Heilwassers im Trinkpavillon, durch einen Spaziergang im malerischen Kurpark mit See und Konzertplatz, auf ausgedehnten Wanderungen im nahen felsenreichen Zschopautal oder bei kulturhistorischen Erkundungen im umgebenden Erzgebirgskreis – hier gibt es zu jeder Jahreszeit viel zu entdecken. Glück auf in Warmbad-Wolkenstein! www.warmbad.de

Übernachtungstipp:

Das **First Class Hotel- und Gesundheitsresort Sante Royale** verbindet den Luxus eines Vier-Sterne-Hotels mit der großzügigen Bade- und Saunalandschaft der Silber-Therme. Über einen Bademantelgang wurde eine besondere Kombination aus gesundheitsfördernden Wohlfühlangeboten und eleganten Hotel-Ambiente geschaffen.

www.sante-royale.de/hotel_warmbad.cfm

Thermalbad Wiesenbad: Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge

Der Kurort Thermalbad Wiesenbad blickt auf eine über 500-jährigen Tradition im Kur- und Bäderwesen zurück. Hier entspringt die Georgsquelle, seit 1998 staatlich anerkannte fluoridhaltige Heilquelle für Trink- und Badekuren.

SACHSEN. LAND VON WELT.



Mit dem natürlichen Heilmittel Thermalwasser in Verbindung mit der heilenden Wirkung regionaltypischer Kräuter und der attestierten Reinheit der Luft kommt hier Gesundheit gleich mehrfach aus der Natur. Das Gesundheitszentrum „Miriquidi“ mit Rehaklinik, Thermalbad, Wandelhalle, Thermal-Heilkräuter-Zentrum und Kurmittelhaus ist die Adresse für Rehabilitation, Prävention, Gesundheitsurlaub und Wellness im Erzgebirge. Die in der Rehabilitationsklinik „Miriquidi“ angebotenen Anwendungen des Thermalwassers bringen Heilung und Linderung bei Erkrankungen des Haltungs-, Stütz- und Bewegungsapparates. Der attraktive Kurpark mit Klanginsel und Kurpavillon ist eine Oase der Entspannung – aber auch gleichzeitig Ausgangspunkt für ein umfassendes Netz an Rad-, Wander- und Nordic-Walking-Wegen, das für jeden Anspruch die geeignete Route bereithält. www.wiesenbad.de/

Übernachtungstipp:

Das barrierefreie **Gesundheitszentrum Miriquidi** mit Rehabilitationsklinik, Thermalbad „Therme Miriquidi“, Thermal-Heilkräuter-Zentrum, Wandelhalle und Kurmittelhaus ist DIE Adresse im Erzgebirge für Rehabilitation, Prävention, Gesundheitsurlaub und Medical Wellness. Ob Heilfasten, Thermalwoche oder „Wieserbader Geniebertage“ – hier findet jeder Erholungssuchende ein passendes Angebot für seine individuellen Wünsche. www.wiesenbad.de/thermalbad-und-rehaklinik/gesundheitsangebote/

Thermalheilbad Bad Lausick: Gesundheit und Wellness

Bad Lausick ist ein traditionelles Heilbad mit einer über 200-jährigen Kurtradition. 1820 wurde beim Kohleabbau das erste Heilwasser entdeckt. Ein Jahr später begann mit der Einweihung des Herrmannsbades, benannt nach dem Entdecker des Heilwassers Gottlieb Friedrich Herrmann, die Entwicklung zum Kurort. Heute ist ein Thermalwasser die Grundlage für die Kurortprädikatisierung zum Heilbad. Es wird aus 1.300 m Tiefe gefördert und im Kur- und Freizeitbad RIFF steht es den Kurgästen, Gesundheitsurlaubern und Wellnessliebhabern zum Badevergnügen sowie am Trinkbrunnen zur Heilung zur Verfügung. www.bad-lausick.de/

Übernachtungstipp:

Zum perfekten Abrunden eines Erholungsaufenthaltes steht das moderne Drei-Sterne Riff Resort Bad Lausick zur Verfügung. Über den lichtdurchfluteten Bademantelgang gelangt man schnell und wetterunabhängig in die Wohlfühlwelt des Kur- und Freizeitbad RIFF. www.freizeitbad-riff.de/; www.riff-resort.de

Kneipp – Traditionelle Naturheilkunde

Die Kneipp-Therapie, benannt nach ihrem Erfinder Sebastian Anton Kneipp, ist ein Naturheilverfahren für ein gesundes Leben. Bei dieser ganzheitlichen Behandlung, welche auf fünf Säulen basiert, steht vor allem die heilende Wirkung des Wassers im Vordergrund. In Sachsen wird die gesundheitsfördernde Therapie an drei Orten angeboten.

Der älteste Kneippkurort im Freistaat befindet sich in der Sächsischen Schweiz: In Bad Schandau entstand bereits zu Lebzeiten Kneipps eine Kuranstalt im Sinne seiner naturgetreuen Lebens- und Heilweise. Die Toskana Therme mit Liquid Sound Tempel und das Hotel an der Therme ELBRESIDENZ mit Wellnesspark bieten zudem alle Facetten moderner Wellnessangebote. Die kraftvolle Wirkung der Natur wird ergänzt durch mehrere Kneipptretbecken im Kurpark und in den Stadtteilen sowie 12 Kurortterrainwegen, einen Barfußpfad und einen Kräutergarten. www.bad-schandau.de/; www.toskanaworld.net/

Etwas weiter südlich gelegen, am Rande des Elbsandsteingebirges befindet sich der Doppelkurort Bad Gottleuba-Berggießhübel. Wo die Sächsische Schweiz auf das Osterzgebirge trifft, wird rund um das romantische Gottleubatal die Gesundheit gefördert. Vor mehr als 100 Jahren wurde hier der Gesundheitspark Bad Gottleuba gegründet. Einst der erste große Rehabilitationskomplex für Versicherungsnehmer, finden heutzutage hier langfristige Kuren den idealen Rahmen inmitten ruhiger Natur. Auch für ambulante Bade- und Kneippkuren oder aktive Gesundheitsurlaube ist Bad Gottleuba-Berggießhübel eine ausgezeichnete Wahl. www.badgottleuba-berggiesshuebel.de/

Bad Lausick darf sich als erster Kurort in Sachsen mit dem Doppel-Prädikat „Heilbad“ und „Kneippkurort“ schmücken. Die Stadt konnte nicht nur das Prädikat „Staatlich anerkanntes Heilbad“ verteidigen, sondern erhielt nun auch die Anerkennung als „Kneippkurort“. Besonders hervorzuheben sei, wie Bad Lausick die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Bewegung, Wasser, Ernährung, Balance und Pflanzen – in einem modernen und zeitgemäßen Kontext anwende: „Kneipp trifft Moderne – Bad Lausick ist weit mehr als ein klassischer Kurort.“ Die Prinzipien von Sebastian Kneipp sind in Bad Lausick allgegenwärtig – sei es im Freizeitbad RIFF, im Kneipp-Kurpark, im Kneippverein, in der Kneipp-Kita oder in den beiden Reha-Kliniken. Auch die natürliche Umgebung mit ihren Terrainkurwegen sowie Rad- und Wanderstrecken tragen maßgeblich zur Attraktivität als Kneippkurort bei. <https://tourismus.bad-lausick.de/>

Radon – Für mehr Lebensqualität

Das natürliche Heilmittel Radon, ein wertvolles Edelgas, gelangt bei den ärztlich empfohlenen Therapien in kleinen anregenden Mengen in den Organismus. Dies bewirkt eine Aktivierung des Stoffwechsels und trägt zur Ausschüttung von Endorphinen bei. In der Folge werden die zelleigenen Reparaturmechanismen angeregt und Entzündungen gehemmt. Somit können chronische entzündlich-rheumatische Erkrankungen, Arthrosen und weitere Beschwerden auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen behandelt sowie die eigene Lebensqualität verbessert werden.

Bad Schlema: Radonkuren inmitten einer ehemaligen Bergbaulandschaft

In Bad Schlema, einem Heilbad im schönen Erzgebirge, laden wunderbare Natur, gut ausgebaute Wanderwege und ein 18 Hektar großer Kurpark zum Genießen ein. Bei diesem Anblick können Wellnessurlauber und Kurgäste kaum glauben, dass hier bis in die 80er Jahre noch Uran abgebaut wurde. Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts befand sich hier das Radiumbad Oberschlema, eines der größten Kurbäder Deutschlands. Doch mit dem Einsetzen des Bergbaus nach dem zweiten Weltkrieg fand diese Ära ein jähes Ende. Nach der Stilllegung des Bergbaus beschloss man im Jahr 1991 aufgrund der sensationellen Heilerfolge bei Erkrankungen des Bewegungsapparates aus der Zeit des Radiumbades den Kurbetrieb wieder aufzunehmen. Die einstige Bergbaulandschaft wurde komplett revitalisiert und der beliebte Kurort entstand. Heute ist Bad Schlema Radonheilbad. Neben dem Therapiebereich wurden das Gesundheitsbad ACTINON mit großzügiger Wellness- und Saunalandschaft, eine Totes-Meer-Salzgrotte und zahlreiche Beherbergungsbetriebe geschaffen. Vom Bergbau geblieben sind Besucherbergwerke, das Museum Uranbergbau und einige Lehrpfade. www.bad-schlema.de

Übernachtungstipp:

Kurhotel Bad Schlema www.kurhotel-bad-schlema.de/

Bad Brambach: Schmerzlinderung durch die starke Kraft der Natur

Das staatlich anerkannte Mineralheilbad Bad Brambach besitzt mit der Wetтинquelle die stärkste Radonquelle der Welt. Bereits seit über 100 Jahren bietet die Stadt im Vogtland viele Möglichkeiten, das wertvolle Radon-Mineralheilwasser zur Linderung chronisch-schmerzhafter Beschwerden einzusetzen. Das Radon-Therapiezentrum bietet beste Voraussetzungen dafür. Das Wettinhaus mit seiner modernen, lichtdurchfluteten Atmosphäre bildet das Herzstück für Radonanwendungen. Die traditionellen Radon-Kohlensäure-Vollbäder werden ergänzt durch eine Trinktherapie aus der Wetтинquelle sowie Anwendungen wie Radon-Inhalationen, eine Kälte-Wärme-Therapie, Physiotherapie, bis hin zu Kneipp- über Bewegungs- und Entspannungsanwendungen. Der gesamte Gebäudekomplex, zu dem auch die modernisierte Bade- und Saunalandschaft mit Saunadorf gehört, ist von idyllischer Natur und gepflegten historischen Parkanlagen umgeben. www.saechsische-staatsbaeder.de/bad-brambach.html

Übernachtungstipp:

Über einen Bademantelgang erreichen Gäste des luxuriösen **Vier-Sterne-Hotels Santé Royale - Hotel- und Gesundheitsresort Bad Brambach** auf bequemen Weg die großzügige Bade- und Saunalandschaft der Sächsischen Staatsbäder.

www.sante-royale.de/hotel_bad_brambach.cfm

Moor - Heilsames Naturwunder der Eiszeit

Aus über 350 Pflanzenarten bildet sich im Laufe von 10.000 bis 15.000 Jahren das Moor. Das braunschwarze Substrat entsteht, wenn Blüten, Blätter und Samen unter weitgehendem Luftabschluss verrotten. Bei diesem Prozess bleiben die mineralischen und organischen Verbindungen der Pflanzen erhalten, so können Kieselsäure und Spurenelemente, Humin- und Gerbsäure, Östrogene und Hormone nach erstaunlich langer Zeit noch immer heilend wirken. Das natürliche Heilmittel wird vor allem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt. Bei Rheuma oder Arthrose kann das heiße Moor entzündungshemmend wirken, indem es entspannt, den Stoffwechsel stimuliert und dadurch die Regenerationsfähigkeit des Körpers steigert. Daneben wirkt ein Moorbad beruhigend und reinigend auf die Haut, weshalb Mooranwendungen oft auch mit Kosmetikbehandlungen kombiniert werden. In Sachsen können Gesundheitsurlauber die Wirksamkeit des Naturmoors in Bad Elster, Bad Dübener Heide und Bad Muskau erleben.

Bad Dübener Heide: Historische Moorstadt im Naturpark Dübener Heide

Die Geschichte des Moorheilbades der Kurstadt Bad Dübener Heide reicht bereits über hundert Jahre zurück. Und auch heute kuriert man im HEIDE SPA Hotel & Resort mit hochwertigem Naturmoor, das vor Ort mit einer modernen Anlage für entspannende und heilsame Naturmoorbäder aufbereitet wird. Moor mit allen Sinnen erleben, kann man zudem auch an der frischen Luft auf dem angrenzenden Moorerlebnispfad. Dort gibt es allerhand Wissenswertes über die Entstehung, den Abbau und die Aufbereitung von Mooren zu erfahren. Im Moortretbecken heißt es Schuhe und Strümpfe ausziehen und sich selbst von der wohltuenden Wirkung des Moores überzeugen. Der Moorerlebnispfad ist vom 1. Mai bis 30. September geöffnet. www.bad-dueben.de/

Übernachtungstipp:

Das **Vier-Sterne-Superior HEIDE SPA Hotel & Resort** überzeugt nicht nur mit seiner fantastischen Bade- und Wellnesslandschaft, sondern bildet zudem einen idealen

Ausgangspunkt für Ausflüge in den nahegelegenen Naturpark Dübener Heide sowie die Städte Leipzig und Wittenberg. www.heidespa.de

Bad Muskau: Fürstliche Erholung

Bad Muskau hat sich vor allem als Geburtsstadt des genialen Landschaftsarchitekten Hermann von Pückler-Muskau einen Namen gemacht. Der Exzentriker hat um Muskau herum einen 830 Hektar großen Park geschaffen, wie er seinesgleichen sucht. Die Zweiteilung der Anlage auf deutscher und polnischer Seite macht den seit 2004 zum UNESCO-Welterbe gehörenden Muskauer Park/Park Mużakowski einzigartig. Hier können sich Besucher das ganze Jahr über bei ruhigen Spaziergängen, geführten Wanderungen, aktiven Nordic-Walking- oder Radtouren in einer malerischen Landschaft erholen. Aber Pückler nutzte, neben dem milden Schonklima, noch ein weiteres natürliches Angebot, um aus der Stadt etwas Besonderes zu machen: Eine Eisen-Vitriol-Trinkquelle sowie die reichen Moorkorkommen. Unter ihm wurden die ersten Kuren durchgeführt, seit 2005 darf sich Bad Muskau als staatlich anerkannter „Ort mit Moorkurbetrieb“ bezeichnen. www.badmuskau.de

Übernachtungstipp:

Kulturhotel Fürst Pückler Park <https://kulturhotel-fuerst-pueckler-park.de/>

Luft – Durchatmen in schönster Umgebung

Luftkurort oder staatlich anerkannter Luftkurort ist das in Deutschland am meisten verbreitete Prädikat für Kurorte. Es wird an Ortschaften vergeben, deren Luft und Klima laut einem Gutachten Eigenschaften aufweisen, die für Erholung und Gesundheit förderlich sind. Dieses Gutachten muss regelmäßig wiederholt werden. Luftkurorte in Sachsen sind Altenberg, Markneukirchen, Kurort Jonsdorf, Kurort Oberwiesenthal und der Kurort Rathen.

Fasten – Für die innere Balance

Im Alltag kommt es oft zu kurz: Das innere Gleichgewicht. Zeitdruck, hastige Mahlzeiten und ein voller Kopf stören immer wieder die Balance. Eine Fastenkur entschlackt den Körper, reinigt ihn von Giftstoffen und lässt auch den Geist ein wenig innehalten. Bewährt haben sich solche Techniken schon seit Jahrhunderten, etwa in Klöstern. Bei modernen Fastenangeboten wird der bewusste Verzicht mit aktuellen Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft kombiniert. Und so wird die Kur oft zum Impuls für eine Kurskorrektur des eigenen Lebens – hin zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst. Angebote in Sachsen gibt es zum Beispiel in Bad Schlema, Bad Lausick, Bad Düben, Thermalbad Wiesenbad, Bad Schandau oder Bad Muskau.

Medienkontakt und Rechercheunterstützung:

Tourismus Marketing Gesellschaft Sachsen mbH

Ines Nebelung

Bautzner Str. 45-47, 01099 Dresden

Telefon: +49 351 49170-25

Mobil: +49 171 4469930

E-Mail: [nebelung.tmg@sachsen-tour.de](mailto:nebelung.tmg@ Sachsen-tour.de)