



Natürlich erholt

GENUSSVOLL. GESUND. BEWEGT.

www.tegernsee.com/gesundheit

GESUNDES LAND

Tegernsee

1 
JOD-SCHWEFELBAD

3 
HEILKLIMA-KURORTE



6 
REHA-KLINIKEN

7 
KUR- UND
BADEÄRZTE

12
GESUNDES
LAND
GASTGEBER

 113
KILOMETER TERRAIN-KURWEGE

 2
WALD-
GESUNDHEITS-
TRAINERINNEN

3 
FITNESS
STUDIOS

6 
WELLNESS-,
DAY SPA- UND
WOHLFÜHL-OASEN

5 
YOGA-STUDIOS

 1
GERTRAUD
GRUBER
SCHÖNHEITS-
FARM

Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist
alles nichts.

Arthur Schopenhauer



NATÜRLICH ERHOLEN



Entspannt in Balance mit der Kraft der Natur



Am Tegernsee erholen sich Körper und Geist, lässt sich der Alltag abschütteln und die Seele streicheln. Beim Waldbaden mit den zertifizierten Wald-Gesundheitstrainerinnen tankt man neue Energie und beim Wandern oder Yoga auf dem SUP finden Erholungssuchende zu sich. Kreuth, Rottach-Egern und Tegernsee sind Heilklimatische Kurorte, Gmund ist offizieller Erholungsort und Bad Wiessee sogar Heilbad – beste Voraussetzungen also für natürliche Entspannung und Erholung. In der Öko-Modell-Region wird hierbei ein ganzheitlicher, nachhaltiger Ansatz verfolgt. So bringen auch die Gastronomen regionale Produkte auf den Tisch – vom Heumilchkäse bis zum heimischen Superfood.

Gertraud Gruber – die Pionierin der Wellness-Bewegung – hatte am Tegernsee bereits 1955 eine Vision der Ganzheitskosmetik, als sie die erste Schönheitsfarm Europas eröffnete. Wellness und Entspannung bieten neben anderen auch das Bachmair Weissach Mizu Onsen Spa, die monte mare Seesauna, der Bade Park, das 4 elements spa by Althoff oder das Spa im Hotel DAS TEGERNSEE.

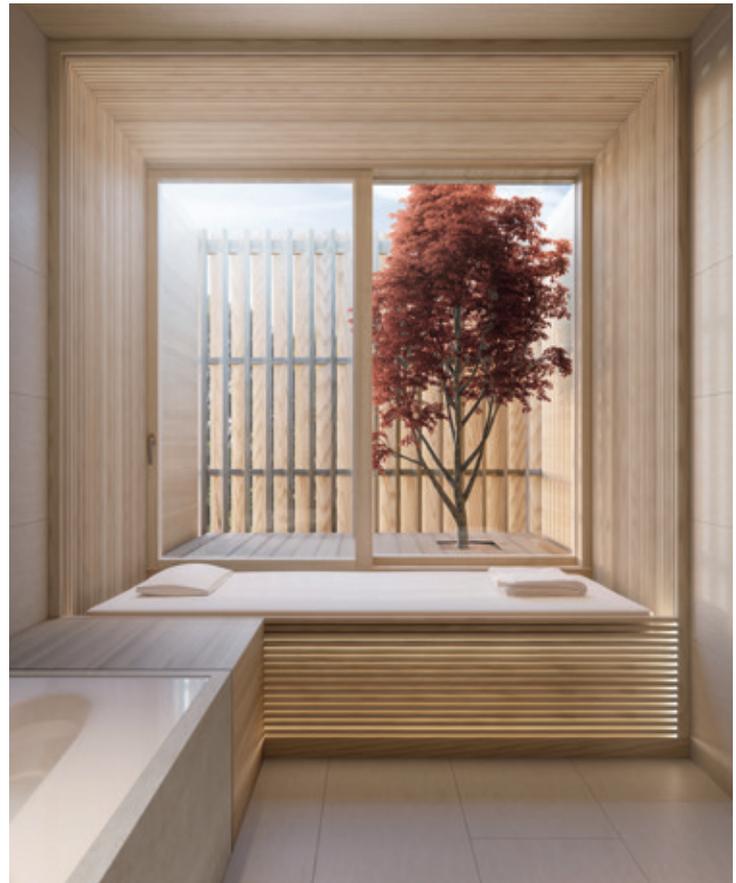


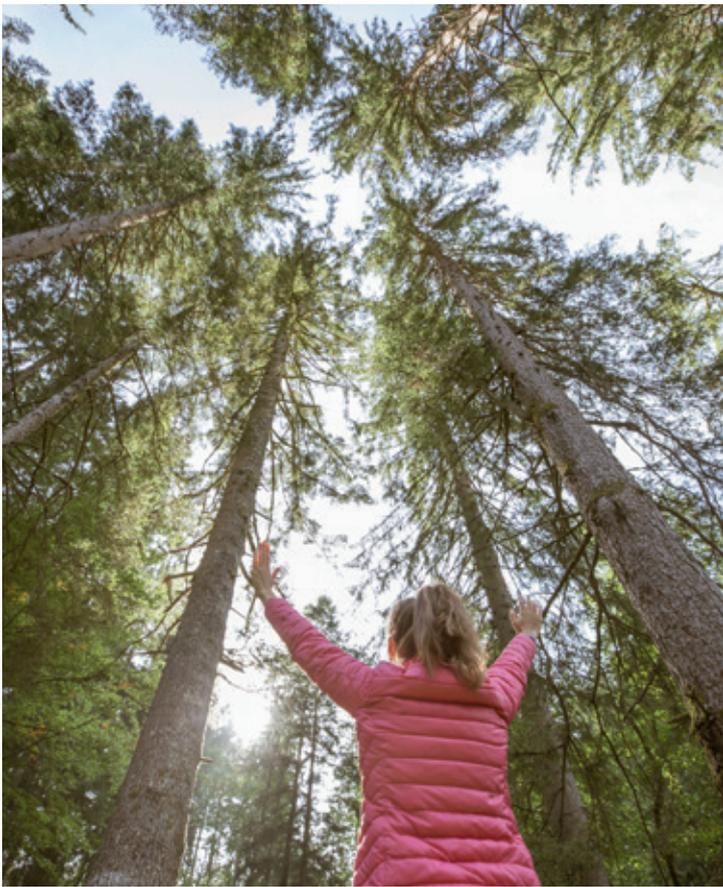
Von Natur aus einzigartig: **Das neue Jod-Schwefelbad**



Das neue Badehaus des Jod-Schwefelbades nach Plänen des Architekten Matteo Thun schafft ab Mitte April 2020 ein unnachahmliches Erlebnis für Körper und Geist. Seit 1910 sorgt das Heilwasser aus Bad Wiessee für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit. Die Wirkung der Jod-Schwefelquellen entfaltet sich bei einem wohlig warmen Wannenbad oder tropischen Sprühbad. Die entspannende Atmosphäre und das moderne Ambiente aus vier lichtdurchfluteten Atrien und einer natürlichen Gestaltung aus Licht und Wasser helfen dabei, loszulassen. Dazu begleiten die Badefrauen jede Anwendung persönlich. Auch in Form von Augenbädern oder Inhalationen kann das Heilwasser auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden. Neben der ausgleichenden Detox-Wirkung verjüngt das Wasser nachhaltig das Immunsystem, lässt die Haut strahlen und trockene Augen regenerieren. Bei einer Badekur ergänzt das regionale Heilmittel umfassende Regenerationsmaßnahmen auf Rezept.

Anwendungsbereiche, Öffnungszeiten und Preise unter:
www.jodschwefelbad.de





Natürlich und ursprünglich: **Waldbaden**



Die Luft ist würzig, das Licht schimmert grün, der Boden ist weich und voller Leben. Beim Baden im Wald entspannen Körper und Geist. Das Eintauchen in die Natur bringt das Hier und Jetzt spürbar näher und aktiviert alle Sinne. Während der Waldgeruch in die Nase steigt, unterstützen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen die natürliche Heilwirkung und stärken das Immunsystem. Bewusstes Gehen und Lauschen, der Blick in die Ferne oder das Spüren der Natur sind Bestandteile der Führungen. Es geht auch um den bewussten Umgang und den Erhalt des Waldes als Regenerationsort, wenn die zertifizierten Wald-Gesundheitstrainerinnen auf ausgewählten Pfaden in die Waldatmosphäre leiten.

Was in Japan unter dem Begriff Shinrin Yoku bereits selbstverständlich ist, erobert nun auch Deutschland: Mit der nachhaltigen Nutzung der Waldatmosphäre zur ganzheitlichen Regeneration nimmt Bad Wiessee als Pilot-Ort an einer Studie für Kur- und Heilwälder teil.

Alle Informationen unter:
www.tegernsee.com/waldbaden

BEWUSST LEBEN



Mit mehr Energie **aktiv in Form bleiben**



Von der richtigen Ernährung bis zu zertifizierten Aktiv-Programmen – die Urlaubsregion DER TEGERNSEE bietet ein vielfältiges Gesamtpaket für ein bewusstes Leben. In der Öko-Modellregion gibt es nachhaltige Produkte aus regionalem Anbau und Experten für eine optimale Ernährung – ganz nach dem Motto „Du bist, was du isst“. Entschleunigung und Achtsamkeit für den Alltag vermitteln individuelle Programme, Yoga und Meditation. Neue Kraft lässt sich auch in der voralpinen Natur sammeln. Denn in der DSV nordic aktiv Ganzjahres-Region gibt es neben weit verzweigten Wander- und Radwegen ein vielseitiges Loipennetz sowie heilklimatisch zertifizierte Nordic Walking Strecken. Die Tegernseer Heimatführer bieten wöchentlich geführte Touren an.

Wer seine Lauftechnik oder Fitness verbessern möchte, kann eines der Vorsorge-Programme nutzen, beispielsweise im Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin (ISP) im Medical Park St. Hubertus. Mit unterschiedlichen Check-Up Programmen und Methoden, unter anderem im Center for Preventive Medicine Tegernsee oder in der Privatklinik Jägerwinkel, verbessert man das Schalfverhalten, senkt den Stresslevel oder nimmt sich und seinen Körper besser wahr.

Dazu ergänzend gibt es von den Krankenkassen zertifizierte Ausdauer-, Rücken- oder Gesundheitsprogramme mit medius medizinische fitness Tegernsee.



Natürlich gesund: **Der Jungbrunnen Tegernsee**



Es gibt Heilwasser – und es gibt die Bad Wiesseer Heilquellen Adrianus und Königin Wilhelmina. Das stärkste Jod-Schwefelwasser Deutschlands ist nachweislich ein echter Jungbrunnen.

Die Wirkung dieses einzigartigen Heilwassers wurde in der „Jungbrunnen-BERG-Studie“ erneut belegt:

In Kombination mit Bewegung im voralpinen Heilklima entfaltet es eine einzigartig anregende Wirkung auf das Immunsystem. Die Abwehr wird nachhaltig gestärkt, während die Immunzellen verjüngt werden. Auch Fitness und Leistungsfähigkeit steigen. Dank Anwendungen im neuen, lichtdurchfluteten Badehaus in Kombination mit Bewegung in der Natur bieten die Jungbrunnen-Programme ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist. Die Teilnehmer der Studie waren bereits nach einer Woche nachweislich fitter und entspannter.

Alle Jungbrunnen-Programme, Buchungspartner und
Informationen zur Studie unter:

www.tegernsee.com/jungbrunnen-tegernsee



DIE JUNDBRUNNEN-PROGRAMME

Für jeden ist der richtige Jungbrunnen dabei: von der Präventions-Pauschale in der Gruppe über das persönlich betreute Winter-Programm bis zum Erlebnis auf eigene Faust.

PRÄVENTIONS-PAUSCHALE

Viertägiges von den Krankenkassen zertifiziertes Präventionsprogramm mit medius medizinische fitness
ab 389 € p.P. inkl. 3 ÜN/DZ

INDIVIDUELLES PROGRAMM

Fünftägiges persönlich betreutes Winter-Programm im Institut für angewandte Sport- u. Präventivmedizin (ISP)
475 € p.P. exkl. ÜN



**GESUND
WERDEN**



Bei erfahrenen Spezialisten ganzheitlich regenerieren



Einer langen Tradition folgend, haben sich am Tegernsee exklusive Kur- und Rehabilitationseinrichtungen angesiedelt. Heute wie früher steht bei ihnen das individuelle Wohlergehen der Gäste im Vordergrund.

Das ganzheitliche Behandlungskonzept der **Klinik im Alpenpark** mit exzellenten Fachärzten und Bezugstherapeuten ergänzt die Prinzipien der heilenden Architektur, gepaart mit einer Spitzen-Küche und persönlicher Betreuung.

Der unmittelbar am Seeufer gelegene **Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus** ist als bekannte Fachklinik Partner namhafter Spitzensportler und Verbände. Das **ambulante Therapiezentrum**, das **Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin (ISP)** und die **Schwesterkliniken am Kirschbaumhügel** ergänzen die Behandlungsangebote in ruhigem Ambiente.

Den Fokus auf Regeneration durch Bewegung in der voralpinen Natur setzt die **Orthopädische Klinik Tegernsee** als Einrichtung der Deutschen Rentenversicherung.

Die **Privatklinik Jägerwinkel** steht für die hochwertigen Methoden der Marianowicz-Medizin mit interdisziplinären sowie multimodalen Ansätzen in einer 5 Sterne-Hotel-Atmosphäre mit exzellenter Küche und persönlicher Herzlichkeit. Neben **privatärztlichen Chefarztambulanzen** kann man auch die **Physiotherapie im Jägerwinkel** nutzen.

Auch außerhalb der Kliniken ist die Dichte an Fachärzten und Spezialisten hoch. Erfahrene Kur- bzw. Badeärzte und Therapeuten begleiten jeden Gast bei seiner Kur am Tegernsee.



DIE NACHSORGE

Die Anschlussrehabilitation bzw. Anschlussheilbehandlung (AHB) fällt in den Bereich der Nachsorge. Ihr behandelnder Arzt oder der Sozialdienst im Krankenhaus stellt für Sie den Antrag bei den zuständigen Kostenträgern und meldet Sie bei Ihrer gewünschten Nachsorgeklinik an.

TÄTIGKEITS- UND BEHANDLUNGSFELDER

- Orthopädie (1, 2, 3, 4, 5, 6)
- Sportmedizin (2, 6)
- Innere Medizin/Kardiologie (1, 2, 3, 6)
- Gastroenterologie (1, 6)
- Psychosomatik (1, 6)
- Ambulante Rehabilitation (2, 5, 6)

Am Tegernsee liegen die exklusivsten und kompetentesten Nachsorgekliniken Deutschlands. Alle Behandlungsfelder im Detail finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Klinik.

Stationäre Rehabilitationsmaßnahmen können je nach Versicherungsumfang bei den Krankenkassen beantragt oder auf Selbstzahlerbasis umgesetzt werden.

IHRE PARTNER

1. KLINIK IM ALPENPARK

Defreggerweg 2-6, Kreuth-Ringsee

☎ +49 8022 8460, www.klinik-alpenpark.de

Private und gesetzliche Krankenversicherungen, Beihilfe

2. MEDICAL PARK BAD WIESSEE ST. HUBERTUS

Sonnenfeldweg 29, Bad Wiessee

☎ +49 8022 8430, www.medicalpark.de

Private und gesetzliche Krankenversicherungen, Beihilfe, Deutsche Rentenversicherung Bund, Berufsgenossenschaften (BGSW-Verfahren)

3. MEDICAL PARK BAD WIESSEE FACHKLINIK AM KIRSCHBAUMHÜGEL

Wallbergstr. 7, Bad Wiessee

☎ +49 8022 848 1000, www.medicalpark.de

Gesetzliche Krankenversicherungen, Berufsgenossenschaften (BGSW-Verfahren)

4. MEDICAL PARK BAD WIESSEE PRIVATKLINIK AM KIRSCHBAUMHÜGEL

Wallbergstr. 10, Bad Wiessee

☎ +49 8022 848 4000, www.medicalpark.de

Private Krankenversicherungen, Beihilfe, gesetzliche Krankenversicherung mit priv. Zusatzversicherung

5. ORTHOPÄDISCHE KLINIK TEGERNSEE

Seestr. 80, Tegernsee

☎ +49 8022 1850, www.ok-tegernsee.de

Rentenversicherung, private und gesetzliche Krankenversicherungen

6. PRIVATKLINIK JÄGERWINKEL

Jägerstr. 29, Bad Wiessee

☎ +49 8022 8190, www.jaegerwinkel.de

Private Krankenversicherungen, Beihilfe



Die Kraft der Natur: **Heilwasser & Heilklima**



Natürlich einzigartig sind die stärksten Jod-Schwefelquellen Deutschlands in Bad Wiessee. Der unvergleichbare Gehalt der beiden Inhaltsstoffe macht sie so besonders. Neben der **Badekur** mit diesem anerkannten Heilwasser bietet auch die **Klimakur** Prävention und Regeneration. Durchatmen, Sonne tanken und klare Luft genießen: Das zertifizierte Heilklima am Tegernsee ist schonend für die Atemwege, anregend für den Körper und aktiviert das Immunsystem. Die pollen- und feinstaubarme Luft wird regelmäßig kontrolliert. Das besondere Klima lässt sich am wirkungsvollsten auf den ausgewiesenen Terrainkurwegen in den heilklimatischen Kurorten Kreuth, Rottach-Egern und Tegernsee genießen. Dank der leistungsphysiologischen und bioklimatischen Überprüfung gibt es für jedermann die passende Strecke. Die Wege sind vom DSV als Nordic Walking Strecken ausgewiesen – die perfekte Sportart für Rücken, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem. Auch das kassenbezuschusste Gesundheitswandern-Programm der Aktivwochen und die immunanregenden Jungbrunnen-Angebote nutzen die Wirkung des Heilklimas für die ganzheitliche Prävention.

Die Streckenkarte erhalten Sie in allen
Tourist-Informationen um den Tegernsee und online unter
www.tegernsee.com/kur



DIE AMBULANTE VORSORGEKUR

Die ambulante Vorsorgekur (auch Badekur genannt) ist eine optimale Kombination aus Urlaubserholung und medizinischer Vorsorge. Ihr Hausarzt beantragt im Vorfeld die Kur bei den zuständigen Kostenträgern. Der Kur- bzw. Badearzt vor Ort verschreibt Rezepte für die medizinisch-therapeutischen Maßnahmen. Ein Gastgeber für die etwa 3 Wochen ist frei wählbar. Auf das Wohlergehen ihrer Gäste sind insbesondere die zertifizierten „Gesundes Land“-Gastgeber spezialisiert.

KUR- & BADEÄRZTE AM TEGERNSEE

DR. MED. ANGELA GLASS

Augenärztin

Hirschbergstr. 20, Bad Wiessee, ☎ +49 8022 8764

DR. MED. BARBARA PFLÜGER

Allgemeinmedizin

Tegernseer Str. 100, Rottach-Weißbach, ☎ +49 8022 70660

DR. MED. BERNHARD RICHTER

Internist

Adrian-Stoop-Str. 13, Bad Wiessee, ☎ +49 8022 81414

DR. MED. CRISTEL LAPRELL

Allgemeinmedizin

Adelhofstr. 1, Tegernsee, ☎ +49 8022 1440

DR. MED. IWAN NANTSCHEV

Allgemeinmedizin und Internist

Sanktjohanserstr. 84, Bad Wiessee, ☎ +49 8022 1886838

DR. MED. JOCHEN HENN

Internist

Hauptstr. 21, Tegernsee, ☎ +49 8022 3678

DR. MED. MATHIAS PILGRIM

Allgemeinmedizin und Internist

Sanktjohanserstr. 28, Bad Wiessee, ☎ +49 8022 99511

CHECKLISTE

Für einen entspannten Kur-Aufenthalt am Tegernsee empfehlen wir folgendes Vorgehen:

IM VORFELD (MIND. 3 MONATE VORHER)

- Beantragung durch den Hausarzt (ggf. Wiederholung bei einer Ablehnung)
- Auswahl der Region und des Zeitraums mit dem Hausarzt

MIND. 8 WOCHEN VORHER

- Auswahl eines Kur- bzw. Badearztes
- Kontaktaufnahme mit dem Arzt und Absprache möglicher Therapie-Maßnahmen vorab
- Terminvereinbarung mit dem Arzt für den Beginn des Aufenthalts
- Auswahl passender Therapeuten auf Empfehlung des Arztes
- Terminvereinbarung mit den Therapeuten

MIND. 6 WOCHEN VORHER

- Suche der passenden Unterkunft
- Buchung der Unterkunft
- Organisation der Anreise

UNSER TIPP

Im Gesundheitszentrum Jod-Schwefelbad finden Sie das regionale Heilmittel für Badekuren, medizinische Massagen und kompetente Betreuung unter einem Dach.

Bei Rückfragen unterstützt Sie gerne die Tourist-Information Bad Wiessee: ☎ +49 8022 86030

Alle Einrichtungen und Therapeuten finden Sie unter www.tegernsee.com/kur

WOHLFÜHLATMOSPHERE

Vom nachhaltigen Frühstück bis zum entspannten Einschlafen, von der Ferienwohnung bis zum Hotel – die zertifizierten „Gesundes Land“-Gastgeber sind für Sie da. Um Fragen zur Gesundheitsregion und Ihre individuellen Wünsche kümmern sich diese Gastgeber persönlich – hier können Sie es sich sprichwörtlich „gut gehen“ lassen.

BIO DESIGN BOUTIQUE HOTEL LANDHAUS ST. GEORG, Bad Wiessee

☎ +49 8022 6626100, www.stgeorg.net

BOUTIQUE HOTEL RELAIS-CHALET WILHELMY, Bad Wiessee

☎ +49 8022 98680, www.relais-chalet.com

FERIENWOHNUNGEN HAUS KAMPENBLICK, Bad Wiessee

☎ +49 8022 83145, www.ferienwohnung-kampenblick.de

FERIENWOHNUNGEN IGNAZHOF, Bad Wiessee

☎ +49 8022 98590, www.ferienwohnungen-ignazhof.de

FERIENWOHNUNGEN OTTL, Bad Wiessee

☎ +49 8022 99151, www.ferienwohnungen-ottl.de

FERIENWOHNUNGEN & SERVICED APARTMENTS TRINKL, Bad Wiessee

☎ +49 8022 98970, www.trinkl.com

FEWO TEGERNSEE, Kreuth

☎ +49 8029 1062, www.fewo-tegernsee.com

HOTEL GARNI GÄSTEHAUS BRAND, Bad Wiessee

☎ +49 8022 70450, www.gaestehaus-brand.de

HOTEL QUELLENHOF, Bad Wiessee

☎ +49 8022 86220, www.quellenhof-tegernsee.de

LANDHAUS AM STEIN, Bad Wiessee

☎ +49 8022 98470, www.landhausamstein.de

MOARHOF, Bad Wiessee

☎ +49 8022 82619, www.moarhof-bad-wiessee.de

VITAL HOTEL ALPENSONNE, Bad Wiessee

☎ +49 8022 1878770, www.die-alpensonne.de

www.tegernsee.com/gesund-land-gastgeber


GESUNDES
BAYERN

#GESUND
KANNJEDER

Neu ab Sommer 2020:

+ Bad Wiessee
ist dabei!

Gesundheitsprogramm von
Philipp Lahm – nur in den bayerischen
Heilbädern und Kurorten!

Philipp Lahm, Ehrenspielführer der deutschen Fußballnationalmannschaft, weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein gesunder Lebensstil für die eigene Leistungsfähigkeit ist.

Nun möchte er auch andere Menschen dabei unterstützen, gesünder zu leben: Unter dem Titel **#GESUNDKANNJEDER** hat er gemeinsam mit Experten aus Sport, Medizin und Wissenschaft ein Gesundheitsprogramm entwickelt, das ab Sommer 2020 exklusiv in den bayerischen Heilbädern und Kurorten gebucht werden kann. Es verbindet die Elemente Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung mit den traditionellen Vorzügen der bayerischen Heilbäder: Gesunde Luft, Wasser, Moor und Sole sowie die beiden Naturheilverfahren nach Kneipp und Schroth.



Weitere Informationen zum neuen Programm und allen teilnehmenden Orten unter:

www.gesundes-bayern.de/gesundkannjeder



**URALTE
HEILKRAFT
IM MODERNEN
DESIGN.**

DAS NEUE JOD-SCHWEFELBAD

**ERLEBEN SIE DEUTSCHLANDS STÄRKSTE JOD-SCHWEFELQUELLEN
IM NEUEN BADEHAUS IN BAD WIESSEE.**