

Gesundheit hoch 4 – Die 5 Gesundheitssäulen

Ob Bewegung, Ernährung und Kräuter, Balance oder Wasser – im Gesunden Fichtelgebirge gibt es in jedem Gesundheitsbereich zahlreiche Angebote. Bewohner und Besucher können in unseren vier Orten Gesundheitsanwendungen und Kurse sowie eine authentische Natur mit Fichten- und Buchenwäldern, Felsen, zahlreichen Wanderwegen, Kräutergärten und Wassertretbecken genießen.

Eine maßvolle und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft aktiviert zum einen den Körper, ermöglicht aber auch Stressabbau und psychisches Wohlbefinden. Unsere zahlreichen Wander- und Radwege wie der Thiesenring oder der Weißmain-Ochsenkopf-Steig bieten dafür optimale Voraussetzungen. Zudem steigt der Trend nach regionalen und natürlichen Zutaten – hier kann der Verzehr als auch die äußerliche Anwendung von Kräutern mittels Salben und Bädern eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Waren Sie schon Mal in einem unserer Kräutergärten? In Weißenstadt befinden sich zum Beispiel viele Fichtelgebirgskräuter im Kräuterbeet im Kurpark. Daneben ergänzen Wasseranwendungen wie Wassertreten, durch das beispielsweise die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt werden, das Portfolio. Anwendungen können neben unseren zahlreichen Kneippbecken auch beispielsweise im Siebenquell GesundZeitResort wahrgenommen werden. Wenn all diese Gesundheitselemente zusammenkommen und der Mensch sich bewusst Zeit für die eigene Regeneration nimmt, können Körper und Psyche im Einklang sein. Das kann beispielsweise durch Waldgesundheitstraining optimiert werden. In Bad Alexandersbad gibt es für den Herbst schon weitere Termine, die Sie auf unserer Webseite finden.

Es wurden in diesem Jahr tolle Videos rund um die fünf Gesundheitssäulen veröffentlicht. Diese sind auf YouTube und den Social Media Profilen (gesundes.fichtelgebirge) zu finden. Ganz nach dem Motto von Kneipp: „Vorbeugen ist besser als heilen“ geben die Videos Inspirationen zur Umsetzung. Ein letztes Video zu den umfassenden Gesundheitssäulen erscheint voraussichtlich Anfang Oktober.

Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün und Weißenstadt arbeiten im Rahmen der Integrierten Ländlichen Entwicklung zusammen. Als Heilbäder und Erholungsorte hat bei uns Gesundheit höchste Priorität. Unsere Heilmittel decken von Heilquellen über Kneipp, Naturmoor und Heilklima eine riesige Bandbreite ab. Aber auch Innenentwicklung, Daseinsvorsorge und Mobilität spielen eine große Rolle.

Der Fokus liegt dabei immer auf der Symbiose von Tradition, Natur und Moderne, um unsere Region authentisch und zukunftsfähig zu gestalten. Kontaktdaten:

Jägerstraße 9, 95493 Bischofsgrün | 01512/8722247 /
gesundes.fichtelgebirge@gmail.com | www.gesundes-fichtelgebirge.de



Bad Alexandersbad · Bad Berneck
Bischofsgrün · Weißenstadt