

Bis zu fünfmal pro Jahr bucht eine 96-jährige Frau aus Berlin-Mitte eine Kurreise. „Dabei wechselt sie zwischen Kolberg in Polen und Franzensbad in Tschechien“, sagt Shenja Dick, Inhaberin des Kurreisebüros in Berlin-Lichtenberg.

Solange der Mann noch lebte, fuhr das ältere Ehepaar nach Piešťany in der Slowakei, doch solo war der Witwe die Anfahrt zu anstrengend. Nun bevorzugt sie die näheren Destinationen. „Die genannten zählen zu den Highlights“, erklärt Shenja Dick. „Die Bäder in Polen sind ideal für Erkrankungen der Atemwege, der Lunge sowie des Herz- und Kreislaufsystems“, sagt Dick. Auch Probleme des Bewegungsapparats werden dort seit langem therapiert.

Im tschechischen Bäderdreieck stehen dagegen Erkrankungen des Verdauungssystems, des Herz- und Kreislaufsystems und Bewegungsapparats im Mittelpunkt. In der Slowakei werden Therapien gegen Rheuma, Erkrankungen des Bewegungsapparats sowie Parkinson angeboten.

Seit zehn Jahren verkauft Shenja Dick Kurreisen (www.ffair.de), ein Geschäft, das sie neben ihrem eigentlichen Reisebüro Weitblickreisen betreibt.

Gesundheit und körperliches Wohlbefinden spielen im Bewusstsein der Bevölkerung eine immer größere Rolle. Das Interesse an Wellness- und Kurreisen ist gestiegen. „So eine große Nachfrage wie dieses Jahr hatten wir bislang noch nicht“, sagt Diana Reith, Produktmanagerin für Kurreisen bei www.kur-gesund.de, einer Marke von Reise-welt Teiser & Hüter in Neuhoof bei Fulda. „Viele Menschen machen solche Reisen, um gesund zu bleiben“, sagt sie. Damit nehmen sie die Prävention selbst in die Hand.

Die Krankenkassen unterstützen das. Besonders Personen, die zum Beispiel aufgrund ihres Wohnorts oder aus beruflichen Gründen nicht an wöchentlich stattfindenden Präventionsangeboten teilnehmen können, haben die Möglichkeit, sogenannte Präventionsreisen bei der Krankenkasse zu beantragen.

Schichtarbeit, andere berufliche oder auch familiäre Belastungen können Gründe dafür sein, eine kompakte Auszeit zu nehmen. Bezüglich der Förderhöhe müssen sich Interessenten an ihre Kassen wenden, denn diese haben unterschiedliche Bestimmungen. Im Schnitt werden rund 200 Euro pro Präventionsreise bezuschusst, heißt es beim Portal GSM-gesund, einem Anbieter von Programmen zur Prävention und Rehabilitation.

Entschleunigung und Abstand vom Alltag

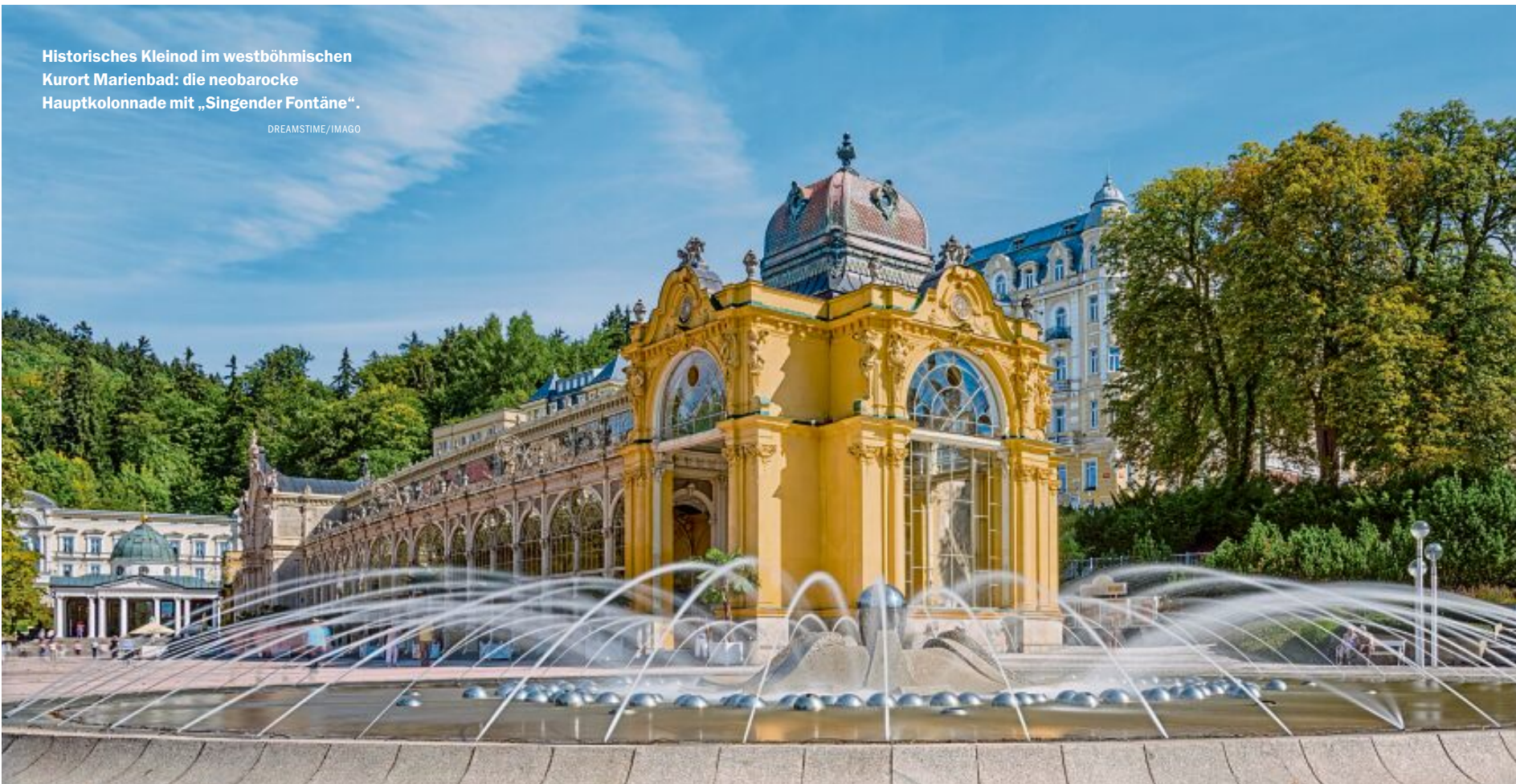
Bei Kurzreisen steht Wellness häufig im Mittelpunkt. „Yoga ist ein wichtiges Thema“, sagt Diana Reith. Sie bietet zum Beispiel Yogareisen in Kärnten an. „Ich habe selbst schon mitgemacht“, sagt sie. „Das ist entschlernigend. Da reichen definitiv ein paar Tage, um rauszukommen und entspannt zu sein.“ Ein Rückzug mit Yoga, Meditation oder Ruhe und Schlaf wird oft in Häusern verbracht, die – anders als übliche Hotels – auf Ablenkung und Programm verzichten. „Auf den Zimmern sind manchmal sogar keine Fernseher. Da nimmt man sich

ein Buch oder unterhält sich mit den anderen Teilnehmern“, berichtet Diana Reith.

Ein Geheimtipp für eine Auszeit sei das Hotel Reitenberger im tschechischen Marienbad, wo Yoga und sogar Ayurveda angeboten werden. In dem 4-Sterne-Haus sind die Zimmer allerdings mit Fernsehern ausgestattet, fügt die Produktmanagerin hinzu.

Weniger entspannend hingegen sind Reisen zur Zahnbehandlung nach Ungarn oder für Haartransplantationen in die Türkei. „Im eigentlichen Sinn sind das keine Kurreisen, sie werden aber auch häufig nachgefragt“, sagt Shenja Dick.

Ziele außerhalb der klassischen Regionen sind die baltischen Länder, Montenegro, Kroatien oder Spanien. „Viele Kurreisende haben heute Ansprüche an den Ort, den sie besuchen“, weiß Shenja Dick. Sie legen Wert auf Sehenswürdigkeiten in der Nähe, die Mobilität vor Ort und die Ausstattung der Kurhäuser. Igalo ist beispielsweise ein Kurort in der Bucht von Kotor in Montenegro. Das dortige Kurzent-



Historisches Kleinod im westböhmisches Kurort Marienbad: die neobarocke Hauptkolonnade mit „Singender Fontäne“.

Reset für Körper und Geist

Gesundheits- und Wellnessreisende sind deutlich anspruchsvoller geworden: Zur klassischen Therapie von Rheuma oder Atemwegserkrankungen wollen sie auch etwas für Kopf und Herz tun. Denn neben Heilung steht Prävention im Fokus

MECHTHILD HENNEKE



Meditation ist ein bewährter Weg, um zur Ruhe zu kommen.

rum ist auf dem Boden eines Schlamm-bads erbaut. „Der leicht radioaktive Meeresschlamm dient als die Grundlage für vielfältige Therapien“, sagt Dick.

Verbindung von Urlaub und Gesundheit

Die litauischen Heilbäder Birštonas oder Druskininkai locken dagegen mit Heilwässern. Die reine Luft, der therapeutische Torf und Heilschlamm werden zur Behandlung von Erkrankungen der Lunge und des Bewegungsapparats eingesetzt. „Die Stille des Kiefernwaldes tut Gesundheitstouristen ebenfalls gut“, sagt Shenja Dick.

In die Kurbäder kommen viele Ehepaare oder Gruppen, die Urlaub und Gesundheitspflege verbinden wollen. Shenja Dick empfiehlt, mindestens zwei Wochen für eine Kur anzusetzen. „Nach der Eingewöhnung setzt die Wirkung der Maßnahmen ein“, erklärt sie, „nach drei Wochen merkt man die Erholung und den Heileffekt. Dann schlagen die Anwendungen wirklich an.“

Ein wichtiger Service, den Diana Reith und Shenja Dick sowie viele weitere Reisevermittler und Reiseveranstalter ihren Kunden bieten, ist die Haustürabholung. Das bedeutet, dass der Transport zur Kur oder zum Wellnessaufenthalt direkt von zu Hause organisiert wird. „Darauf legen die Kunden viel Wert“, sagt Diana Reith. Die Erholung soll von Anfang an beginnen.

Gäste werden zunächst zu einem Auto-bahnreffpunkt gebracht und steigen dort etwa in einen Bus um. So dauert die Reise von Berlin nach Swinemünde mit dem Bus zum Beispiel rund vier Stunden. „In Swinemünde gibt es ein großes Angebot an Hotels, wie das 5-Sterne-Hotel Hamilton und das 3-Sterne-Plus-Hotel Drei Inseln“, sagt Diana Reith. Sie berichtet, dass auch die Wintermonate bei den Kunden beliebt sind, ja sogar die Feiertage. „Häufig gibt es ein Weihnachtsdinner oder Galabuffet mit besonderer Musik“, berichtet die Produktmanagerin. So müsse man fern von der Heimat auf wirklich nichts verzichten.

REISETIPP

69€ ab pro Erwachsenem mit Frühstück

1 Nacht geschenkt: z.B. ab 4 Nächten im Januar

1 NACHT GRATIS: WINTERZEIT AM LÜBBESÉE

So viel inklusive
 > wetterunabhängiges Freizeitprogramm für Groß und Klein > YOKI AHORN Tobe-Paradies > Kino > Spielplatz

So viel erleben
 > Bowlingbahn im Hotel > NaturThermeTemplin
 > Chocolaterie Himmelpfort

95% Weiterempfehlung bei HolidayCheck

www.ahorn-hotels.de/templin • Tel. 03987 491216

AHORN Seehotel Templin Betriebs GmbH • Am Lübbesee 1 • 17268 Templin

Tippt: Urlaub mit Seepferdchenprüfung
14.01. - 18.01.2026

REISEMARKT

OSTSEE

OSTSEETRAUM

- Begrüßungsgetränk am Anreisetag
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 3x Abendessen als abwechslungsreiches Buffet inkl. Getränkepaket
- 1x freie Nutzung der Sauna oder Fahrrad
- ab 250,- € pro Person im DZ

Gültig vom 2. Januar bis zum 3. April 2026

Ostseehotel Wustrow
 Inh. Hendrik Schinkmann
 Fischländer Weg 35 • 18347 Wustrow
 Telefon 038220/6250 • weitere Angebote unter www.ostseehotel-wustrow.de

Johanniter Kinder-Gesundheit

Wurzeln und Flügel – von Anfang an.

Jetzt spenden!

RÜGEN

Auszeit auf Rügen

Winter-Sale bis 31.3.2026

DZ inkl. Frühstück ab 90 €/Nacht, HP: 25€ p.P.

Liebevoll modernisierte Zimmer, direkt am Wasser mit Hafenblick

Hafenhotel zu Putbus

Hafenstr. 1 • 18581 Putbus / Rügen • Tel.: 039301 / 6620
 info@hafenhotel-putbus.de • www.hafenhotel-ruegen.de

USEDOM

Kleine Strandburg ZINNOWITZ/USEDOM

Intervall-basenfaster 7 Nächte ab 1.189 €*

* p.P. im Komfort-DZ Süseite, inkl. basenfaster Vollpension, Bewegungsprogramm, 3 basische Packungen/Bäder, 2 Leberwickel, 2 basische Rückenmassagen gültig vom 02.01. - 03.04.2026

Sichern Sie sich mit dem Kennwort **BK** bei Ihrer Buchung ein kleines Geschenk!

Telefon +49 (0)38377 38 000
KLEINE-STRANDBURG.DE
 MST Hotel GmbH • Dünenstr. 11 • 17454 Zinnowitz

SPREEWALD

Schlachtfest im Spreewald 16. – 18.01., 23. – 25.01.2026

inkl. 1x Begr.-Getr., 2x ÜF, Abendbuffet, Schlachtebuffet, Stadtführung/Mühlenbesichtigung, Tanzabend, Livemusik, Schlachtepaket

Hotel Zum Goldenen Löwen*S**
 Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz
www.Hotel-Peitz.de, ab 169,- € p.P. im DZ
 Tel. 03 56 01/80 94 0

Weihnachten im Spreewald 25.-27.12. od. 25.-28.12.

inkl. Begrüßungslikör, 2x od. 3x Ü/HP, Tanzabend, tägl. Sauna-Nutzung, Fl. Wasser, Weihnachtsüberr., Kaffeegeback, 1,5 h Glühweinkahnfahrt ab 219,- € od. 279,- € p.P. im DZ

Hotel Zum Goldenen Löwen*S**
www.Hotel-Peitz.de • Tel. 03 56 01/80 94 0
 Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz

Urlaubsplan.

Anzeigenannahme (030) 2327 - 50

Berliner Zeitung

Alzheimer-Forschung braucht Hilfe!

Unterstützen Sie jetzt die Hans und Ilse Breuer-Stiftung in Forschung und Hilfe!

www.breuerstiftung.de



Gute Gene sind ein Grund für solide Gesundheit im hohen Alter. Doch immer mehr Menschen wollen sich auch selbst darum kümmern, lange und ohne Einschränkungen zu leben. „Angebote rund um ‚Longevity‘, also zur Verbesserung von Lebensqualität, Vitalität und Regeneration, werden immer stärker nachgefragt“, sagt Claudia Wagner, Geschäftsführerin von Fit Reisen, einem der führenden Anbieter von Gesundheits- und Wellnessreisen in Deutschland. Für das kommende Jahr sieht sie „Longevity“ als einen zentralen Trend.

WELLNESS WIRD NEU DEFINIERT

Ein Hotel, das diesen Gedanken laut Claudia Wagner aufgenommen hat, ist die „Elbresidenz an der Therme“ im sächsischen Bad Schandau. Es hat im Dachgeschoss ein 1600 Quadratmeter großes Wellnessareal und bietet dort Programme wie japanische Baderemonien, indonesische Körpermassagen mit tiefenentspannenden Griffen und Atemritualen oder „Lomi Lomi Massagen“ aus der hawaiianischen Tradition. Solche Offerten sprechen Gäste an, die etwas anderes suchen als herkömmliche Wellnessprogramme mit Sauna und Therme. Detox- und Slimming-Programme, Konzepte zur Schlafoptimierung sowie traditionelle Heilmethoden, wie Ayurvedakuren oder Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, sieht Claudia Wagner als weitere Tendenz. „Auch Thermal- und Heilwasser-Wellness gewinnt an Bedeutung, da viele Reisende ganzheitliche Entspannung mit wissenschaftlich fundierter Wirkung verbinden möchten“, sagt sie. „Die Kunden wollen weg vom klassischen Kurgedanken“, sagt auch Hartmut Gerlach, Geschäftsführer von Kurdirekt, einem Reisevermittler für Kur- und Wellnessreisen. Flexiblere Programme zum Beispiel mit Yoga-Einheiten, Atemkursen und Radtouren seien gefragt. „Ich tue et-



Das tut jedem gut: Ayurvedakuren (hier im Foto eine Shirodhara-Behandlung mit warmem Öl) fördern Entspannung und Wohlbefinden. KZENON/STOCK.ADOBE.COM/FIT REISEN/FITREISEN.DE

Genussvoll
lang leben

Ganzheitliche Entspannung mit wissenschaftlich fundierter Wirkung:
„Longevity“ ist Hoteltrend ’26

MECHTHILD HENNEKE

was für meine Gesundheit und bin meditativ unterwegs“, so laute das Motto von Wellnessfans, sagt Hartmut Gerlach. Diese Haltung ist für den Unternehmensberater Wilfried Dreckmann, Wellnessanbieter aus Willich, Zeichen einer Veränderung. „Lange Jahre erwarteten die Kunden, dass die Hotels und Wellnesshäuser Leistungen anbieten, die zum Wohlbefinden führen“, sagt er. Eine passive Haltung entspreche aber nicht der eigentlichen Bedeutung des Worts. „Wellness ist ein Zustand des Gesundheitsens, ein Lebensstil – körperlich, mental sowie sozial und finanziell.“ Die breitere Definition erfordere eine Neuausrichtung. „Die Leute müssen aktiv etwas tun für diesen Lebensstil“, sagt der Unternehmensberater. Wilfried Dreckmann sieht vor allem den sozialen Aspekt von Wellness als Entwicklung der Zukunft. „Wir müssen ihn nach vorne stellen“, sagt er. Die Wellnessindustrie habe enormes Potenzial. Bei Yoga und Meditation seien viele Erholungssuchende noch individualistisch unterwegs. „Es ist zwar eine Gruppe, eine Ansammlung von Menschen, aber ob sie immer etwas miteinander zu tun haben, wage ich zu bezweifeln“, sagt Wilfried Dreckmann. In Wellnesseinrichtungen arbeiteten häufig Menschen, die in anderen Bereichen, zum Beispiel Kosmetik oder Massage, geschult seien. „Sie haben keine Ausbildung darin, aktiv soziale Prozesse zwischen anderen zu steuern“, sagt er. Ein Haus, in dem dies und vor allem mentale Wellness angeboten wird, ist das Hotel „Fritsch am Berg“ im österreichischen Lochau bei Bregenz, oberhalb des Bodensees. „Strategien für ein leichtes Leben“ präsentiert das selbsternannte „Burnout-Hotel“ seinen Gästen – neben Regeneration und Genuss. Die Preise dafür liegen ab 300 Euro pro Übernachtung und damit im oberen Bereich. DER GANZE MENSCH IM FOKUS „Longevity“ ist auch für Wilfried Dreckmann ein Ansatz, der langfristig dem Begriff

Wellness Konkurrenz machen könnte. Vorreiter auf diesem Gebiet in Deutschland sei der Lanserhof, ein Haus, das ganz auf „Longevity“ und Lifestyle-Medizin setzt und zur oberen Preisklasse gehört. Die Mischung aus Naturheilkunde und moderner Medizin wird in drei Häusern in Lans (Tirol), am Tegernsee und auf Sylt angeboten. Der Reiseveranstalter DERTOUR sieht ebenfalls „Longevity“, aber auch ganzheitliche Retreats und Detox-Programme als Trend für 2026. „Bei diesen drei Themen können wir eine zweistellige Wachstumsrate in der Kundennachfrage verzeichnen“, sagt Sven Schikarsky, Geschäftsführer Produkt DERTOUR Deutschland. Interessierter empfiehlt er zum Beispiel das 5-Sterne-Hotel Falkensteiner Spa Resort Mariánské Lázně (Marienbad) in Tschechien, das im oberen Preissegment liegt. Er sieht Retreats mit längerem Aufenthalt und einer großen Bandbreite an Methoden, die den ganzen Menschen im Blick haben, als Trend. Beliebte Ziele in der Ferne seien Thailand, Bali und Sri Lanka. Detox-Retreats wollen Körper und Geist nachhaltig entlasten. Dafür reisen Interessierte gerne in Mittelmeer-Destinationen wie Griechenland, Spanien und Portugal. Im Low Budget-Bereich empfiehlt Sven Schikarsky die polnische Ostseeküste. „Sie bietet ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, punktet mit gutem Klima, kurzer Anreise von Berlin und sehr modern ausgestatteten Wellness- und Kurbereichen.“ Das kommt den Kundeninteressen entgegen. „Die Nachfrage nach günstigeren Wellnessangeboten wächst deutlich“, weiß Fit Reisen-Geschäftsführerin Claudia Wagner. „Insgesamt wird 2026 ein Jahr, in dem Wellness noch persönlicher, ganzheitlicher und zugänglicher wird.“ Die Gäste wünschten sich Angebote, die Entspannung, Prävention und Gesundheitsförderung intelligent miteinander vereinen. Rechtlicher Hinweis: Das Foto zu diesem Text wird aufgrund einer Zusammenarbeit mit Fit Reisen genutzt.

Voll im Trend: Urlaub für Ihre Gesundheit!

Gesundheitsurlaub ist der neue Trend für alle, die mehr wollen als nur „mal raus“: In den 4-Sterne-Gesundheitshotels in Bad Weißenstadt am See und in Waren (Müritz) verbinden sich medizinische Kompetenzen, wohltuende Anwendungen und erholsame Naturlandschaften zu einer Auszeit mit Mehrwert. Das ist Urlaub für Körper, Seele und für das neue Jahr, das vor Ihnen liegt.

HEILMITTEL-ARRANGEMENT

Radon-Heilquellenwoche

Nur in Weißenstadt buchbar!

- 7 Nächte (Sa - Sa) mit Vollpension (reichhaltiges Frühstück, Mittag und Abend: 3-Gänge-Wahlmenü oder Buffet)
- 1 Blutuntersuchung (pro Aufenthalt)
- 2 ärztliche Beratungsgespräche
- 15 Radon-Therapien
- 2 x Massage, teil

7 ÜN p. P. im DZ ab **1.151 €**

SAISON-ARRANGEMENT

Gesundheitswoche Light

buchbar vom 03.01. bis 07.03.2026 (letzte Abreise)

- 7 Nächte (Sa - Sa) mit Halbpension Plus (reichhaltiges Frühstück, Mittag und Abend: 3-Gänge-Wahlmenü oder Buffet)
- 1 Arztgespräch
- 9 Anwendungen auf Sie abgestimmt
- 25 % Rabatt auf kosmetische Anwendungen

7 ÜN p. P. im DZ ab **1.041 €**

GESUNDHEITS-ARRANGEMENT

Kältetherapiewoche

- 7 Nächte (Sa - Sa) mit Vollpension (reichhaltiges Frühstück, Mittag und Abend: 3-Gänge-Wahlmenü oder Buffet)
- 2 ärztliche Beratungsgespräche
- 5 Therapien, auf Sie abgestimmt
- 1 EKG (pro Aufenthalt)
- 12 Kältetammergänge mit Blutdruckkontrolle

7 ÜN p. P. im DZ ab **1.251 €**

HEILMITTEL-ARRANGEMENT

Naturschatz Warener Thermalsole

Nur in Waren (Müritz) buchbar!

- 7 Nächte (Sa - Sa) mit Vollpension (reichhaltiges Frühstück, Mittag und Abend: 3-Gänge-Wahlmenü oder Buffet)
- 1 ärztliches Beratungsgespräch
- 7 ausgewählte Soletherapien
- 4 individuelle Therapien

7 ÜN p. P. im DZ ab **1.106 €**

Für alle Aufenthalte in beiden 4-Sterne-Gesundheitshotels gilt: freie Nutzung der großen Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenpool, ein kostenfreier Tiefgaragenplatz pro Zimmer, Bademantel und -tasche für die Dauer des Aufenthaltes, Unterhaltungs- und Aktivprogramm.

BAD WEIßENSTADT AM SEE

in Bayerns jüngstem Heilbad

Alle Preise pro Person je nach Saison und Zimmerkategorie; zzgl. Kurbeitrag; Es gelten die AGB, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Kurzentrum Bad Weißenstadt am See
Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG

Im Quellenpark 1
95163 Bad Weißenstadt am See

☎ 09253 9545-0
www.kurzentrum-weissenstadt.de

WAREN (MÜRITZ)

in Mecklenburg-Vorpommern

Kurzentrum Waren (Müritz)
Kurzentrum Waren (Müritz) GmbH & Co. KG

Am Kurpark 2
17192 Waren (Müritz)

☎ 03991 1824-0
www.kurzentrum-waren.de