

Reisen für die Gesundheit

## Herbstliche Kur-Bäder in Bad Steben

**Bad Steben 26. Oktober 2020 (w&p)** – Trutzburg in turbulenten Zeiten: Im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und sich die Blätter bunt färben, ist eine Auszeit für Körper und Seele besonders wünschenswert. Der Kurort [Bad Steben](#), eines der fünf bayerischen Staatsbäder, liegt im Naturpark Frankenwald und bietet auch in den derzeit turbulenten Zeiten ganzheitlich Erholung und gesundheitsfördernde Kurmaßnahmen. Im Mittelpunkt der Behandlungen steht dabei das seltene Edelgas Radon, das in Bad Steben natürlich vorkommt. Daneben gibt es in dem Kurort viele weitere Anwendungen, deren heilsame Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist und die vor allem in Kombination miteinander höchste Ergebnisse erzielen. Nachfolgend ein Überblick:

### Radonwasser-Kuren

Das radonhaltige Wasser der Tempelquelle ist Bad Stebens kostbarstes Heilmittel. Das Edelgas ist ein natürlicher Bestandteil der Umwelt, allerdings sind Radon-Vorkommen sehr rar gesät. In Mitteleuropa verfügen neben Bad Steben nur einige wenige Kurorte über das begehrte Gas. Im Frankenwald sprudelt das Radon-Wasser aus tiefen Erdschichten an die Oberfläche – dort wird es in verschiedenen Anwendungsformen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Radon, das zur Uranabbaugruppe gehört, wirkt insbesondere entzündungshemmend, schmerzlindernd und entspannend. Positive Auswirkungen auf den Bewegungsapparat sind noch Monate nach der Anwendung spürbar. Der milde Strahlungseffekt des Gases regt die Zellen an, stimuliert das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. So eignet sich das Edelgas optimal, um den Körper „winterfest“ zu machen und den aktuellen Herausforderungen so gestärkt wie möglich zu begegnen. Doch auch bei degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen und bei entzündlich-rheumatischen Krankheiten wirken Bäder in radonhaltigem Wasser wahre Wunder.

## PRESSEMITTEILUNG

---

Radonanwendungen unterliegen zwar der Rezeptpflicht, in Bad Steben kümmert sich darum aber der Badearzt, der Gästen mit einer Rezeptaustellung vor Ort den Besuch beim Hausarzt ersparen kann.

### **Baden im braunen Gold**

Neben Radon verfügt Bad Steben über einen weiteren, heilsamen Schatz. Das Naturmoor, auch braunes Gold genannt, hat in dem Kurort große Tradition und wird dort im Zuge heilsamer Behandlungen aller Art bereits seit gut 170 Jahren angewendet. Die wohltuende Wirkung eines warmen Vollbades oder einer Packung mit Naturmoor tritt sofort ein: Alle Poren der Haut öffnen sich und nehmen die Heilkraft des Moors in sich auf. Sämtliche Muskeln und Gelenke, selbst die inneren Organe werden angenehm durchwärmt und durchblutet. Die ideale Verbindung von Moor und Wärme senkt den Blutdruck und das vegetative Nervensystem beruhigt sich. Wegen dieser Eigenschaften hat das Moor erwiesenermaßen heilsame Wirkungen auf eine Reihe von Beschwerden. Dazu zählen unter anderem chronischer Gelenkrheumatismus, Osteoporose und Gicht.

### **Gesund mit Kohlensäure**

Wie das prickelt! Die positiven Effekte von kohlensäurehaltigem Heilwasser sind im fränkischen Staatsbad mindestens so lange bekannt wie die gesundheitsfördernden Auswirkungen eines Bades im Moor. Bereits vor 500 Jahren begannen die Bad Stebener, das heilkräftige Wasser aus der Wiesen-Quelle zu fördern. Kohlensäure trägt maßgeblich dazu bei, wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Wasser zu lösen. In den Quellen des Kurorts ist der Gehalt an Kohlensäure im Wasser außergewöhnlich hoch und eignet sich somit besonders gut für therapeutische Maßnahmen – ob getrunken oder im Zuge einer Badekur. Letztere verwöhnt neben der Gesundheit der Gäste auch sämtliche Sinne, wenn die feinen Perlen der Kohlensäure sanft auf der Haut prickeln. In der Folge sorgt die Kohlensäure im menschlichen Organismus dafür, dass die Gefäße erweitert und somit alle Körperregionen besser durchblutet werden. In getrunkenen Form wirkt das Heilwasser außerdem gegen ner-

## PRESSEMITTEILUNG

---

vöse Störungen wie Zittern oder Unruhe und die wertvollen Inhaltsstoffe beugen Mangelerscheinungen vor.

### Entspannung im Sole-Bad

In der Therme Bad Steben können Gäste ergänzend zu Radonbädern die positive Wirkung der Sole bei Rheuma und Arthrose nutzen. Sole ist ein anerkanntes Arzneimittel und bezeichnet salziges Wasser, das einen hohen Gehalt an Mineralsalzen wie Jod oder Sulfur aufweist. Bei Baden im warmen, mindestens vierprozentigen Solewasser reagieren die gelösten Salze mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefäße. Dadurch entspannen sich die Muskeln und die Gelenke werden entlastet – Schmerzen lassen nach und die Beweglichkeit verbessert sich. Außerdem stärkt Sole das Immunsystem und den Kreislauf und kann bei Haut- und Verdauungskrankheiten, Stoffwechselstörungen sowie Blasen- und Harnleiterinfektionen helfen.

Selbstverständlich werden in Bad Steben Hygiene und Vorsicht großgeschrieben. Die Beherbergung der Kur- und Wellnessgäste erfolgt nach den [Handlungsempfehlungen](#) der Bayerischen Staatsministerien für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie und für Gesundheit und Pflege. Weitere Informationen gibt es in der Tourist-Information vor Ort: [info@bad-steben.de](mailto:info@bad-steben.de)

### Weitere Informationen:

Tourist-Information Bad Steben | Markt Bad Steben  
Monika Josiger, Leitung Marketing & Tourismus  
Badstraße 31 (in der Wandelhalle) | 95138 Bad Steben  
Telefon 0928874-73, Fax 09288 74-80  
E-Mail: [monika.josiger@bad-steben.de](mailto:monika.josiger@bad-steben.de), [www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de)

Tanja Tschurer | Klara Linde  
Wilde & Partner Communications GmbH  
Tel.: +49 (0) 89 179190-17 | -38  
E-Mail: [tanja.tschurer@wilde.de](mailto:tanja.tschurer@wilde.de) | [klara.linde@wilde.de](mailto:klara.linde@wilde.de)  
Web: [www.wilde.de](http://www.wilde.de)