



**Sehr geehrter Kurgast**

Informationen zu Ihrer Kur



Deutscher  
Heilbäderverband e.V.

# Kaiserbad BAD EMS an der Lahn

„Bad Emser  
Gesundheitswoche“  
7 Übern. + Programm  
ab 392,- p.P./DZ

## Kuren in einer der schönsten Erholungslandschaften Deutschlands!

Im Herzen eines Naturparks gelegen, vereint der Kurort Bad Ems fortschrittlichste medizinische Methoden mit traditionellen Heilverfahren. Sechs Kliniken decken dabei ein breites Behandlungsspektrum ab. Egal ob Herz-Kreislaufkrankheiten, Erkrankungen der Haltungs- und Bewegungsorgane oder der Atemwege sowie rheumatische Erkrankungen - Bad Ems ist der ideale Ort, um gesund zu werden und zu bleiben.

Deutschlands erste schwimmende Fluss-Sauna



Wohlfühl-Oase Emser Therme



Traumhafte Landschaft



Eine von 15 (!) Heilquellen



## Jetzt informieren!

Stadt- & Touristikmarketing Bad Ems e.V.  
Bahnhofplatz · 56130 Bad Ems  
Tel. 02603-94150 · [info@bad-ems.info](mailto:info@bad-ems.info)  
[www.bad-ems.info](http://www.bad-ems.info)



Brigitte Goertz-Meissner  
Präsidentin

## Sehr geehrter Kurgast

Sie möchten noch mehr über die Kur erfahren, als Sie bereits wissen? Gerne. Sprechen wir also über die Kur. Die Kur heißt heute in der Sozialgesetzgebung „ambulante Vorsorgemaßnahme“. Sie bleibt aber ein bewährter Weg zur Gesun-

derhaltung und Unterstützung der Genesung, deshalb werden wir den bewährten Begriff Kur weiter verwenden.

### Was genau ist eigentlich eine Kur?

Eine Kurbehandlung ist ein umfassender, ganzheitlicher Ansatz. Umfassend, weil er neben der medizinischen Behandlung mit den ortsgebundenen Heilmitteln durch weitere Bausteine wie Ernährung, Bewegung und den Erwerb von Gesundheitswissen und -kompetenz ergänzt wird. Ortsgebundene Heilmittel sind Heilgase, Heilwasser und Peloide (z. B. Moor und Fango). Ganzheitlich ist die Kur auch, weil die Anwendungen mit den natürlichen Heilmitteln durch die moderne Kurortmedizin ergänzt werden. Die Kur ist somit die dritte Säule im Gesundheitswesen

neben der ambulanten Behandlung beim Haus-/Facharzt und der Behandlung im Krankenhaus.

Charakteristisch für einen Kuraufenthalt ist zudem der Ortswechsel, der Wechsel des Klimas und des Milieus, also der Distanz von der alltäglichen Umgebung.

### ... und wie wirkt sie, die Kur?

Einer Kur liegen vier Wirkprinzipien zugrunde:

- 1. Schonung vor schädlichen Einflüssen**  
(wie z. B. Luftverunreinigung, Lärm, psychosozialen Stress)
- 2. Übung und Training der körpereigenen Regulation**  
(z. B. des Kreislaufsystems oder der Beweglichkeit)
- 3. Steigerung der körperlichen Fähigkeiten**  
(z. B. Muskelkraft, Ausdauer, Verbesserung der Immunabwehr)
- 4. Lernen**  
(z. B. über das eigene Gesundheitsverhalten im häuslichen Alltag und dabei Erkennen und Einüben gesundheitsfördernder Gewohnheiten)

Auf diese Weise werden die Fähigkeiten des Körpers, der Seele und des Geistes genutzt und unterstützt. Durch das serielle, systematische Training erzielen die Kuranwendungen über einen langen Zeitraum anhaltende Wirkung. Auch weil die eingeübten gesundheitsfördernden Gewohnheiten Zuhause im Alltag leicht fortgeführt werden können.

### Wo kann ich eine Kur machen?

Kuren können Sie in allen staatlich anerkannten Kurorten. Um sich Kurort nennen zu dürfen, muss der Kurort hohe Anforderungen erfüllen und nachweisen. Die Qualitätsstandards in den deutschen Kurorten sind europaweit einzigartig. Zu Recht gelten die Heilbäder und Kurorte in Deutschland als Gesundheitskompetenzzentren. Welcher Kurort für Sie geeignet ist, wird wesentlich durch die ärztliche Diagnose und seine Therapieempfehlung bestimmt. Sie haben ein gesetzlich verbrieftes Wahlrecht, einen Kurort auszusuchen, sofern er dem Behandlungsziel entspricht.

**Eine Übersicht über die Angebote der deutschen Heilbäder und Kurorte haben wir für Sie in unserer Broschüre „Gesundheitskompetenz in Heilbädern und Kurorten“ zusammengestellt. Diese können Sie bestellen unter „[info@dhv-berlin.de](mailto:info@dhv-berlin.de)“ (Schutzgebühr 4,- €) oder auf unserer Homepage ([www.deutscher-heilbaederverband.de](http://www.deutscher-heilbaederverband.de)) finden.**

### Wann ist eine Kur für Sie das Richtige?

Gesundheit ist ein Geschenk. Sie zu erhalten, zu stärken oder auch wiederherzustellen bedarf eigener, aktiver Anstrengungen. Wenn alle Leistungen vor Ort nicht ausreichen oder wenn sie wegen besonderer beruflicher oder familiärer Umstände nicht durchgeführt werden können, dann ist eine Kur das Richtige für Sie. Eine Kur ist nur dann effektiv, wenn Sie bereit sind, sich auf den ganzheitlichen Ansatz der Kurbehandlungen einzulassen und aktiv mitzugestalten. Wir meinen, es ist Ihr gutes Recht und unbedingt einen Versuch wert.

### Warum kann eine Kur hilfreich sein?

Gesundheit lässt sich besser durch eigenes Zutun erhalten und erreichen. Viele Krankheiten entstehen auch durch unsere moderne Lebensweise oder werden zumindest durch sie begünstigt. Eine gesundheitsfördernde Lebensweise können wir in Gemeinschaft besser lernen. Eine gute Gelegenheit dazu ist ein Kuraufenthalt.

Kein Geheimnis ist, dass Körper, Geist und Seele oft nicht mehr im Einklang sind und z.B. ein ständiger Erschöpfungszustand im Alltag normal wird. Eine „gesunde“ (oder zumindest gesün-



dere) Lebensführung ist Grundvoraussetzung für eine hohe Lebensqualität. Die Kur ist eine Art Übungsbehandlung, wie man Körper, Geist und Seele stärken kann. Entlastet von den Anforderungen des Berufs und dem anstrengenden Alltag kann der Kranke und Erschöpfte nach einem individuellen Behandlungsplan des Kurarztes lernen, seine Gesundheit wieder zu erlangen oder zu verbessern.

Eine Kurbehandlung regt die natürlichen Heilungs- und Ordnungsprozesse des menschlichen Organismus in ihrer Gesamtheit an, um durch die gesteigerte Abwehrkraft des Körpers die Krankheit zu überwinden oder gesund zu bleiben. Dieses Ziel der Kur wird erreicht durch die wiederholt gesetzten Reize von Bädern, Packungen, Güssen (Wärme, Kälte), Inhalationen sowie durch die individuell angemessene Bewegungstherapie in gesundheitsförderndem Klima u.v.m. Alle diese Reize lösen im Körper Reaktionen aus, welche die Körperfunktionen verbessern.

Zudem befördert das Kurortmilieu die Möglichkeit, zu einem besseren seelischen Gleichgewicht zu finden. Aus dem alltäglichen Umfeld herausgelöst, können unter Anleitung der qualifizierten Therapeuten Einsichten über Verhaltensweisen gewonnen werden, die zu Veränderungen der Lebensweise führen.

Mit diesem Wissen ausgestattet und gestärkt, können Lebensschwierigkeiten besser bewältigt werden. Das ist schon deshalb von Bedeutung, weil Lebensprobleme und



innere wie äußere Konflikte Spannungen erzeugen, die der Mensch als Nervosität empfindet. Nervosität wiederum kann Beschwerden auslösen und Krankheiten ungünstig beeinflussen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob nicht bei Ihnen eine Kur wirksam sein könnte. Sie haben ein Recht darauf. Ihr Arzt wird Sie auch aus der Kenntnis Ihrer bisherigen Behandlung heraus bei der Wahl des Kurortes beraten.

### **So können Sie den Erfolg Ihrer Kur unterstützen!**

Viele chronische Krankheiten können Sie durch eine geänderte Lebensgestaltung günstig beeinflussen und Ihre Lebensqualität steigern. Während der Kur können Sie zudem Strate-

gien erlernen und einüben, die Ihnen Zuhause weiter nützlich sind. Daher sollten Sie während der Kur jede Gelegenheit zur Information beim ärztlichen Gespräch, in Vorträgen, Kursen und durch begleitende Lektüre nutzen.

Alle Körperfunktionen brauchen eine gewisse Belastung, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Die Kur bietet dafür Übungen und abgestufte, individuelle Trainingsprogramme, die durch einen gezielten Wechsel zwischen Anspannung und Entlastung gekennzeichnet sind.

Hinzu kommen Anleitungen für Bewegungsanreize und die Organisation des Alltags, um das in der Kur Erreichte zu stabilisieren und mit nach Hause zu nehmen. Das Gelernte, quasi die



Kur (im Kleinen), daheim weiterzuführen, ist das Ziel. Dazu gehören Spazierengehen, Wandern, Gymnastik und die vielfältigen Möglichkeiten von Spiel und Sport wahrzunehmen.

Das gleiche gilt für die Ernährung, Ursache vieler so genannter Wohlstands- oder Zivilisationskrankheiten. In der Kur lernen Sie in der täglichen Umsetzung, wie beispielsweise das Normalgewicht erreicht bzw. gehalten werden kann. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung kann auch Freude machen! Neben der theoretischen Vermittlung dieser Kenntnisse wird während der Kur vielfach auch gemeinsam gekocht. Das Gelernte können Sie mit in Ihren Alltag nehmen und später zu Hause fortsetzen.

Als Grundprinzip der gesamten Kur gilt, dass ein klar geregelter Tagesablauf für die verschiedenen Verrichtungen entwickelt und gefestigt wird, der von allein zu einer Selbstordnung des Organismus führt. Ein harmonischer Tagesrhythmus führt dabei zu dem wichtigen Gleichgewicht zwischen körperlicher Anforderung und regelmäßiger Ruhe. Geregelte Essenszeiten und eine ausgewogene, den individuellen Bedürfnissen wie Notwendigkeiten angepasste Ernährung ist dafür unerlässlich.

Um diesen ganzheitlichen Ansatz auch tatsächlich im Alltag umsetzen zu können, werden hierfür gemeinsam mit anderen Strategien entwickelt. Wie positive Veränderungen erreicht werden und Hindernisse überwunden werden

# Heilbäder und Kurorte in Hessen

*Deine  
Mitte*

■  
Wir lieben die Kur.  
Telefon: 0611 26248787  
[www.hessische-heilbaeder.de](http://www.hessische-heilbaeder.de)



Heilbäder und  
Kurorte in Hessen

können, sind Fragestellungen, denen während Ihre Kur profund nachgegangen wird. Derartige Fragen dürfen hinsichtlich der psychischen Auswirkungen auf den Heilungsprozess oder auf den Erhalt der Gesundheit keinesfalls unterschätzt werden. Auch das gehört zu einem ganzheitlichen Genesungsansatz. Deshalb führt die Kur in spezielle Techniken der Stressbewältigung ein, um neben den körperlichen auch die seelischen Belastungen erst unter Anleitung und später selbständig besser abfedern zu können.

Grundsätzlich gilt allerdings: Eine Kur ist nur so erfolgreich, wie Sie sie selbst gestalten, also wie Sie sich auf sie einlassen. Ihre Motivation ist ein wesentlicher Baustein der Kur. Ihre Mitarbeit daher unerlässlich. Sie haben es in der Hand, packen Sie es an und werden Sie Gestalter Ihrer Gesundheit, Ihres Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität!

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Kuraufenthalt und viel Freude in Ihrem neuen Leben!

Ihre



Brigitte Goertz-Meissner  
Präsidentin



Foto: Dominik Keitz



# Ihr Weg zur Vorsorge und Rehabilitation

in deutschen Heilbädern und Kurorten (für Versicherte der Gesetzlichen Kranken- bzw. Rentenversicherung)

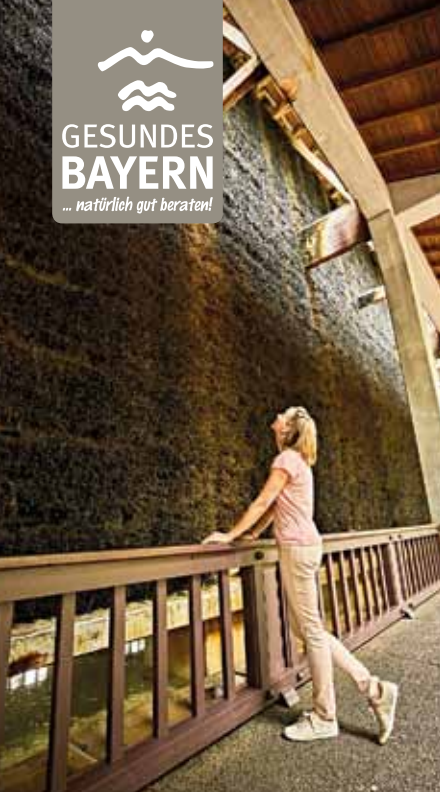
	Was?	Zweck / Voraussetzungen	Wie?	Wo?	Dauer / eigene Kosten	
VORSORGE	<b>ambulante Vorsorgeleistung „Kur“</b> In anerkannten Kurorten GKV: § 23, 2 SGB V	Persönliche Voraussetzungen: • Schwächung der Gesundheit, die in absehbarer Zeit zu einer Krankheit führen würde • Krankheiten verhüten und deren Verschlimmerung vermeiden • Pflegebedürftigkeit vermeiden GKV: § 23, 1 SGB V	• Antrag von Versichertem und behandelndem Arzt • Bewilligung vor Beginn der Maßnahme erforderlich • ggf. Arzt auf die Möglichkeit einer Kur ansprechen	Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)	• Dauer: längstens 3 Wochen <sup>**</sup> • Antragstellung alle 3 Jahre möglich • Kostenübernahme der GKV: 100% Kurarzt-Kosten / 90% Kurmittel • Unterkunft und Verpflegung zahlt Versicherter (Zuschuss GKV bis zu 16 €/Tag) • Eigenbeteiligung: 10 €/Verordnung sowie 10% Kurmittel	<b>Ablehnung</b> Eingangsdatum ist Beginn der Rechtsmittelfristen  <b>Widerspruch</b> • schriftlich, Frist beachten (1 Monat nach Bescheidzugang) • mit dem Arzt besprechen/ ggf. Rechtsrat einholen  <b>Thema Wunschlinik</b> • Patient wählt mit Arzt geeigneten Kurort aus, dieser muss angemessen und medizinisch sinnvoll sein • „Bei der Entscheidung über die Leistungen und bei der Ausführung der Leistungen zur Teilhabe wird berechtigten Wünschen der Leistungsberechtigten entsprochen. Dabei wird auch auf die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht, die Familie sowie die religiösen und weltanschaulichen Bedürfnisse des Versicherten Rücksicht genommen.“ (§ 9, 1 SGB IX)
	<b>(teil-)stationäre Vorsorgeleistung „Kur“</b> In anerkannten Kurorten GKV: § 23, 2 SGB V	Beseitigung/Vermeidung oder Entgegengewirken von Krankheiten  Erkennung bzw. Heilung von Krankheit, Linderung der Beschwerden, Vermeidung von Verschlimmerung	Informationen über Elly-Heuss-Knapp-Stiftung Deutsches Müttergenesungswerk, Tel. 0 30/33 300 290		• Dauer: längstens 3 Wochen <sup>**</sup> • Antragstellung alle 4 Jahre möglich • volle Kostenübernahme durch GKV • Eigenbeteiligung: 10 €/Tag, max. 28 Tage p.a., Krankenhausaufenthalte werden angerechnet	
	Medizinische Vorsorge für Mütter und Väter GKV: § 24 SGB V  <b>„Mutter-/Vater-Kind-Maßnahme“</b>				• Dauer: längstens 3 Wochen <sup>**</sup> • Antragstellung alle 4 Jahre möglich • volle Kostenübernahme durch GKV • Eigenbeteiligung: 10 €/Tag	
	Medizinische Rehabilitation für Mütter und Väter GKV: § 41 SGB V					
	<b>ambulante Rehabilitation</b> In Einrichtungen mit Versorgungsvertrag gem. § 111c SGB V, auch mobile Reha-Leistungen durch wohnortnahe Einrichtungen GKV: § 40, 1 SGB V GRV: § 9ff. SGB VI	Folgen einer bestehenden Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung abwenden, mildern, beseitigen und/oder Verschlimmerung verhüten. GKV: § 11, 2 SGB V • Reha muss aus medizinischen Gründen erforderlich sein GRV: § 9 SGB VI • die Erwerbsfähigkeit ist wegen Krankheit und/oder körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung erheblich gefährdet oder gemindert (Ziel: Verbesserung/Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit) GRV: § 10 SGB VI • versicherungsrechtliche Voraussetzungen, siehe GRV: § 11 SGB VI	Antrag von Arzt und Patient		Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) für Rentner, Schüler, Studenten, Kinder, Hausfrauen  Deutsche Rentenversicherung (DRV) für Arbeitnehmer/ Angestellte, Kinder/ Schüler, Bezieher von Erwerbsminderungsrenten	
<b>(teil-)stationäre Rehabilitation</b> In zertifizierter Reha-Einrichtung gemäß § 20, 2a SGB IX GKV: § 40, 2 SGB V GRV: § 9ff. SGB VI						
<b>Anschlussheilbehandlung (AHB)</b> GKV: § 40, 2 SGB V GRV: §§ 9ff. SGB VI § 5, 4 SGB XI	Krankenhaus stellt fest, ob eine Anschlussheilbehandlung erforderlich ist	Antrag durch den Sozialdienst des Krankenhauses		Antritt in der Regel bis 14 Tage nach Krankenhaus-Aufenthalt oder ambulanter GP		

<sup>\*\*</sup> Befristung nur aus Abgrenzung medizinischen Syndroms

#### Legende:

GKV: Deutsche Rentenversicherung  
 DRV: Deutsche Krankenversicherung  
 UfV: Gesetzliche Krankenversicherung  
 SGB: Sozialgesetzbuch





## Bayern: Wo Heilung garantiert Erholung ist

Sie brauchen Abstand von Hektik und Trubel? Sie wollen sich mal wieder ganz auf sich konzentrieren und am besten gleich noch etwas für Ihre Gesundheit tun? Ob Sie nun Rückenschmerzen lindern, die innere Balance wiederfinden oder vorbeugend Ihre Fitness stärken wollen – in den bayrischen Heilbädern und Kurorten finden Sie garantiert das richtige Angebot.

Natürliche Heilmittel wie Heilwasser, Moor, Sole oder Heilklima, jahrhundertealte Naturheilverfahren nach Kneipp und Schroth sowie moderne medizinisch-therapeutische Anwendungen werden hier individuell für Ihre Gesundheit kombiniert.

Informationen und kostenlose Broschüren erhalten Sie über:  
**Bayerischer Heilbäder-Verband e. V.**  
Rathausstraße 6-8 | 94072 Bad Füssing  
Tel. 08531 975590 oder 0800 5876783 (kostenlos)  
info@gesundes-bayern.de | [www.gesundes-bayern.de](http://www.gesundes-bayern.de)

## Gesundheits- kompetenz in Heilbädern und Kurorten



DHV Leitfaden Die Kur in Deutschland 2017

Schutzgebühr 4,- €



Deutscher  
Heilbäderverband e.V.

Deutscher Heilbäderverband e.V.  
Charlottenstr. 13  
10969 Berlin

Tel.: 030/24 63 692-0, Fax: 030/24 63 692 29  
E-Mail: [info@dhv-berlin.de](mailto:info@dhv-berlin.de)

[www.deutscher-heilbaederverband.de](http://www.deutscher-heilbaederverband.de)