

KUR WILLINGEN  
WWW.WILLINGEN.DE/KUR



Willingen  
SAUERLAND

wirksamer.

wohltuender.

mehr.

Kur

Vorsorgekur | Kneipp | Wellness

# Einmal staunen bitte!

**843** über N. N.  
HÖCHSTER

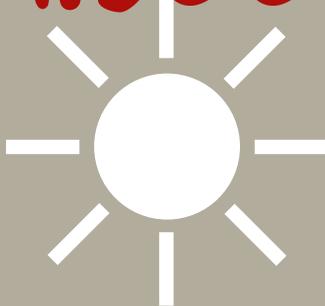
**10**   
WASSERTRETBECKEN

**5** SÄULEN   
DER KNEIPP  
GESUNDHEITSLAHRE

**1979** SEIT  
KNEIPP-  
HEILBAD

 **20**  
WELLNESS-  
HOTELS

 **3**  
KUR-/  
BADEÄRZTE

MINDESTENS  
**1.500**  
  
SONNENSTUNDEN  
JÄHRLICH

**7**   
PHYSIO-  
THERAPIE-  
PRAXEN

SEIT  
**1957**  
HEILKLIMATISCHER  
KURORT

**1.200.000**  
  
ÜBERNACHTUNGEN  
IM JAHR

 **150**  
FREIZEIT-  
EINRICHTUNGEN  
UND AKTIVITÄTEN



12

AMBULANTE VORSORGE



16

POST-COVID-THERAPIE



KNEIPP

22



34

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & WELLNESS

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Gemeinde Willingen (Upland),  
der Gemeindevorstand,  
Abteilung Tourist-Information  
Am Hagen 10, 34508 Willingen  
www.willingen.de

### Druck

sprenger druck, Korbach

### Konzept / Idee / Text

Tourist-Information Willingen

### Grafik-Design

Emotionales Marketing – Dialogo Werbeagentur GmbH  
M. Sareyka, A. Müller

### Bildnachweis

Tourist-Information (S. 33) | Imago (S. 3, 29, 38) | Maik Julemann (S. 8) | Paavo Blofield (Titel, S. 3, 12, 14, 15, 16, 18, 22, 24, 25) | Photographie Wolfgang Detemple (S. 4) | Klaus-Peter Kappest (S. 26, 27) | David Heise (S. 34) | Marcel Sareyka (S. 21, 30) | Gabriele Herbst-Göbel (S. 25, 29, 33) | Monika Voss (S. 17) | GlückAuf Meditation (S. 38) | goodluz - Fotolia (S. 27) | Stefan Körper - Fotolia (S. 29) | WONG SZE FEI - Fotolia (S. 38) | S.Werner-Ney - Fotolia (S. 39) | Karen Roach - Fotolia (S. 32) | Mateusz Zagorski - Fotolia (S. 32) | Robert Pears – iStock (S. 27)

### Wichtige Hinweise

Diese Broschüre dient lediglich der Absatzförderung und Information. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben sowie Satzfehler und Auslassungen übernimmt der Herausgeber keine Gewähr.

## KUR WILLINGEN

- 4 KUREN
- 12 AMBULANTE VORSORGE
- 16 POST-COVID-THERAPIE
- 18 KUREINRICHTUNGEN
- 22 KNEIPP
- 30 KURGARTEN
- 32 GESUNDER URLAUB  
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
- 34 BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



### TOURIST-INFORMATION WILLINGEN

Am Hagen 10, 34508 Willingen (Upland), [www.willingen.de](http://www.willingen.de)

TEL. +49 (0) 56 32 - 9 69 43 53

Stand 03/2022,  
Änderungen vorbehalten



Luft  
reiner.



Klima

reizvoller.

mehr.

ALS SIE ERWARTEN

## **WILLINGEN – MODERN, LEBENDIG UND AKTIV**

### **IN WILLINGEN GEHEN KUR UND FREIZEIT EINE PERFEKTE SYMBIOSE EIN.**

Hier finden Sie vielfältige exzellente Aktivangebote in herrlicher Natur. Vom Genussradeln für die ganze Familie über Rennradstrecken bis hin zu Mountainbike-Touren und Besuch des Bikeparks, von entspannten Spaziergängen über Nordic-Walking bis hin zu ambitionierten Wandertouren ist alles dabei. Darüber hinaus gibt es eine Fülle an Sehenswürdigkeiten, allen voran die weltbekannte Mühlenkopfschanze.

Dabei hat Willingen viele Gesichter. An den Wochenenden pulsiert das Leben. Während der Woche sind gesundheitsorientierte Gäste, Sport- und Naturliebhaber unter sich. In den Wintermonaten bietet der Weltcup-Ort perfekte Bedingungen für kleine und große Ski-Fans, die Spaß an der Bewegung in reiner, kristallklarer Bergluft haben.

### **WILLINGEN STEHT FÜR NEUE IDEEN, GESUNDHEIT, SPORT, LIFESTYLE UND EIN PLUS AN SERVICE**

Der moderne Kurort verbindet wirkungsvolle Heilverfahren mit frischen neuen Ideen. Durch unsere professionellen Gesundheitsmanagerinnen werden Sie während Ihrer Kur vom ersten Moment an begleitet. Unsere Fachberaterinnen betrachten den ganzen Menschen und geben die richtigen Tipps, damit Ihr Gesundheitsurlaub nachhaltig wirksam ist. Schon vor der Reise informieren sie über die Behandlungsziele, koordinieren Termine und sorgen dafür, dass die Zeit der Kur so angenehm, entspannt und gesundheitsfördernd wie nur möglich wird.

AUSSICHT

# grandioser.





GEFÜHL

erhabener.

mehr.

ALS SIE ERWARTEN

# KUREN IM HEILKLIMA

## KURORTE MIT PRÄDIKAT

Willingen und Usseln sind „ausgezeichnete“ Kurorte und das im wahrsten Sinne des Wortes. Das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ bescheinigt beiden Orten ein wirksames Heilklima mit mäßigen bis starken Klimareizen, Qualität und Kompetenz im medizinischen und therapeutischen Bereich sowie eine leistungsstarke Hotellerie und Gastronomie.

Willingen ist darüber hinaus seit 1979 als Kneippheilbad spezialisiert auf Kneippwendungen und -kuren.

### WILLINGEN IST

seit 1932 Luftkurort  
1957 Heilklimatischer Kurort  
1969 Kneipp-Kurort  
1979 Kneipp-Heilbad

### USSELN IST

seit 1955 Luftkurort  
1976 Heilklimatischer Kurort

Mehr zum Thema „Prädikate“  
erfahren Sie auf  
[www.willingen.de/paedikate](http://www.willingen.de/paedikate)



## HEILKLIMA

Die staatlichen Prädikate erfordern die Erfüllung strenger Auflagen und deren regelmäßige Überprüfung durch spezielle Klimagutachten. Eine hohe Luftreinheit, Nebelfreiheit und mindestens 1.500 Sonnenstunden jährlich sind unter anderem Voraussetzung.

In Willingen und Usseln herrscht ein therapeutisch wirksames Heilklima mit mäßigen bis starken Klimareizen. Hier schützen die Hochtallagen (520 und 843 m ü. NN)

zu Füßen der höchsten Berge des Sauerlandes vor Wetterextremen bei plötzlichen Witterungswechseln. Der ständige Berg-/Talwind bewirkt, dass kaum Nebel und Schwüle entstehen. Die Wälder bieten ausreichend Schutz vor zu intensiver Sonneneinstrahlung und Wärmebelastung im Sommer und schützen vor zu starkem Wind und Kälte im Winter.

Die abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft bietet mit ihrem ausgezeichneten Netz an Wanderwegen, Terrainkurswegen, Nordic-Walking und Bikestrecken sowie Langlaufloipen und Winterwanderwegen perfekte Bedingungen für eine wohldosierte Klimatherapie.

## HEILANZEIGEN

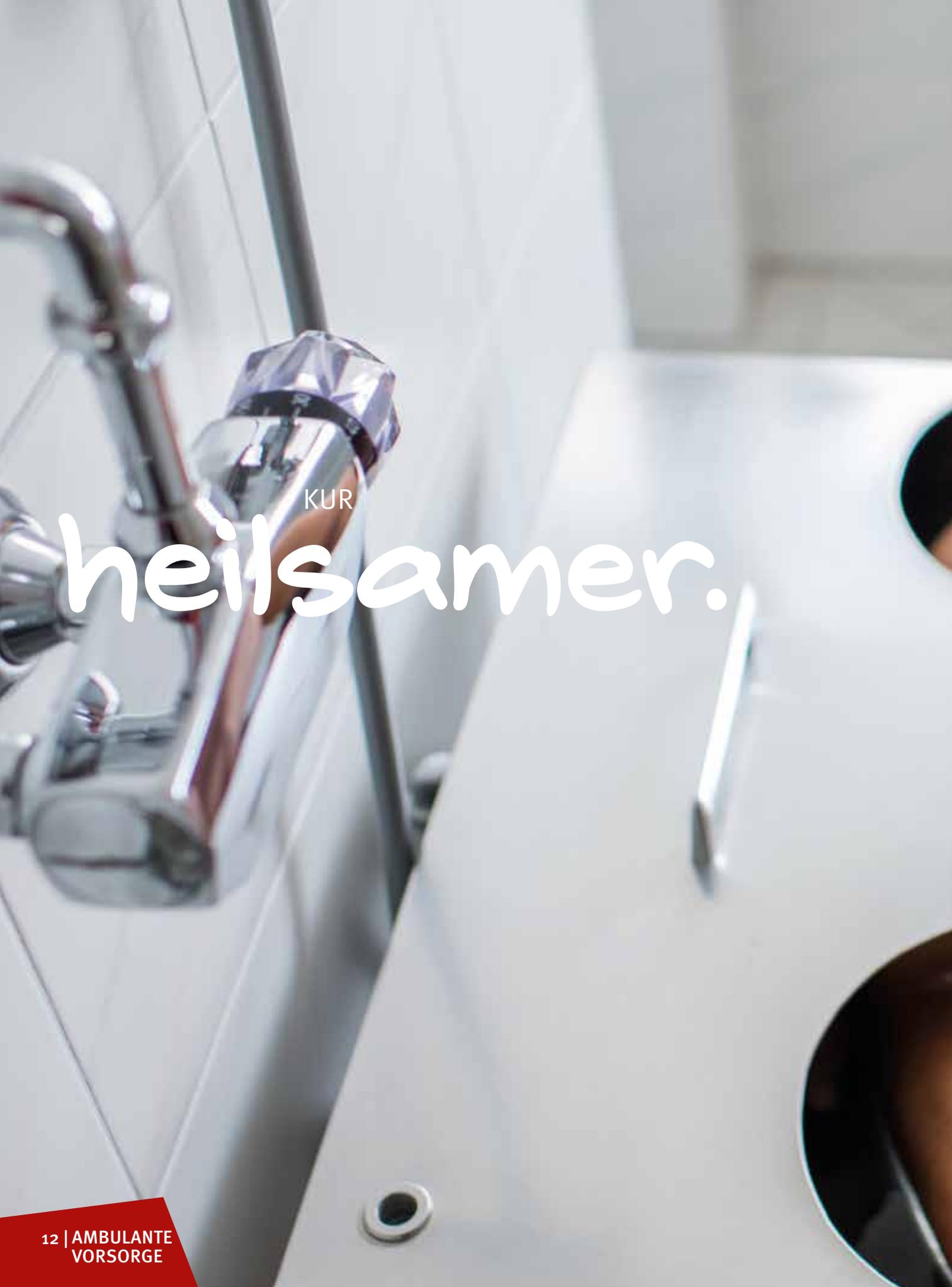
Willingen und Usseln verfügen über eine breite Palette an Heilanzeigen: Gelenk-, Wirbelsäulen- und Atemwegserkrankungen, funktionelle Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßkrankheiten, allgemeine Leistungsschwäche, funktionelle Störungen, Hautkrankheiten, neurovegetative Funktionsstörungen der Verdauungsorgane, nicht entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates und Abhärtung.

Im Rahmen einer Kur stehen für diese Indikationen spezielle Heilverfahren zur Verfügung. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Kurarzt individuell beraten.

## WEITERE KURFORMEN

Neben der ambulanten Vorsorgekur werden in Willingen auch andere Kurformen angeboten. Das Angebot reicht von Kneippkuren, privaten Gesundheitsmaßnahmen, Rezeptaufenthalt, ambulanten Rehabilitationsleistungen, der Osteoporose-Kompaktkur bis hin zum Heilklima-Wandern.





KUR

heilsamer.



KNEIPP

wohltuender.



## UNSERE EMPFEHLUNG

### DIE AMBULANTE VORSORGEKUR – VORBEUGEND ETWAS TUN, UM DIE GESUNDHEIT DAUERHAFT ZU ERHALTEN

Ambulante Vorsorgekuren/offene Badekuren werden durch die Krankenkassen, privat wie auch gesetzlich, gefördert. Anspruch darauf hat jeder bei dem eine Verschlechterung oder Chronifizierung der bereits bestehenden Krankheit vermieden werden soll, oder die Gefahr einer Krankheit, z. B. durch Überbelastung droht. Betroffen sind beispielsweise pflegende Angehörige durch etwaige Stress- oder Extremsituationen.

Hierbei geht es nicht nur um das „Ziehen im Rücken“ oder das schmerzende Gelenk in der Hüfte und im Knie, sondern auch um die körperlichen Beschwerden und Auswirkungen durch Sonderbelastungen, Sorgen und Ängste sowie Schlafmangel.

Durch die Vielzahl an Präventionsangeboten und Kneippanwendungen ist die Ambulante Vorsorgekur in Willingen der richtige Schritt in Richtung dauerhaf-

te Gesundheit. Vertrauen Sie auf unsere langjährige Gesundheitskompetenz als Heilklimatischer Kurort und Kneippheilbad auf allen Ebenen. Wir verstehen uns darin, die Heilkräfte unserer Umgebung in vollem Umfang zu nutzen um Ihnen zu helfen.

Durch die große Auswahl an Hotels, Pensionen, Gästehäusern und Ferienwohnungen im 3- bis 5-Sterne-Bereich können Sie ihre Unterkunft frei wählen. Auch ein Wohnmobilpark steht zur Verfügung. Einen Überblick finden Sie auf [www.willingen.de/urlaub-buchen](http://www.willingen.de/urlaub-buchen).

Unsere Badeärzte werden die Kuranwendungen speziell auf Sie abgestimmt und nach Ihren Bedürfnissen verordnen. Wöchentliche Ausflüge und ein Unterhaltungsprogramm werden neben den Kuranwendungen ebenfalls angeboten.

## KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE KRANKENKASSE

Die Krankenkasse übernimmt im Rahmen der ambulanten Vorsorgeleistungen die vollen Kosten der ärztlichen Behandlung und mindestens 90 % der Kurmittelkosten. Zu den übrigen Kosten (Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten, Kurtaxe) zahlt die Krankenkasse einen pauschalen Zuschuss von 16,00 €/Tag für Erwachsene und 25,00 €/Tag für Kinder.

## WIE ERHÄLT MAN AN EINE AMBULANTE VORSORGEKUR/OFFENE BADEKUR?

- Antrag bei der Krankenkasse anfordern und die eigenen Beschwerden auführen, sowie begründen, weshalb man selbst diese Kur für sinnvoll erachtet. Anschließend mit dem Antrag den Hausarzt aufsuchen und weitere Diagnosen eintragen lassen.
- Der ausgefüllte Antrag sollte dann zeitnah bei der Krankenkasse eingereicht werden.
- Nach der Bestätigung durch die Krankenkasse setzen Sie sich bitte gleich mit der Tourist-Information Willingen unter Tel. 056 32-969 43 53 oder per E-Mail [willingen@willingen.de](mailto:willingen@willingen.de)
- in Verbindung, damit diese alles Weitere planen und somit Ihre ambulante Vorsorgekur zeitnah stattfinden kann.

## VOR DER ANREISE

- Die Tourist-Information hilft bei der Unterkunftssuche und Ihrer individuellen Urlaubsplanung.
- Wir organisieren für den Tag nach der Anreise einen Termin beim Kurarzt für eine medizinische Aufnahmeuntersuchung und zur Verordnung von Therapiemaßnahmen.
- Zwei bis drei Anwendungen finden in der Regel pro Tag statt. Die restliche Zeit kann der Gast als freie Zeit für seinen Urlaub nutzen.
- Während des Aufenthaltes steht kontinuierlich eine Ansprechperson vor Ort zur Verfügung.

Eine ambulante Vorsorgekur sollte eine Aufenthaltsdauer von mindestens 12 Tagen haben, damit Sie sich voll und ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren können.





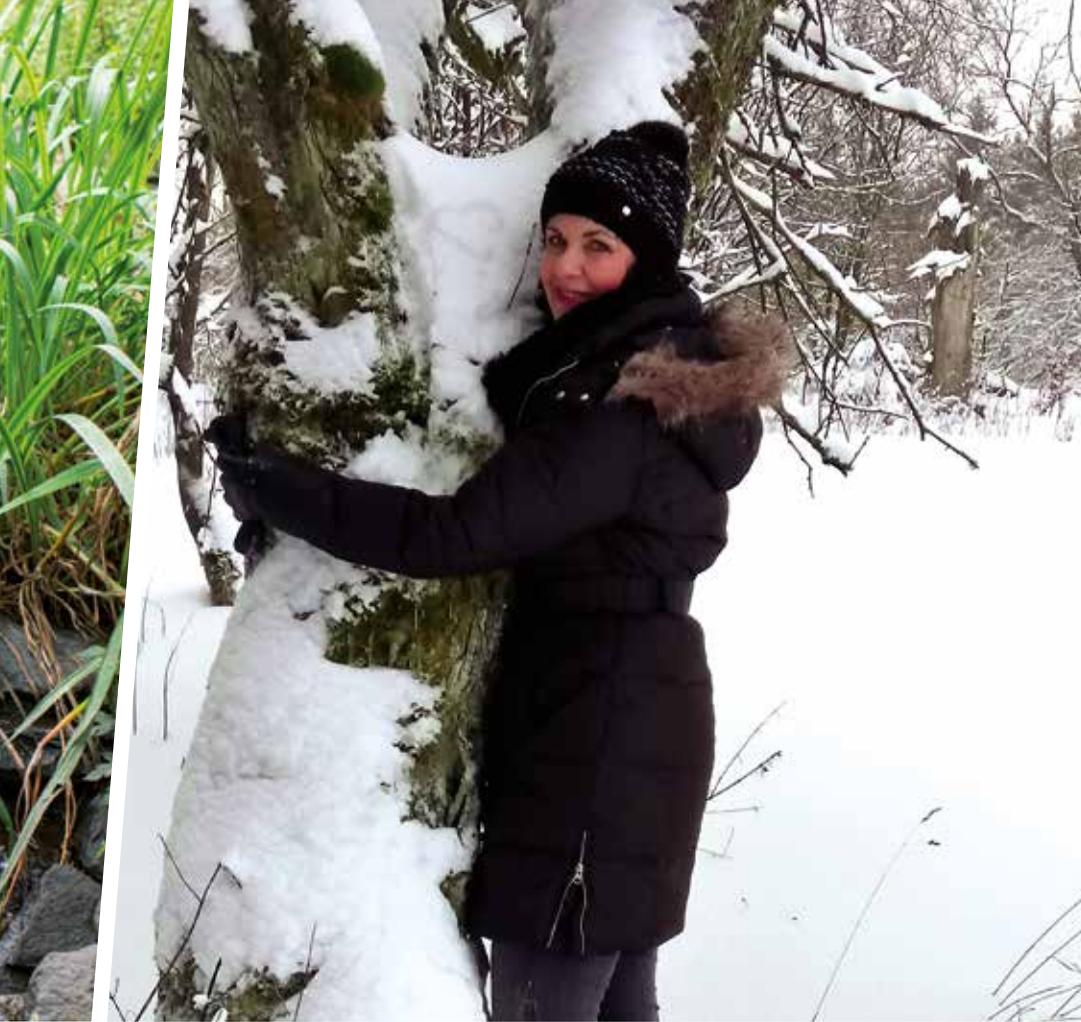
## UNSERE EMPFEHLUNG DIE AMBULANTE KUR IN WILLINGEN VEREINT DIE POST-COVID- THERAPIE MIT URLAUB

Mittlerweile gelten Millionen Menschen in Deutschland nach einer COVID-Erkrankung als genesen. Doch jeder achte bis zehnte von ihnen leidet an Spätfolgen, dem Post-COVID-Syndrom (Long COVID), unter ihnen viele junge Menschen. Bei leichten Symptomen kommt womöglich eine ambulante Vorsorgekur infrage. Willingen bietet diese wirkungsvolle Kombination von Therapie und Urlaub.

Die Kosten teilweise von der Krankenkasse erstattet zu bekommen, macht die Form der Therapie sehr attraktiv. Die Krankenkasse trägt die Arzt-Kosten und mindestens 90 Prozent der Kosten für die Therapie-maßnahmen im Rahmen der ambulanten Vorsorge. Zudem zahlt sie einen Zuschuss von 16 Euro für Erwachsene und 25 Euro für Kinder pro Tag.

**NETZWERK VON GESUNDHEITSEXPERTEN**  
Willingen als Kneippheilbad und Heilklimatischer Kurort bietet eine große Palette an touristischen Angeboten und ein großes Netzwerk an Gesundheitsexperten. Vom Kurarzt über Gesundheitsmanager, Rehasport-Therapeuten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ökotrophologen, und Kneipp-Gesundheitstrainer bis hin zum Klimatherapeuten ist jegliche Kompetenz vorhanden. Viele haben eine Zusatzqualifikation für die spezielle Versorgung von Patienten mit Post-COVID Syndrom erworben. Fachbereiche wie Medizin, Therapie, Pflege, Case- und Gesundheitsmanagement arbeiten Hand in Hand.

Leichte Bewegung in der schönen Mittelgebirgslandschaft, im staatlich anerkannten Heilklima Willingens, kann im gesamten Prozess wertvolle Unterstützung leisten. Achtsames Wahrnehmen von Natur



## KONTAKT:

Tourist-Information Willingen  
Am Hagen 10  
34508 Willingen  
Tel. 0 56 32 - 9 69 43 53  
willingen@willingen.de  
www.willingen.de



und der eigenen Bewegung fernab vom Alltag hat eine wohltuende Wirkung.

Post-COVID-Patienten erfahren bei Atemnot Linderung im Sole-Sauerstoff-Raum, bei Koordinationsstörungen helfen gezielte Übungen an speziellen Geräten, bei Konzentrationsstörungen spezielle Entspannungsverfahren und kognitives Training. Eine Lichttherapie lindert Erschöpfungs- und depressive Symptome.

Alles zusammen bringt das Immunsystem in Balance, das in Folge einer Corona-Infektion oftmals noch lange braucht, bis es wieder zur Ruhe kommt. Hochwertige, auch leichte, Wanderwege gibt es in Willingen viele.

### DAS VORGEHEN ZUR AMBULANTEN KUR MIT POST-COVID-THERAPIE:

- Als betroffener Patient sollten Sie Ihren Hausarzt gezielt nach der ambulanten Vorsorge fragen und einen entsprechenden Antrag auf Maßnahmen bei der Krankenkasse einreichen.
- Nachdem die Krankenkasse die Kostenübernahme bewilligt hat, setzen Sie sich mit der Tourist-Information Willingen in Verbindung. Diese hilft bei der Suche nach einer passenden Unterkunft und steht bei allen Fragen zur Seite.

- Die Dauer des Aufenthaltes sollte 10 Tage und mehr umfassen.
- Die Tourist-Information organisiert für den Tag nach der Anreise einen Termin beim Kurarzt für eine medizinische Aufnahmeuntersuchung und zur Verordnung von Therapiemaßnahmen.
- Durch die Verordnungen der Kurärzte in Willingen sollen folgende Therapieziele erreicht werden: Allgemeine Kräftigung und Mobilisierung, Verbesserung der Atemnot und Atemmuskulatur, Reduzierung von Erschöpfung und Müdigkeit.
- Zwei bis drei Anwendungen finden in der Regel pro Tag statt. Die restliche Zeit kann der Gast als freie Zeit für seinen Urlaub nutzen.
- Während des Aufenthaltes steht kontinuierlich eine Ansprechperson vor Ort zur Verfügung.
- Die Therapeuten führen zu Beginn und zum Ende der Maßnahme ein Assessment durch um die Wirkung der Behandlungen zu messen.
- Die Therapien, mit dem besonderen Verordnungsbedarf für Post-Covid-Patienten, werden durch speziell geschulte Therapeuten und Reha-Sport-Trainer erbracht.



THERAPIE

# wirkungsvoller.



GESUNDHEIT

vitaler.

# Kureinrichtungen

Als Kurort mit Prädikat und Tradition bietet Willingen das klassische Kurangebot mit drei Badeärzten, fachkundigen Physiotherapeuten, medizinischen Bademeistern, Ernährungsberatern und einen Kurpark zum Verweilen und Entspannen. Spezielle Einrichtungen wie Kneippbecken für Wasseranwendungen, auch in freier Natur, sorgen für Erfrischung und wirkungsvolle Effekte.

Die Palette der Kurmittel umfasst Krankengymnastik, Lymphdrainage, Massagen, Bäder, Elektroanwendungen,

Wärme- und Kältebehandlungen, Bestrahlungen, Inhalationen, Sole-Sauerstoff-Therapie, Salzgrotte, Krankengymnastik und vielfältige Kneippanwendungen. Die Physiotherapie-Praxen in Willingen und Usseln besitzen eine Krankenkassenzulassung und können daher die im Rahmen der Kur erbrachten Leistungen direkt mit Ihrer Krankenkasse abrechnen. Eine Auflistung finden Sie auch auf [www.willingen.de/physio](http://www.willingen.de/physio)

## THERAPIEZENTRUM KURHOTEL HOCHSAUERLAND 2010

Werner Wilhelm Wicker KG, Sonnenweg 23, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 40 20, [info@hochsauerland2010.de](mailto:info@hochsauerland2010.de), [www.hochsauerland2010.de](http://www.hochsauerland2010.de)

## THERAPIEZENTRUM PHYSIOTHERAPIE UND OSTEOPATHIE

Familie Wagner, Am Orenberg 3, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 41 25 oder 65 77, [info@belvita-willingen.de](mailto:info@belvita-willingen.de), [www.belvita-willingen.de](http://www.belvita-willingen.de)

## THERAPIE PLUS PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Zum Kurgarten 11, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 9 66 98 40, [info@therapieplus-willingen.de](mailto:info@therapieplus-willingen.de), [www.therapieplus-willingen.de](http://www.therapieplus-willingen.de)

## PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK KERSTIN LEIPOLD

Kerstin Leipold, Neuer Weg 2, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 6 90 14, [kerstinleipold@web.de](mailto:kerstinleipold@web.de)

## MASSAGEPRAXIS IM SAUERLAND STERN HOTEL

Hans Maierhöfer, Kneippweg 1, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 6 95 30, [kerstinleipold@web.de](mailto:kerstinleipold@web.de)

## KRANKENGYMNASTIKPRAXIS USSELN

Anja Pfeifer, Usseln, Zur Schlade 2, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 56 68, [pfeifer.physio@t-online.de](mailto:pfeifer.physio@t-online.de)

## PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

Anne Franke, Usseln, Korbacher Str. 3 a, 34508 Willingen

Telefon: +49 (0) 56 32 - 96 61 02, [info@ergotherapie-upland.de](mailto:info@ergotherapie-upland.de), [www.ergotherapie-upland.de](http://www.ergotherapie-upland.de)



## **KURÄRZTE**

### **Gemeinschaftspraxis im Gesundheitszentrum**

**Dr. med. Dirk Bender:**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Palliativmedizin, Kurarzt, Notfallmedizin, Psychosomatische Grundversorgung

**Dr. Bodo Flake:**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Diplom-Chemiker, Kurarzt, Palliativmedizin, Notfallmedizin

**Karlheinz Woywod:**

prakt. Arzt, Kurarzt

Neuer Weg 7

34508 Willingen

**Telefon: +49 (0) 56 32 - 65 76 oder 6 99 99 oder 6 92 24**

**[www.gemeinschaftspraxis-willingen.de](http://www.gemeinschaftspraxis-willingen.de)**

A woman with brown hair, wearing a white tank top and dark blue cropped pants, is walking barefoot on a set of stone steps. She is smiling and looking down at her feet. The steps are part of a water feature, with water flowing over them. To the left, there are large, dark grey rocks. In the background, there are lush green trees and a wooden bench. The scene is outdoors and appears to be a park or a public square.

VORSORGE

gesünder.



WASSER

erfrischender.



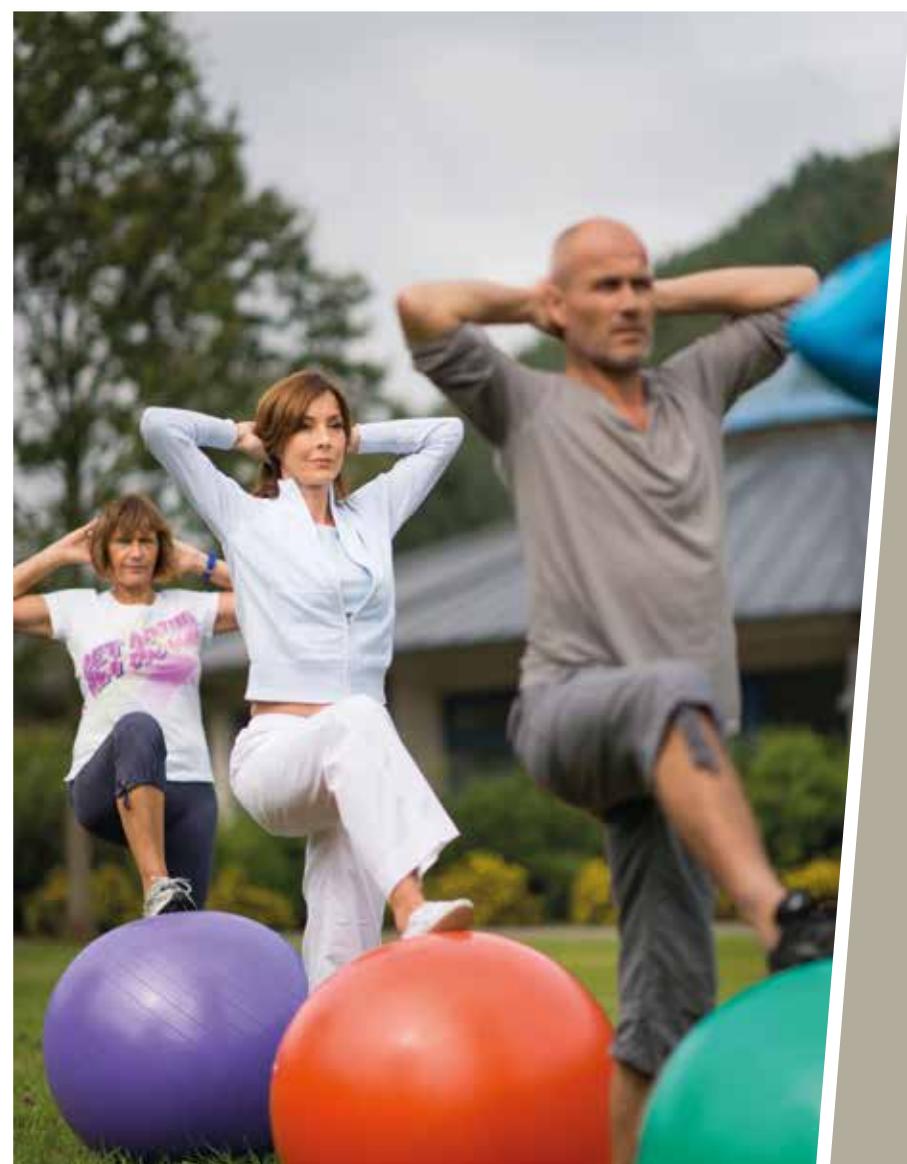
# mehr.

## KNEIPP-THERAPIE: SEIT 2015 IMMATERIELLES KULTURERBE DER UNESCO

Das von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) entwickelte naturheilkundliche Gesundheitskonzept entspricht dem aktuellen Zeitgeist. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitliches Verfahren, das auf den fünf Säulen Wasser, Bewegung, gesunde Ernährung, den Heilkräften von Pflanzen und Kräutern sowie der Balance von Körper, Geist und Seele basiert.

Kneippkuren sind medizinische Maßnahmen zur Prävention und Gesunderhaltung. Sie umfassen eine Dauer von mindestens zwei, in der Regel aber drei bis vier Wochen und werden in prädikatisierten Kneippkurorten oder Kneippheilbädern durchgeführt. Kneippkuren sind bei Herz-/Kreislauf- sowie orthopädischen Erkrankungen, bei Störungen des vegetativen Nervensystems und zur Stärkung des Immunsystems indiziert.







## DIE 5 SÄULEN DER KNEIPP-GESUNDHEITSLEHRE



### WASSER

Die am häufigsten angewandten Elemente der Kneippkur sind die Wasseranwendungen (Hydrotherapie), wie Kneippgüsse und Wassertreten, welche der Durchblutung förderlich sind. Daher finden Sie in einem Kneippheilbad auch immer Kneippanlagen in freier Natur, z. B. an exponierten Wanderwegen oder im Kurpark.

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

Das Wirkprinzip der Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp ist denkbar einfach: milde bis starke Reize regen den Blutkreislauf an, beleben den Stoffwechsel und fördern die Entschlackung.

Das Spektrum der Wasseranwendungen ist vielseitig und reicht von Waschungen über Kompressen bis hin zu Bädern. Wasser kommt dabei in allen Facetten seiner Konsistenz zur Anwendung: in flüssiger Form von warm bis kalt, als Eis oder Dampf. So helfen zum Beispiel Fußbäder bei Erkältungen, Vollbäder fördern die Entspannung und Gesichtsgüsse lindern Kopfschmerzen.

Die bekannteste Variante ist das Wassertreten. Stellen Sie sich dafür in kniehohes Wasser und steigen Sie eine imaginäre Trep-

pe hinauf. Immer fleißig treten, ca. 10 Minuten lang, das bringt den Kreislauf ordentlich in Schwung.

Viele der Anwendungen kann man auch nach der Kur zu Hause weiterführen. Neben dem bereits erwähnten Wassertreten in knietiefen, kalten Gewässern ist vor allem das Barfußlaufen auf taunasser Wiese oder im Winter im Schnee ein hervorragendes Mittel zur Anregung und Stärkung von Kreislauf und Venen.

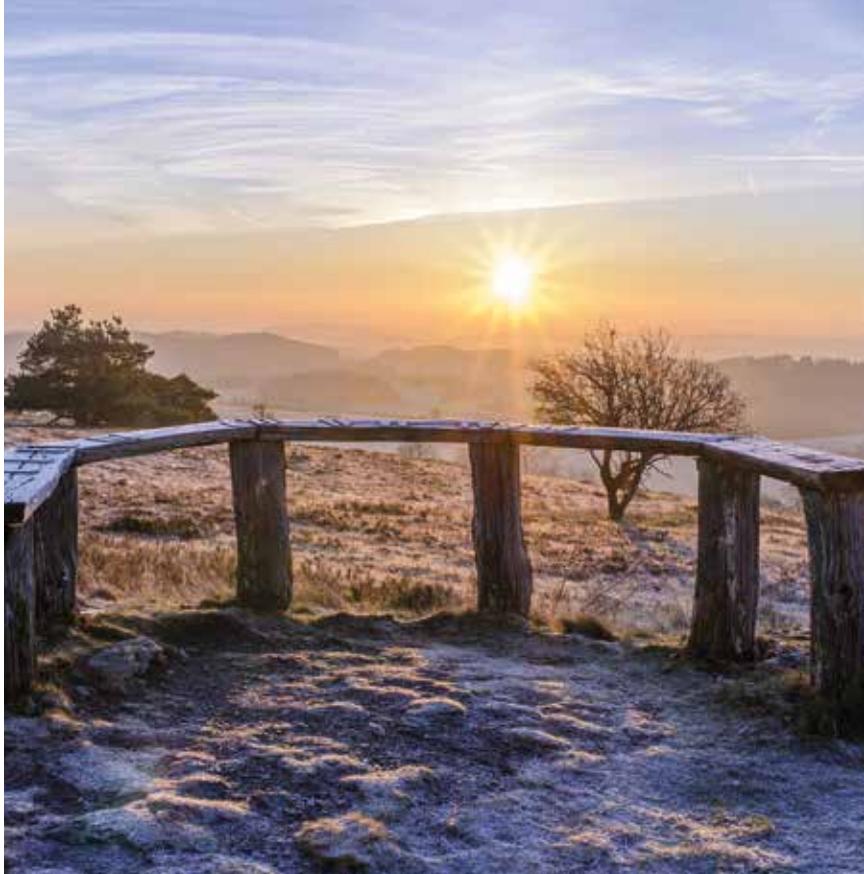


### HEILPFLANZEN

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) umfasst den Einsatz von Kräutern und Heilpflanzen in Form von Badezusätzen, Salben, ätherischen Ölen, Tees oder Säften.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Davon war Kneipp überzeugt. Für seine Therapien verwendete er heimische Kräuter als Tee, Tinktur, Salbe oder Saft. Sein Lieblingskraut war die Arnika-Pflanze, die besonders positiv auf die Wundheilung wirkt. Zur Beruhigung der



Verdauung empfahl er Fenchel und bei Erkältungen sind Linden- oder Holunderblütentees immer noch die erste Wahl.

und enthält alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.



**Bewegung**

### BEWEGUNG

Zum Bereich der Bewegungstherapie gehören neben aktiver Betätigung wie Spazierengehen, Wandern, Radfahren und Langlauf auch Anwendungen der Physiotherapie, insbesondere verschiedene Massagen. „Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“ Kneipp war Anhänger von maßvoller Bewegung an frischer Luft. Heute verstehen wir darunter Ausgleichssportarten, wie Wandern, Joggen, Golf oder Gymnastik, die in unseren „bewegungsarmen“ Zeiten umso wichtiger sind. Dabei gilt: Die Bewegungsart und -dauer sollte den persönlichen Neigungen, dem Alter und dem Leistungsstand angepasst sein. Nicht jeder muss täglich 10 km laufen, ein ausgedehnter Spaziergang tut es auch.

„Wenn du merkst, du hast gegessen, dann hast du schon zu viel gegessen.“

Für Sebastian Kneipp stand fest: Essen und Genießen: Ja! Wahllose Völlerei: Nein! Er war kein Freund von Diäten und Verboten. Geschmack und Genuss waren ihm wichtig, nicht nur für den Körper, auch für das Seelenheil. Kneipp trat für eine gesunde und maßvolle Ernährung ein. Mit einer abwechslungsreichen, möglichst naturbelassenen, vollwertigen Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten liegen Sie auch heute noch ganz auf der Kneippschen Linie.



**Ernährung**

### ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie soll abwechslungsreich, möglichst naturbelassen und vollwertig sein. Sie besteht aus viel Obst, Gemüse, Getreide sowie Milchprodukten

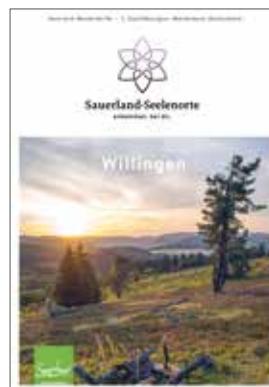


**Balance**

### BALANCE

Die Ordnungstherapie, heutzutage spricht man auch von Balance, meint das Zusammenspiel zwischen körperlichem und seelischem Gleichgewicht.

„Erst als ich die Seele mit einbezog, kam ich zum Erfolg.“ Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Diese Erfahrung machte auch Kneipp, der feststellte, dass einige Patienten erst Besserung ihrer körperlichen Beschwerden erfuhren, als ihre seelischen Probleme gefunden und behandelt wurden. Unser modernes Leben ist vollgepackt mit Terminen, Eindrücken und Entscheidungen. Deswegen ist ein Ausgleich zwischen Belastungs- und Entspannungsphasen enorm wichtig. Früher und heute gilt: Ein gesunder Körper braucht eine Seele in Balance, um gesund zu bleiben! Dieses lässt sich durch eine entsprechende Lebensführung erreichen, z. B. durch die Vermeidung von Stress- und Risikofaktoren, ausreichend Schlaf und Bewegung. Im Rahmen einer Kneippkur kommen unter anderem Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Atemtherapie oder Yoga zum Einsatz.



Tipp: Spüren Sie lebendige Stille an einem der fünf Seelenorte rund um Willingen. Es handelt sich dabei um besondere Orte, die Menschen emotional, geistig und spirituell berühren.

## Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen mit Elementen der Kneipp-Therapie werden unter anderem vom Willinger Kneippverein angeboten. Dazu gehören Yoga-Kurse, Waldbaden, Wassergymnastik, Kneipp-, Kräuter- und Sinneswanderungen, Pilgern, Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung, Ernährungsberatung, der Kneipp- und Kräutermarkt und vieles mehr.

Der Willinger Kneippverein engagiert sich für einen gesunden und naturverbundenen Lebensstil gemäß der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp. Ebenso einfache wie wirkungsvolle Anwendungen wie der „Kneippsche Espresso“ – ein kurzes Armbad, das die Durchblutung anregt – stärken das Immunsystem regen die Selbstheilungskräfte an.

Informationen zur Kneipp-Gesundheitslehre gibt es bei der Tourist-Information und beim

### **Kneippverein Willingen e.V.**

Olaf Nalik

Am Finkenbusch 6 a | 34508 Willingen

Tel. 0160 90296073

[olaf-nalik@online.de](mailto:olaf-nalik@online.de)



A vibrant garden scene featuring a paved path that curves through various greenery. In the background, two people are walking, and a small dog is visible. The garden is filled with diverse plants, including tall grasses, purple flowers, and various shrubs. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

KURGARTEN  
blühender.



AUSZEIT

entspannender.



# mehr.

## GESUNDER URLAUB FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Viele Angehörige kümmern sich zu Hause um ihre pflegebedürftigen Verwandten und sind dadurch körperlich und psychisch stark belastet oder überfordert. Pflegebedürftige längerfristig zu Hause zu versorgen ist nur möglich, wenn man sich zwischendurch regenerieren kann, um neue Kraft für die Pflegetätigkeit zu tanken.



## REGENERATION FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende Angehörige können im Pflegehotel Willingen mit dem Pflegebedürftigen einen gemeinsamen Aufenthalt verbringen und spezielle Präventionsprogramme zur Regeneration nutzen. Die Angebote beinhalten unter anderem Rehabilitationssport, Nordic Walking, Wassergymnastik, Massagen, Sole-/Sauerstofftherapie, Lichttherapie, Andulationstherapie, Wellnessbäder, Ausflüge und Gesprächsrunden mit anderen pflegenden Angehörigen sowie die regelmäßige Beratung und Begleitung durch die persönliche Gesundheitsmanagerin.

Auch die von den Krankenkassen geförderte ambulante Vorsorgekur ist für pflegende Angehörige das ideale Heilverfahren zur Gesunderhaltung.

 **PflegeHotel**  
**Willingen**  
Tagespflege | Kurzzeitpflege



### PFLEGEHOTEL WILLINGEN GMBH

Zum Kurgarten 9

34508 Willingen

Tel. 05632 989342

[praevention@pflegehotel-willingen.de](mailto:praevention@pflegehotel-willingen.de)

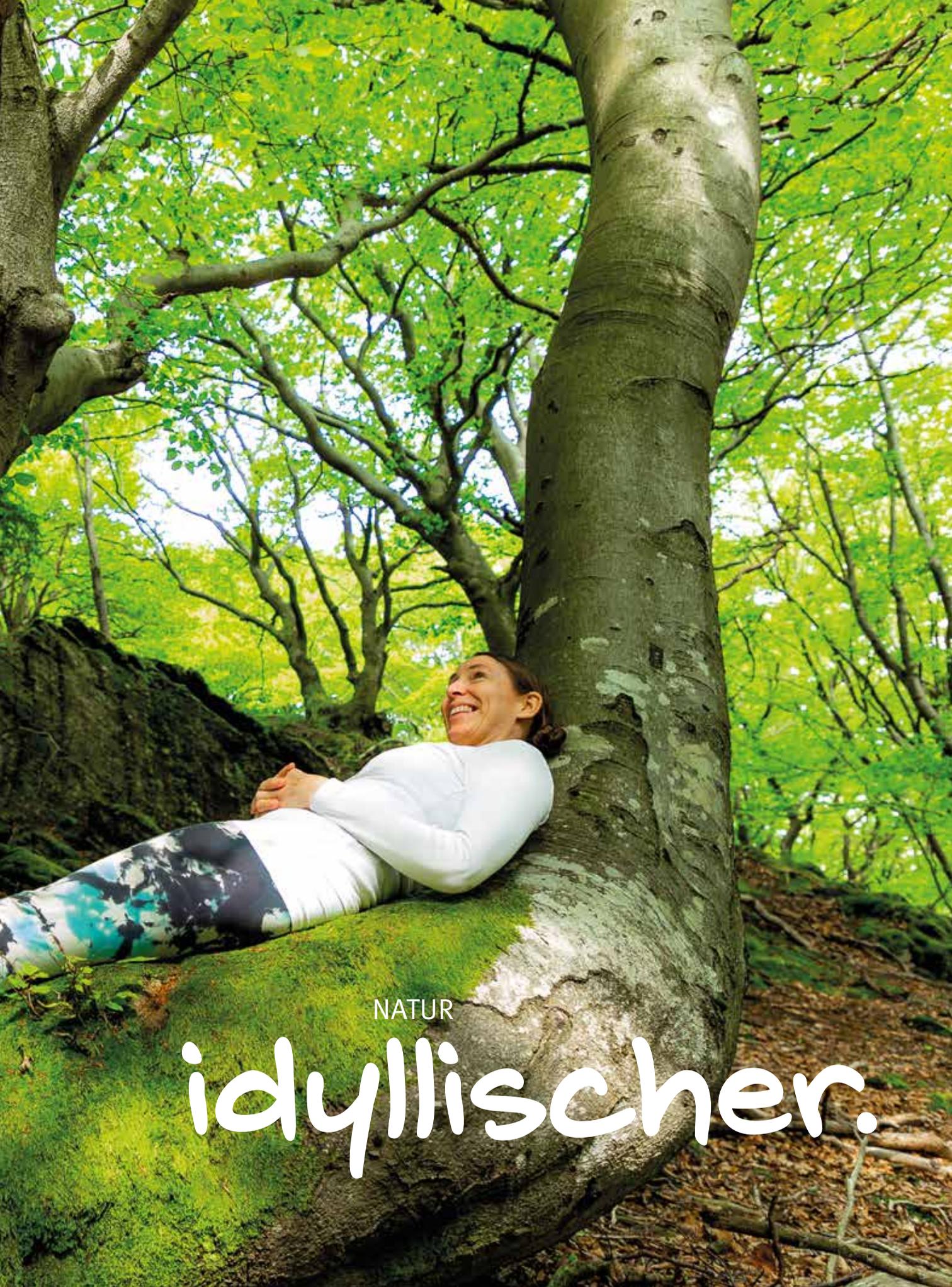
[www.pflegehotel-willingen.de](http://www.pflegehotel-willingen.de)





WALD

grüner.



NATUR

idyllischer.

mehr.

ALS SIE ERWARTEN

## **WILLKOMMEN ZUM WOHLFÜHLEN**

In Willingen gibt es viele Angebote für aktive Erholung und Entspannung in der Natur. Wählen Sie eine gesunde Kombination aus Ruhe und Bewegung beim Waldbaden oder gehen Sie es aktiver an beim Heilklima-Wandern, angepasst an Ihr individuelles Leistungsvermögen.

Entspannungstechniken, fernöstliche Anwendungen und Wellnessbehandlungen wirken wohltuend und spenden Glücksgefühle.

Die Anbieter der vielfältigen Programme finden Sie auf [www.willingen.de/wellness](http://www.willingen.de/wellness)





## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Entscheiden Sie sich für eine bewusste Auszeit: Natur, Stille, frische, sauerstoffreiche Luft, weiches Moos, Quellen, Bäche, mächtige Baumkronen und ein grünes Blätterdach – beim Waldbaden spüren Sie die heilsame Atmosphäre des Ökosystems Wald. Achtsamkeitsübungen und Methoden zur Entspannung machen das Waldbad zu einer Wohltat für Körper und Geist.

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang, dient der Reinigung, fördert die Beweglichkeit und führt zu innerer Gelassenheit. Rund um Willingen gibt es viele Kraftorte und bezaubernde Kulissen, die zu einer Yoga-Session einladen.

Einen besonderen Ort finden Sie inmitten des Jahrmillionen alten, schwarzen Gesteins, das so prägend für das Ortsbild von Willingen ist. Bei Meditationen in der friedlichen Stille und Geborgenheit des Bergwerks tanken Sie Kraft und Selbstvertrauen. Die kristallklare, reine Luft in Verbindung mit der Energie des Schiefersteins fördert Erholung und Entspannung bei Meditation, autogenem Training, Phantasiereisen und der harmonischen Resonanz von Klangschaalen.





### FERNÖSTLICHE ANWENDUNGEN

Fernöstliche Anwendungen vitalisieren Körper und Geist und bringen die Lebensenergie in Fluss.

Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet und der Gleichklang von körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Aspekten berücksichtigt.

Ob Ayurveda, Reiki, Shiatsu, Yurashi oder traditionelle Thai-Massage – die energetischen Behandlungen wirken entspannend und erquicken Körper und Seele.

### SCHÖNHEIT UND WELLNESS

Ob Day-SPA oder mehrtätiger Wellnessurlaub, in den Willinger Wellnesshotels finden Sie zauberhafte Orte der Ruhe und Entspannung. Wohltuende Anwendungen berüh-

ren die Sinne, pflegen die Haut und schenken Erholung pur. Genießen Sie Hot-Stone- oder Kräuterstempel-Massagen, den Duft von feinen ätherischen Ölen oder eine Ganzkörperpackung für samtig weiche Haut. Tauchen Sie bei sanften Klängen ein in eine Atmosphäre voller Sinnlichkeit und Wohlbefinden.



Rennrad Paragliding  
Milch-Erlebnispfad  
Waldlehrpfad  
Volleyball  
Sportplatz **Pflegehotel**  
Spielplätze Vulkanpfad  
Winterwandern Nordic-Walking Osterfeuer  
Naturchutzgebiete Musicals  
Bolzplatz Bierseminare Yoga  
**Genusswelt**  
**Alphornmesse Pilgerkirche**  
Waldbaden Milchmuhuseum Indoor-Spielplatz **Fourcross**  
Sauerland Wanderdorf **Mühlenkopf-Skisprungschanze** Gesundheitspavillon  
Kutschfahrten **8er-Sessellift** Land.Schnuppern Sauna Sauerland Seelenorte Kartbahn Schneeschuhwandern  
**Flutlicht-Skifahren** Kunst im Park Kino **Downhill**  
**Eissporthalle** Harley-Davidson-Treffen  
Olympiastützpunkt Segway **Open-Air-Festivals** Extrem-extrem-Wanderevent Eiskino Minigolf  
**Trekkingpark Sommerrodelbahn** Glasmanufaktur Bogenschießen **MeineCardPlus**  
Mountainbiken Sommer-Skispringen Besucher-Bergwerk Basketball Schießstand  
Leichtathletik **Wild-und-Freizeitpark Ettelsberg-Kabinenseilbahn**  
Fußballplätze Beach-Volleyball **Freibad**  
Kletterhalle Kohlenmeiler **mehr.** E-Bike-Genusstouren  
**Wandern** **Viadukt**  
Alpin-Ski **ALS SIE ERWARTEN** **Gastronomie**  
Ski-Internat Kabarett  
**Shopping-Meile** Geocaching  
Après-Ski Brauhaus Bike-Festival Mountainbike Event **Hochheideturm**  
Kyrillpfad **Langlauf-Loipen** Curioseum **Aqua-Rutschenpark** neu ab 2022 Kids-Mountainbike  
**Bike-Arena Sauerland Skywalk-Hängebrücke** Kneippheilbad  
**FIS-Skisprung-Weltcup** Busrundfahrten Dine-Around-Card Reiten Bauernhof-Erlebnistag  
Gravity-Card Flutlicht-Skiparty Diemelquelle **Lagunen-Erlebnisbad** neu ab 2022  
Schneekanonen Geoexkursionen **Planwagenfahrten Biken** Quad  
**Qualitätswanderweg-Uplandsteig** 3-D-Indoor-Minigolf  
Heimatismuseum **Hochheide** Terrainkurwege **Hochseilgarten** Konzerte Kegeln  
Abenteuergolf 6er-Sessellift Kneipp- und Kräutermarkt Winterwandertag Autogenes-Training  
**Sauerland Kneippanlagen** Schwalenburg Ringwallanlage Schützenfest  
**Wellness** E-Bikeverleih Biathlon-Stadion Sportstadion Lichterkerche Bowling  
Towerclimbing Freeride **Kurgarten** Mitmachzirkus Mountainbike-Verleih Greifvogel-Station  
Tauchen-im-Schieferbergwerk Bike-Fahrtechnikkurse Bike-Übungsparcours **Wintersportarena**  
Kanutouren Wassergymnastik Mühlenkopf-Kraxler  
Feiern **Wanderhütten** SPRING-Festival Uplandsteig-Wandermarathon  
Bike-Park Tanzschule Theaterabende Meditation