



Wohlfühltag  
in Bad Griesbach

Rottaler Bäderdreieck



*Wohlfühlstage in Bad Griesbach*

**Rottaler Bäderdreieck**

# NHALT

<i>Thermal-Mineral-Heilwasser, Golf und ein bisschen Italien</i> _____	6	<i>Geballte medizinische Kompetenz: Die Asklepios Klinik St. Wolfgang</i> _____	31
<i>Ein Ausflug in die Erdgeschichte</i> _____	8	<i>Das Herz im Mittelpunkt, Beitrag von Dr. Petra Heizmann</i> _____	32
<i>Wie alles begann – Das Klima, der Ort und die Architektur</i> _____	10	<i>Gesund, vital &amp; schön, Beitrag von Dr. Martin Roth</i> ____	34
<i>Das Heilwasser von Bad Griesbach – Wirkung und Badetipps, Hauptanwendungsbereiche und Heilanzeigen, Beitrag von Dr. Friedrich Setzer</i> _____	13	<i>Sabine Linek und ein Tropfen Blut</i> _____	35
<i>Die Quellen</i> _____	16	<i>Passauer Wolf – 40 Jahre Erfahrung in der medizinischen Rehabilitation</i> _____	36
<i>Studien zur Wirksamkeit des Bad Griesbacher Thermal- Mineral-Heilwassers</i> _____	19	<i>Schnell und bequem „vom Bett ins Bad“ durch die Bademantelgänge zur Therme</i> _____	39
<i>Arthrosetherapie nach dem Drei-Säulen-Prinzip</i> _____	20	<i>Die „neue Wohlfühl-Therme“ Bad Griesbach</i> _____	40
<i>Und jetzt steh auf! Ein Kennenlernen mit Dr. Dehoust</i> ____	23	<i>Champagnerluft in Bad Griesbach – Durchschnaufen im niederbayerischen Luftkurort</i> ____	42
<i>Wieder schmerzfrei ohne OP, Beitrag von Dr. Norbert Dehoust Warum gehen Sie nicht öfter mal ins Wasser, Beitrag von Michael Schellenberger</i> _____	24	<i>Fit wie ein Turnschuh – Bewegung an der frischen Luft</i> _	43
<i>Bewegung und Therme – Chancen einer besseren Gesundheit, Beitrag von Dr. Roger Eisen</i> _____	27	<i>Wie kamen Golf und Bernhard Langer nach Bad Griesbach?</i> _____	44
		<i>Universal Golf Learning System: Die “Griesbach-Methode” als Rettung für viele Golfer</i> _____	46



# NHALT

<i>Groß angelegte Studie: Golf – schon allein für die Gesundheit</i> _____	49	<i>Tagen und Feiern: Eventhalle, Kursaal, Almhütte und Co.</i> _____	75
<i>Die perfekte Auszeit vom Alltag – Das Quellness Golf Resort Bad Griesbach</i> _____	57	<i>Das Rottaler Bäderdreieck</i> _____	76
<i>Gesunder Freizeitspaß auf Wander- und Nordic Walking Strecken</i> _____	60	<i>Wie sieht die Zukunft von Bad Griesbach aus?</i> _____	79
<i>Unterwegs auf zwei Rädern</i> _____	61		
<i>Rund um Bad Griesbach – Ausflugsziele</i> _____	62		
<i>Gastronomie und regional einkaufen</i> _____	63		
<i>Mit dem Heißluftballon über die Bayerische Toscana</i> ____	64		
<i>Zwei Kirchen unter einem Dach: Das ökumenische Emauszentrum</i> _____	65		
<i>Kunst im SchLOSS: Bad Griesbach von der Muse geküsst</i> _____	70		
<i>Kulturgenuss und urige Feste</i> _____	71		



# THERMAL-MINERAL-HEILWASSER, GOLF UND EIN BISSCHEN ITALIEN

Eintauchen in quellfrisches Thermal-Heil-Wasser, einen Atemzug Champanagnerluft nehmen, die Natur genießen und die Faszination von Golf entdecken: Das ist Bad Griesbach in der bayerischen Toskana und im renommierten Rottaler Bäderdreieck, Europas Thermenregion Nummer 1. Bad Griesbach verbindet Heilquellen und Wellness und ist deshalb ein „Quellness Resort“ erster Güte.

Wer hier im altbayerischen Fünfeck und „echten Bayern“ etwas für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit tun möchte, der erlebt die Gegenwelt zur Großstadt: eine Idylle zwischen Salzkammergut und Bayerischem Wald. Hier atmet man durch, nicht nur weil Bad Griesbach (400 Meter über dem Meer) Luftkurort, und der Sauerstoffgehalt wohl etwas höher ist als anderswo. Und nicht nur, weil man hier auch die Vorzüge des Schonklimas im tertiären Hügelland genießen kann. Hier findet man in attraktiver Architektur Ruhe, baye-

rische Gemütlichkeit und allen voran heilendes Wasser. Aus den Tiefen des Rottals (480 bis 1522 Meter) und drei Quellen schießt es in Temperaturen bis 63 Grad nach oben.



Legendär und wissenschaftlich erwiesen sind die Heilerfolge. Weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit sind das Ergebnis von Griesbacher Tagen und speziellen Konzepten auf Basis des Thermal-Heil-Wassers.

Dieses ist – was nicht so oft vorkommt – zudem geeignet zum Trinken, entfaltet seine Wirkung also auch von innen.

Wem seine Gesundheit lieb und wichtig ist, der wird in Bad Griesbach

all das ausmachen, was einem gut tut. Rund um die heilenden Thermen hat sich ein exzellentes Angebot an Bädern, Wellness- und Kureinrichtungen sowie Hotels in sämtlichen

Kategorien – von klein und fein bis luxuriös – etabliert. Dazu Schönheitsfarmen und Kosmetiksalons, Physiotherapiepraxen und weitere Einrichtungen, welche ausschließlich das Wohlbefinden der Gäste im Blick haben.

Eingebettet ist dies alles in eine Architektur, die ihresgleichen sucht. Konzipiert von Alexander von Branca (er hat unter anderem die neue Pinakothek von München entworfen) präsentiert sich Bad Griesbach als Ensemble in „Italienisch-Innviertler Bauweise“ mit kleinen Plätzen. In nur wenigen Schritten ist man mitten in der Natur, und dieser ordnen sich auch die Gebäude in ihrer Höhe unter. Ein herausragendes Merkmal Bad Griesbachs ist die Autofreiheit. Wer durch den Ort schlendert, trifft vielleicht auf einen kleinen Feldhasen, aber auf

kein Fahrzeug. Allen voran in Tiefgaragen finden rund 2800 Autos Platz.

Stress ist ein Fremdwort im Wellness Resort. Was aber nicht heißt, dass es keine Möglichkeiten gäbe, sich zu beschäftigen, zu amüsieren und Interessantes zu erleben. Ein paar Beispiele: 150 km Nordic Walking und Wanderstrecken; riesiges Radwegenetz in der Ebene und auch im Hügelland (E-Bikes gibt es in großer Zahl zum Ausleihen); Hochseilgarten; Kulturprogramm mit vielen Höhepunkten, etwa Open Air Konzerten auf dem Kurplatz. Die Kirchen in der Region sind sehenswerte Baudenkmäler. Ein Besuch dieser oder etwa des Bruder-Konrad-Hofes in Parzham, Geburtsort des Rottaler Heiligen, lohnt sich. In Bad Griesbach selbst stehen ein ökumenisches Zentrum, eines der wenigen in Deutschland, und die Stephanus-Kapelle, die dem Donau-Heiligen gewidmet ist.

### **Europas größtes Golf Resort**

Bad Griesbach ist nicht nur das Mekka für alle, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt. Es ist auch ein Eldorado für Golfspieler – und zwar für „alte Hasen“ ebenso wie für alle, die diesen Sport für sich entdecken oder einfach mal ausprobieren möchten, etwa bei kostenlosen Schnupperaktionen.

Hier vereinen sich sportliche Herausforderung und landschaftlicher Reiz.

Vom Einsteiger-Golfplatz bis zu anspruchsvollen Bahnen für Profis – die Golfplätze bieten besonderes Flair für jede Spiel-

stärke. Sage und schreibe sechs 18-Loch-Meisterschaftsplätze, drei 9-Loch-Plätze und zwei 6-Loch-Übungsanlagen gibt es in Bad Griesbach. Insgesamt kann man 147 Golfbahnen auf zehn Plätzen bespielen.

Um die ersten Schritte im Golf oder um den besten Schwung kümmert sich die größte Golfakademie weltweit in dem einzigartigen Übungs- und Trainingszentrum „Golfodrom“, das zu allen Jahreszeiten zur Verfügung steht und zu dem sogar beheizbare Abschlaghütten gehören. Im derzeit modernsten Lern- und Trainingssystem finden alle Golf Freunde ihren Platz: Kinder und Jugendliche, Familien oder Senioren, Einsteiger wie Könnler.

Was in Skigebieten die Almen sind, sind in Bad Griesbach die Gutshöfe. Sie befinden sich direkt an den Golf-



plätzen: Bayerische Gastlichkeit am Grün und mitten in der Natur. Dort klingt ein Golftag wunderbar aus.

Und was könnte schöner und erholsamer sein, als nach einer Runde Golf, nach einer Wanderung oder Radtour einzutauchen in das wohl-tuende Thermalheilwasser und sich in den Hotels nach allen Regeln der Kunst verwöhnen lassen. So geht ein Griesbacher Tag perfekt zu Ende – und ein neuer kann kommen ...

### **Übrigens:**

Seit Herbst 2019 ist Bad Griesbach sozusagen ein „Vorort“ von München. Der wichtigste Abschnitt der Autobahn A94 ist fertiggestellt, und Bad Griesbach noch viel einfacher, schneller und bequemer erreichbar als bislang.

# EIN AUSFLUG IN DIE ERDGESCHICHTE

Warum gerade im niederbayerischen Rottal Bodenschätze wie das wertvolle Thermalmineralwasser zu finden sind, erklärt ein kurzer Ausflug in die Erdgeschichte: Vor etwa vier bis fünf Milliarden Jahren, in der Erdurzeit, begann die Erde zu erstarren und bildete eine feste Rinde aus kristallinem Urgestein. Diese Kruste hob und senkte sich in der Folgezeit mehrmals. Vom Erdaltertum, dem Paläozoikum – das vor rund 600 Millionen Jahren begann – bis in die Erdneuzeit drangen immer wieder in die niedrigen Gebiete Ozeane vor. Sie bedeckten das wasserundurchlässige Urgestein mit Schichten aus Ablagerungen, den Sedimenten. Der Bereich des Bayerischen Waldes blieb fast immer über Wasser, so dass das Urgestein dort bis heute nur von dünnen Lagen anderer Gesteine überdeckt ist. Die niedrigere Umgebung – und damit das heutige Bäderdreieck – wurde jedoch mehrfach für Jahrmillionen überschwemmt. Vor etwa 150 Millionen Jahren, im Jura, der zum Erdmittelalter, dem Mesozoikum gehört, erreichte der Ozean hier seinen Höchststand; er bedeckte das Land von Frankreich bis nach Böhmen. Meerestiere wie Schnecken,

Muscheln, Fische lagerten sich darin ab und ihre Schalen und Skelette wurden gepresst zu porösen Kalkgesteinen: Sie bildeten den Dogger – so nennt man den braunen Jura – und den Malm – wie der weiße Jura heißt. Am Ende der Malm-Zeit, vor rund 135 Millionen Jahren, zog sich das Meer wieder zurück, so dass der ostbayerische Raum während der Unteren Kreide, die nun folgte, Festland wurde. Wind und Wasser wirkten ein auf das Malmgestein und ließen es zu einem höhlenreichen Karst verwittern. Die Karsthöhlen des Malm und auch der poröse Dogger wurden Jahrmillionen später zu wichtigen Wasserreservoirs.

Vor etwa 100 Millionen Jahren, in der Oberen Kreidezeit, kam das Meer zurück. Gleichzeitig senkte sich das Land, in dem das heutige Bäderdreieck liegt; von Nordwesten nach Südosten erstreckte sich nun ein submarines Becken, Braunauer Trog genannt. Die kristalline Kruste des Urgesteins zerriss zu mehreren Schollen, die sich an Bruchstellen wie dem Pockinger Abbruch und dem Schwaimer Hauptabbruch um die tausend Meter gegeneinander hoben und senkten. Dadurch ist es zu

erklären, dass die Thermalwasserbohrungen sehr unterschiedliche Tiefen haben: Die Griesbacher Quelle 3 hat eine Endteufe von 1522 Metern; dennoch ist das Urgestein noch nicht erreicht. Die Bohrung 1 dagegen, kaum einen Kilometer weiter im Südosten, stieß bereits nach 717 Metern auf Granit. – Noch aber war damals, in der Kreidezeit, das heutige Thermalwasser über den Schollen nicht vorhanden. Eine weitere sehr bewegte Epoche folgte auf die Kreide: das Tertiär, mit dem die Erdneuzeit, das Neozoikum, begann. Im Tertiär – vor etwa 65 Millionen bis 2 Millionen Jahren – erhielten die Kontinente und Gebirge auf der Erde im Wesentlichen die Umrisse von heute. Die Alpen wurden in ganzer Breite aufgefaltet, das nördliche Alpenvorland senkte sich. Das ostbayerische Gebiet lag von der Oberkreide bis zum Beginn des Jungtertiärs, vor etwa 25 Millionen Jahren, unter einem Meer – von kurzen Unterbrechungen abgesehen. Pflanzliche und tierische Substanzen mischten sich hier mit Sanden, Ton und Mergel, mit dem Gesteinsschutt, den riesige Flüsse im Tertiär aus der höheren Umgebung, vor allem aus

den Alpen, brachten. Sie bildeten im Meer Sedimente, Molasse genannt. Die Molasseschichten erreichten Mächtigkeiten von stellenweise mehreren tausend, unter dem Bäderdreieck rund 500 Metern.

Als das tertiäre Hügelland südlich der Donau sich hob, wurde das Wasser in Senken – so auch im alten Braunauer Trog – vom Restozean abgetrennt. Es wurde nun zum Binnenmeer. Während des Miozän, einer Epoche des Tertiär – vor etwa 25 bis 10 Millionen Jahren – verlandete das Binnenmeer zunehmend. So wurde es allmählich Brackwasser – also ein Gemisch aus Salz- und Süßwasser – mit einer hohen Konzentration von mineralischen Stoffen und

organischen Substanzen, darunter Schwefel aus zersetzten Pflanzen. (...)

Wie uns Versteinerungen beweisen, wuchsen damals in dem sehr warmen Klima am Rand des Molassemeeres auch Palmen, Zimt- und Ginkgobäume.

In Zwischenräumen des Molassenschotters wurden Teile von Pflanzen

und auch die Reste von Kleinle-

wesen eingeschlossen.

Diese organische Substanz zersetzte sich über Jahrmillionen und bildete unter anderem Erdgas; auch Erdöl könnte dabei entstanden sein.

Das einge-



Von links nach rechts: Alois Hartl, zwei Bohrmeister, Alois Hartl sen., Bgm. Hans Lindinger, Mitarbeiter von DEUTAG.



Nach der geglückten Bohrung: Geschenke für die Bohrmeister, in der Mitte Dipl. Ing. Ekkehard Uebl, ohne ihm hätte es keine erfolgreiche Bohrung gegeben.

schlossene Wasser verdunstete zum Teil. Oder es versickerte durch die Molasse bis in die Karsthöhlen des Malm oder noch tiefer in den Dogger, bis zur wasserundurchlässigen Kruste des kristallinen Urgesteins. Dort wartete es unter hohem Druck und bei hohen Temperaturen, in Tiefen zwischen rund 430 und über 1620 Metern, bis ihm die Bohrungen in der Gegenwart einen Ausweg bahnten. Wie ein artesischer Brunnen unter natürlichem Druck schießt das heiße Wasser jetzt als Therme in die Höhe.

#### Quellenangabe:

Barbara und Winfried Jerney, „Niederbayerns Bäderdreieck – Land der heißen Quellen“,



# WIE ALLES BEGANN – DAS KLIMA, DER ORT UND DIE ARCHITEKTUR

Großklimatisch betrachtet gehört Bad Griesbach (höchster Punkt 525 Meter) zu der gemäßigten, teils noch maritim beeinflussten Klimazone „Mitteleuropa“ und zwar zum Klimabezirk „Süd-Deutschland“, Unterbezirk „niederbayerisches Hügelland“.

An einen Luftkurort (Bad Griesbach besaß dieses Prädikat schon vor der Thermal-Zeit) wird die Forderung gestellt, dass die lokalklimatischen Eigenschaften in allen Jahreszeiten gesundheits- und erholungsfördernd sind. Belastende Klimatelemente sollten daher die in den „Begriffsbestimmungen für Kurorte, Erholungsorte und Heilbrunnen“ festgelegten Grenzwerte nicht überschreiten, beziehungsweise bei Sonnenschein nicht unterschreiten.

Besonderes Interesse bei der Beurteilung des Klimas genießt sicherlich die Sonnenscheindauer. Sie liegt mit 1641 Stunden pro Jahr deutlich über dem Grenzwert von 1500 Stunden, der für die Anerkennung als Luftkurort erforderlich ist. Umgekehrt lässt das auch positive Rückschlüsse auf die Niederschläge zu. Ein Skige-

biet ist Bad Griesbach nicht, im Mittel kann man an 50 Tagen mit einer Schneedecke rechnen.

Da um Bad Griesbach herum weit und breit keine Industrie angesiedelt ist, ist es nicht verwunderlich, dass die Luftreinheitsbedingungen als günstig beurteilt werden können und den Anforderungen für einen Luftkurort ebenfalls voll genügen.

Aufgrund der Höhenlage ist das Klima in Bad Griesbach auch als Schonklima zu charakterisieren.

## **Der Ort**

Weit über 750 Millionen Euro haben private und öffentliche Hand bislang investiert. Entstanden ist ein Städtchen, dessen Häuser sich an den Stil der Rottaler Vierkanthöfe anlehnen und mit der Natur harmonisieren: Bad Griesbach-Therme.

Grün dominiert und der Grundsatz, den man von Beginn an beherzigt hat, ist deutlich zu erkennen: „Die Natur und der Mensch haben Vorfahrt“. Dazu gehört natürlich vor allem, dass Bad Griesbach autofrei ist. Über 2000 Stellplätze unter der Erde und einige Hundert in einem Parkhaus lassen die Autos von der

Bildfläche verschwinden. Und die Gäste brauchen keinen fahrbaren Untersatz, wenn sie in ein Restaurant oder einkaufen gehen wollen. Bad Griesbach ist ein Ort der kurzen und bequemen Wege. Daran wird sich auch nichts ändern, denn das Städtchen bleibt überschaubar, ganz gemäß dem Vorsatz der Planer und Initiatoren: „Wir wollen der beste Ort werden für Thermalbaden und Golfen, nicht der größte.“

Charakteristisch für das Ortsbild von Bad Griesbach sind nicht nur die vielen Laubbäume und Sträucher, die kleinen Plätze und schönen Brunnen, sondern auch die Stephanuskapelle und die Emmauskirche, das ökumenische Zentrum am Ortseingang. Zusammen mit allen Thermen und Einrichtungen, die der Gesundheit unserer Gäste zu Gute kommen, wurde Bad Griesbach zur sinnvollen Investition für Körper, Seele und Geist und zu einem Zuhause für Gesundheit und Erholung.

## **Zur Architektur und dem Plan von Bad Griesbach**

Ich glaube, es wissen nur ganz

wenige Leute, dass die geistige Geburt für die Architektur Bad Griesbachs und alles, was dazugehört, eigentlich in Rom stattfand. Durch die Vermittlung von Dr. Hans Karl Fischer habe ich Dr. Reinhard Raffalt kennengelernt. Dr. Raffalt, ein gebürtiger Passauer, lebte in Rom als Schriftsteller. Er ist sicherlich einer der besten deutschsprachigen Romkenner. Seine herrlich aufgemachten Bücher zu lesen ist ein großes Vergnügen. Er stellt in seiner wunderbaren Sprache die großen Zusammenhänge der Geschichte aus der Sicht eines humanistisch gebildeten Menschen dar. Seine Bücher wie „Concerto Romano“ und „Cantata Romano“ sind im Prestel-Verlag erschienen und ich kann sie Ihnen zur Lektüre nur empfehlen.

Ich bin damals im Jahre 1974 mit Dipl. Ing. Otto Hofmeister, einem Architekten für den Bebauungsplan von Bad Griesbach, nach Rom gefahren und habe einige Zeit bei Herrn Raffalt verbracht. Seine Erzählungen und vor allem die Tafelfreuden bleiben mir unvergesslich. Ich selbst habe ja mein Abitur bei den Benediktinern in der Klosterschule Ettal gemacht, einem humanistischen Gymnasium, wo man der lateinischen und griechischen Sprache besonders verpflichtet war. Daher habe ich besonders begeistert den Schilderungen von

Herrn Raffalt zugehört. Es war damals gerade die Zeit, als man an städtebauliche Dominanten, also Hochhäuser usw. dachte. So war es auch nicht verwunderlich, dass der allererste Entwurf Bad Griesbachs aus einer ganzen Reihe von Hochhäusern bestand. Die Reise nach Rom hat ganz exemplarisch gezeigt, dass es eherne Gesetze im Städtebau gibt und dass eine urbane Bauweise den Menschen die allergrößte Lebensfreude vermittelt.

Ich kann mich noch gut erinnern, als Herr Raffalt mir an der Spanischen Treppe die Frage stellte: „Haben Sie jemals in den Neubauvierteln, in welcher Stadt auch immer, gesehen, dass sich dort Menschen versammeln?“ Von ihm stammt auch der Ausspruch: „Wenn den Architekten schon nichts Neues einfällt, dann soll man doch die bewährten Formen verwenden. Lieber einen nachgemachten Schaukelstuhl, als einen Plexiglasstuhl.“

Ich habe Reinhard Raffalt den Auftrag gegeben, für die Erstellung von Bad Griesbach ein Exposé zu schreiben. Dann war es nur noch ein kurzer Schritt zur Entscheidung, in Bad Griesbach-Therme die Natur über die menschlichen Bauten ragen zu lassen und die Bauformen zu verwenden, die aus unserer Gegend stammen: die Dachformen unserer

Bauernhöfe, die Arkaden der Innviertler Städte oder, wie am Platz vor dem Hotel Maximilian, direkte Innviertler Architektur. Man baut eng zusammen, denn die urbane Bauweise ist sicherlich die interessanteste. Das Auto verschwand so weit es ging und im westlichen Teil des Ortes haben wir es völlig von der Oberfläche verbannt. Jeder braucht das Auto, aber keiner will es sehen. Mit Alexander von Branca und Otto Hofmeister waren auch zwei Architekten gefunden, die den ersten Bebauungsplan erstellten. Mit Dipl. Ing. Adolf Hummel, der damals Mitarbeiter von Herrn Hofmeister war und mit dem ich im Volksschulinternat der englischen Fräulein in Fürstenstein war, arbeitete ich viele Jahre zusammen. Mit Dipl. Ing. Hans Bauer hatte ich einen hervorragenden Landschaftsarchitekten verpflichtet können, wie man heute sieht. Der Umfang von Bad Griesbach-Therme stand von Anfang an fest und er ist bis heute in seinen Grenzen nicht verändert worden. Sicherlich wurden einzelne Baukörper anders gebaut als ursprünglich geplant. Aber von der Größe des Ortes her wird sich auch in Zukunft nichts ändern, weil gerade die Selbstbeschränkung ein Garant für einen lang andauernden Erfolg ist.

## Wie alles begann

Wann die Idee zum Bohren tatsächlich entstanden ist und wer die Idee als erster geäußert hat, ist nicht mehr einwandfrei und eindeutig feststellbar. Sie war eines Tages einfach da. Ganz wesentlich daran beteiligt war unser damaliger Landrat Dipl. Ing. Hans Winkler, ein Freund meines Vaters. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, wie er mit mir und den anderen Freunden oft am Arlberg beim Skifahren war und eines Morgens die Idee auf dem Tisch lag: „Bohren in Griesbach“. Wenn ich jemandem die Idee zuschreiben soll, dann gebührt in meinen Augen dieser Verdienst unserem ehemaligen Landrat Hans Winkler.

Zunächst sollte die Gemeinde Griesbach bohren, dann sollte Dr. Zwick aus Bad Füssing die Bohrung durchführen, dann wieder ein anderes Konsortium von Kaufleuten aus Pocking. Nach langem Hin und Her kam diese Sache allmählich auf mich zu.

Ganz am Anfang versuchten Unternehmer aus Bad Füssing die Bohrvorhaben in Griesbach durch Prozesse zu verhindern und ich kann mich noch gut erinnern, wie ich beim zweiten juristischen Staatsexamen im mündlichen Examen teil gefragt wurde, ob ich wohl der sei, der bereits beim Verwaltungsgerichtshof in

München mit den Füssingern um die Bohrrechte prozessiere...

Aber dann bohrte ich schließlich selbst bzw. die Summerhof Bohrgesellschaft GdbR (der Name Summerhof erinnert an meinen Onkel, Eigentümer des Summerhofes in Schwaim, von dem die meisten Grundstücke Bad Griesbachs stammen.)

Hierbei stand mir eine wichtige Persönlichkeit zur Seite: Dip. Ing. Eckehardt Uebel von der Firma Deutag in Bentheim. Diese Firma hat sich in erster Linie mit Erdölerschließungen befasst, aber wie manchmal der Zufall so spielt, hatte man eine Lücke in der Vergabe von Bohrtürmen und so kam Herr Uebel nach Griesbach. Ohne ihn wären die Griesbacher Quellen nicht zu erschließen gewesen. Von Herrn Uebel habe ich das kleine Einmaleins der Bohrkunst erlernt. Ich hatte bei den Bohrungen die „hohe Ehre“, den sog. „Schwaimer Hauptabbruch“ zu entdecken. Ganz einfach skizziert handelt es sich dabei um folgenden Sachverhalt: Der Bayerische Wald, das Urgestein, bricht an der Kante der Donau ab. Über dem Granit lagerten sich Sedimentgesteine ab. Das Wasser sickert nach den verschiedenen Theorien am Donauabbruch ab und kommt auch durch den Regen in die unteren Bereiche der Erde. Beim Absinken reichert es sich mit Mineralstoffen an

und erwärmt sich. Nach dem Prinzip der kommunizierenden Röhren steigt es dann wieder auf, wenn es durch Quellen erschlossen wird – in unserem Fall durch drei. Nach erfolgreicher Bohrung hatte man zunächst bei der Namensgebung die drei bekannten Quellen Karlsbad, Marienbad und Franzensbad im Sinn. Als aber am 6. Dezember, am Nikolaustag 1973, die dritte Quelle erbohrt wurde, gab es natürlich keine Wahl. Man nannte sie „Nikolausquelle“. Um ca. 16 Uhr kam diese Quelle mit Urgewalt aus der Erde. Nicht ganz freiwillig, es bedurfte einiger Kunstgriffe. Aber dann trat sie mit einem fast explosionsartigem Ausbruch an die Oberfläche. Die Leute strömten von weit und breit herbei, um sich dieses Schauspiel anzusehen. Die anderen beiden Quellen haben sich zwar nicht mit solcher Gewalt ans Licht der Welt gedrängt, aber auch sie verwöhnen uns mit riesigen Wassermengen.

Alois Hartl



# AS HEILWASSER VON BAD GRIESBACH

## WIRKUNG UND BADETIPPS

### **Ein Energieträger der Luxusklasse für Ihren Erholungsurlaub!**

Liebe Gäste, seit über dreißig Jahren bin ich als nunmehr dienstältester Kurarzt in Bad Griesbach tätig. Die legendären Wirkungen unseres Bad Griesbacher Heilwassers sind mir durch diese langjährige Erfahrung bestens bekannt. Mit den folgenden Zeilen möchte ich Ihnen dazu einiges erläutern.

Heilwässer unterscheiden sich vom Süßwasser im Wesentlichen durch ihren Gehalt an gelösten Mineralien (Mineralquellen) und die höhere Temperatur (Thermen).

Bevor diese Wässer an den Quellen zutage treten, durchdringen sie poröse Gesteinsschichten und lösen dabei die späteren Inhaltsstoffe heraus. Erwärmt aus den Wärmeverräten des Erdinneren steigt das einzigartige mineralstoffreiche Wasser aus den Tiefen des Urgesteins an die Oberfläche – naturrein und frei von jeglichen Umweltbelastungen.

Die drei Thermal-Mineral-Heil-Quellen in Bad Griesbach wurden in den Jahren 1972 und 1973 erbohrt.

Seither sprudeln diese Quellen der Gesundheit aus dem Urgestein des Rotals an das Tageslicht.

Nach der Erschließung der Marienquelle und der Karlsquelle zeigte sich der Erfolg der dritten Bohrung am Nikolaustag des Jahres 1973. An jenem Tag brach die heißeste der drei Quellen mit Urgewalt an die Erdoberfläche und erhielt deshalb auch ihren Namen: Nikolausquelle.

Als Europas fluoridhaltigste Natrium – Hydrogencarbonat – Chlorid – Therme hat sich das Heilwasser von Bad Griesbach weltweit einen guten Namen gemacht.

### **Quellen der Vitalität – Die Wirkungen**

Eines der ältesten Naturheilmittel ist das Wasser.

Die Bad Griesbacher Quellen bergen einen einzigartigen Schatz von natürlichen Vitalstoffen wie Mineralstoffen, Spurenelementen, Kieselsäure und anderen.

Auf dieser spezifischen Zusammensetzung beruht die legendäre Kraft des Heilwassers.

Vitalität im Sinne einer anhaltenden positiven gesundheitlichen Wirkung

ist natürlich nicht mit einem einzigen Thermalbadetag zu erreichen.

Sie fühlen zwar den Sofort-Effekt in Form eines Wohlgefühls, jedoch sind es besonders die Langzeiteffekte, die der heilkräftigen Wirkungspalette zum Erfolg verhelfen. Die Heilquellen wirken bei regelmäßiger Anwendung über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen erst so richtig intensiv und anhaltend.

Dabei basiert die wohltuende Wirkung unseres Heilwassers auf:

- ❖ der Temperatur des Wassers
- ❖ den Mineralien und anderen Inhaltsstoffen
- ❖ dem Auftrieb im Wasser und der Bewegung im Wasser.

### **Naturmedizin**

#### **Bad Griesbacher Heilwasser**

Die Effekte unseres Heilwassers im Körper sind vielfältig. Die Anregung der Durchblutung, die muskelentspannende Wirkung, die Entsäuerung des Bindegewebes und die Anregung des Zellstoffwechsels sind nur einige der bekannten Heilwirkungen. Im weitesten Sinne ist unser Heil-



wasser auch ein ausleitendes Basenbad. Über mehrere Tage angewendet, wirkt es somit entgiftend und entschlackend, was bei vielen Krankheiten und kleineren Wehwechen eine wertvolle Unterstützung ist.

Die Anregung der Durchblutung insbesondere in der Gelenkumgebung verbessert die Zufuhr von Nährstoffen zu den Gelenken und ist somit unter anderem für den Arthrosepatienten eine wichtige Komponente im Wirkungsspektrum.

Die muskelentspannende Wirkung ist im Grunde bei vielen Beschwerden am Bewegungsapparat lindernd.

Zusätzlich kommt es durch den Auftrieb im Wasser zur Erleichterung der Beweglichkeit, was insbesondere bei Schwächungen der Muskulatur nach Unfällen oder operativen Eingriffen hilfreich ist. Ein tägliches Training in der Therme bewirkt dabei eine muskuläre Stabilisierung und Kräftigung und somit schnelleren Heilungsverlauf.

Eine weitere wichtige Wirkung ist die Entspannung des Nervensystems. Wasser, das den Körper verwöhnt, „streichelt“ auch die Seele. Die Wärme des Wassers fördert die Ausschüttung der sog. „Glückshormone“, die uns zum einen entspannen zum anderen auch eine zusätzliche Schmerzlinderung bescheren, indem sie die Schmerzrezeptoren des

Nervensystems beruhigen.

Probieren Sie es selbst aus. Sie werden die wohltuenden Wirkungen unseres Bad Griesbacher Heilwassers schnell spüren! Sie werden auch zu Hause an Bad Griesbach denken, wenn Ihnen im Alltag bewusst wird, dass Sie für eine lange Zeit viel weniger Beschwerden verspüren. Sie werden aber auch an uns denken, wenn Sie zu lange warten und dann merken, dass es wieder Zeit ist, die wohltuenden Anwendungen in Bad Griesbach aufzufrischen. Im Idealfall kommen Sie prophylaktisch schon frühzeitig um sich die Verschlimmerung Ihrer Beschwerden zu ersparen!

### **Wie wenden Sie das Bad Griesbacher Heilwasser am sinnvollsten an?**

Wenn Sie sich sportlich betätigen wollen, sollten Sie mit einem leichten Bewegungstraining in Form eines Schwimmprogramms abhängig vom Trainingszustand und den körperlichen Möglichkeiten im Sportbecken beginnen. Wirbelsäulenpatienten sollten in der Regel Rückenschwimmen oder sehr flaches Brustschwimmen vorziehen. Bei sehr ausgeprägten Beschwerden ist ein Aquawalking oder -jogging sinnvoll.

Anschließend sollte das wärmere Thermalbecken aufgesucht werden.

In diesem Becken sollten Sie nur mäßige Bewegungsübungen durchführen. Bei ausgeprägten Beschwerden ist auch ein entspanntes Liegen oder Sitzen im Wasser vorzuziehen. Bei entsprechender Körpergröße ist durchaus auch der sogenannte „Storchenschritt“ eine vernünftige Form des Bewegungstrainings.

Massagedüsen sind im Bereich von Unterschenkeln, Knien und Bauch wegen der dort vorhandenen dicken Venen ganz verboten. Durch eine Düsenanwendung würde es durch Verwirbelung des Blutes zu einer nicht unerheblichen Thrombosegefahr kommen. Direkt über der Wirbelsäule, besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule, ist die Muskelschicht sehr dünn; insofern sollte auch hier eher auf einen Düseninsatz verzichtet werden. Im Schulter-Nacken-Bereich und an den Fußsohlen ist eine leichte Düsenutzung möglich, wenngleich auch hier insbesondere bei sehr empfindlicher Halswirbelsäule Vorsicht geboten ist.

Die Badezeit richtet sich ganz nach den Vorerkrankungen. Sie sollte idealerweise mit dem Kurarzt abgesprochen werden. Auch bei einem Gesunden sollte die Badezeit keinesfalls 30 Minuten überschreiten. Nach dem Thermalbad ist insbesondere bei empfindlicher Haut ein leicht kühles Nach-

duschen unter anderem auch zur schnelleren Stabilisierung des Kreislaufs sinnvoll. Venenpatienten sollten immer im Saunabereich den Kaltwasser-Schlauch zur Kühlung der Beine nutzen.

Eine anschließende Ruhephase ist zur Stabilisierung von Herz- und Kreislauffunktionen auch für den Gesunden wichtig. Sie sollte zirka 20 – 30 Minuten betragen.

Erst nach dieser Nachruhe sollten Sie Dampfbad, Sauna, Sabbiamed- oder



Infrarotkabine je nach Verträglichkeit nutzen. Der Gesunde kann nach längerer Zwischenpause den oben beschriebenen Badeablauf ein zweites Mal wiederholen.

**Dr. med. Friedrich Setzer**  
Kurarzt, Naturheilverfahren  
Leiter Arthrosezentrum  
im Parkhotel Bad Griesbach

## AUPTANWENDUNGSBEREICHE UND HEILANZEIGEN

- ❖ Knorpelverschleiß (Arthrose, Polyarthrose) der großen und kleinen Gelenke z.B. von Knien, Hüften, Schultern, Händen, Füßen, u.a.
- ❖ Wirbelsäulenstörungen (besonders degenerative Erkrankungen, Verschleiß, Bandscheibenschäden, u.a.)
- ❖ Zustand nach Operationen am Bewegungsapparat oder Verletzungsfolgen (Zustand nach Endoprothesen in Knie- und Hüftgelenk, Bandscheibenoperationen, Schenkelhalsbrüchen, u.a.)
- ❖ Rheumatische Störungen (echtes Gelenkrheuma, M. Bechterew, nur im schubfreien Intervall)
- ❖ Osteoporose (Knochenschwund)
- ❖ Weichteilrheuma + Fibromyalgie
- ❖ Sehnenstörungen (Tennis-, Golfellenbogen, Achillessehnenreizungen, u.a.)
- ❖ Nervenstörungen (Neuralgien, Neuropathien)
- ❖ Funktionelle Organstörungen besonders bei Beteiligung der
- Wirbelsäule (z.B. wirbelsäulenbedingte Herzstörungen, Oberbauchschmerzen, u.a.)
- ❖ Übersäuerung des Bewegungsapparates, besonders der Muskulatur (z.B. nach Erkrankungen mit erzwungener Bettruhe)
- ❖ Beginnende Nierenfunktionsstörungen
- ❖ Stoffwechselkrankheiten (Gicht, Zuckerkrankheit, u.a.)
- ❖ Zur allgemeinen Revitalisierung

# DIE QUELLEN

Drei Griesbacher Thermen wurden 1972 und 1973 erbohrt.

Bei der ersten Bohrung wurden die Marienquelle und die Karlsquelle in verschiedenen Tiefen gefunden.

Die heißeste Quelle wurde am Nikolaustag des Jahres 1973 erschlossen und hat deshalb auch den Namen des Heiligen bekommen.

Zu jener Zeit war das jetzige Kurgebiet ein unerschlossenes Ackerland und Wiesengebiet. Nach einem langwierigen Raumordnungsverfahren

wurde dann 1978 das Kurmittelhaus im ersten Abschnitt eingeweiht sowie die sogenannte Pensionsstraße.

Gleichzeitig begannen wir mit den Untersuchungen der Wirkung der Quellen, zu der bis heute mehrere Dissertationsarbeiten vorliegen.

Interessanterweise sind die Inhalte bzw. die Zusammensetzung der drei Thermen sehr ähnlich, wenn sie auch in den Temperaturen zwischen 28, 35 und 63 Grad liegen.

Hier die Zusammensetzung der Quellen:

## Nikolausquelle

Begutachtung des Wassers aus der »Nikolausquelle« in Bad Griesbach

Institut für Wasserchemie und Chemische Balneologie der Technischen Universität München,

August 1981

Auf Grund der vorliegenden Analyse und der in den oben zitierten »Begriffsbestimmungen« festgelegten balneochemischen Nomenklatur ist das Wasser als **Fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid Thermalquelle**

zu bezeichnen.

Sachbearbeiter: Dr. w. Regnet (Dipl. Chem.)

O. Prof. Dr. K.-E. Quentin

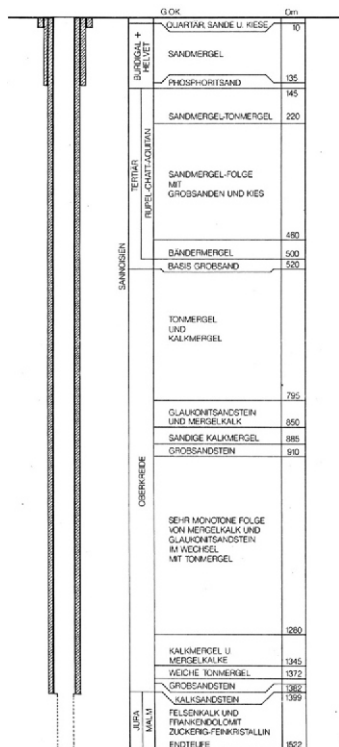
### In einem Kilogramm des untersuchten Wassers sind enthalten:

	Masse mg	Äquivalente mmol	Äquivalente %
<b>Kationen:</b>			
Lithium (Li <sup>+</sup> )	0,16	0,023	0,12
Natrium (Na <sup>+</sup> )	406,0	17,66	93,81
Kalium (K <sup>+</sup> )	6,20	0,159	0,84
Ammonium (NH <sub>4</sub> <sup>+</sup> )	0,84	0,047	0,25
Magnesium (Mg <sup>2+</sup> )	5,62	0,462	2,46
Calcium (Ca <sup>2+</sup> )	9,30	0,464	2,47
Strontium (Sr <sup>2+</sup> )	0,20	0,005	0,02
Eisen (Fe <sup>2+</sup> + Fe <sup>3+</sup> ) als (Fe <sup>2+</sup> )	0,15	0,005	0,03
<b>Summe:</b>		18,82	100,0
<b>Anionen:</b>			
Fluorid (F <sup>-</sup> )	7,50	0,395	2,09
Chlorid (Cl <sup>-</sup> )	225,7	6,37	33,66
Bromid (Br <sup>-</sup> )	2,00	0,025	0,13
Jodid (J <sup>-</sup> )	0,60	0,005	0,02
Sulfat (SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )	6,81	0,142	0,75
Hydrogen- carbonat (HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	730,4	11,97	63,29
Hydrogen- sulfid (HS <sup>-</sup> )	0,40	0,012	0,06
<b>Summe:</b>	1401,9	18,92	100,0



	Millimol mmol		
<b>Undissoziierte Stoffe:</b>			
Kieselsäure (meta) (H <sub>2</sub> SiO <sub>3</sub> )	46,9	0,601	
Borsäure (meta) (HBO <sub>3</sub> )	11,1	0,253	
<b>Summe:</b>	1459,9		
	ml bei 0 °C u. 1013,3 mbar		
<b>Gasförmige Stoffe:</b>			
Freies Kohlen- dioxid (CO <sub>2</sub> )	130,1	2,96	66,22
Freier Schwefel- wasserstoff (H <sub>2</sub> S)	0,068	0,002	0,04
<b>Summe:</b>	1590,0		

## Geologischer Aufbau der »Nikolausquelle«



## Marienquelle

### Hydrogeologische und hydrochemische Begutachtung

von  
Prof. Dr. K.-E. **Quentin**, Dipl. Geol. Dr. M. **Baumann**,  
Dipl. Chem. Dr. W. **Regent** und Dipl. Geol. Dr. P.  
**Udluft**  
Lehrstuhl für Hydrogeologie und Hydrochemie und  
Institut für Wasserchemie und Chemische Balneo-  
logie der Technischen Universität München,  
Mai 1974

### In einem Kilogramm des untersuchten Wassers sind enthalten:

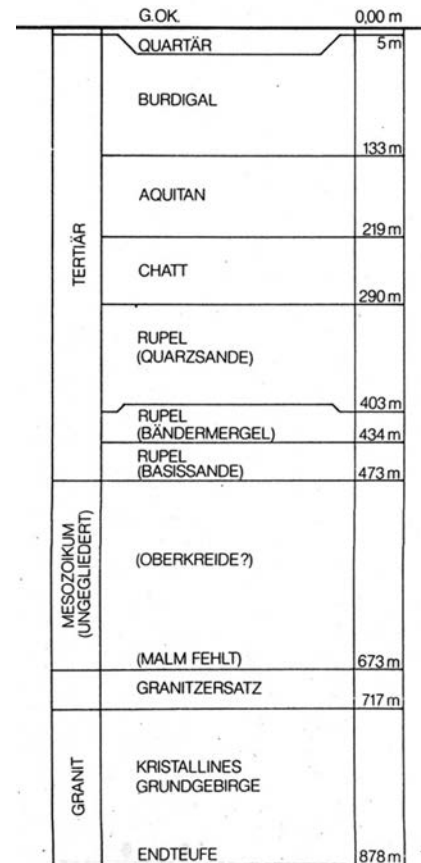
	Milligramm mg	Millival mval	Millival - % mval - %
<b>Kationen:</b>			
Natrium (Na <sup>+</sup> )	370,6	16,12	90,76
Kalium (K <sup>+</sup> )	11,6	0,297	1,67
Ammonium (NH <sub>4</sub> <sup>+</sup> )	1,15	0,064	0,36
Magnesium (Mg <sup>2+</sup> )	3,26	0,268	1,51
Calcium (Ca <sup>2+</sup> )	15,5	0,772	4,34
Strontium (Sr <sup>2+</sup> )	1,4	0,032	0,18
Mangan (Mn <sup>2+</sup> )	0,22	0,008	0,05
Eisen (Fe <sup>2+</sup> )	5,65	0,202	1,13
<b>Summe:</b>		17,76	100,0

<b>Anionen:</b>			
Fluorid (F <sup>-</sup> )	7,25	0,382	2,18
Chlorid (Cl <sup>-</sup> )	210,4	5,935	33,83
Bromid (Br <sup>-</sup> )	0,39	0,005	0,03
Jodid (J <sup>-</sup> )	0,62	0,005	0,03
Nitrat (NO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	0,02	-	-
Hydrogen- carbonat (HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	683,5	11,20	63,85
Hydrogen sulfid (HS <sup>-</sup> )	0,19	0,006	0,03
Hydrogen- phosphat (HPO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )	0,38	0,008	0,05
<b>Summe:</b>	1313	17,54	100,0

	Millimol mmol	
<b>Undissoziierte Stoffe:</b>		
Kieselsäure (meta) (H <sub>2</sub> SiO <sub>3</sub> )	22,9	0,293
Borsäure (meta) (HBO <sub>3</sub> )	6,26	0,143
<b>Summe:</b>	1342	

<b>Gasförmige Stoffe:</b>		
Freies Kohlen- dioxid (CO <sub>2</sub> )	9,72	0,221 = 4,95 ml bei °C: 760 Torr
<b>Summe:</b>	1352	

## Geologischer Aufbau der »Marienquelle«





## Karlsquelle

Begutachtung des Wassers aus der »Karlsquelle« in Bad Griesbach

Institut für Wasserchemie und Chemische Balneologie der Technischen Universität München, Juli 1981

Auf Grund der vorliegenden Analyse und der in den oben zitierten »Begriffsbestimmungen« festgelegten balneochemischen Nomenklatur ist das Wasser als **Fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid Thermalquelle** zu bezeichnen.

Sachbearbeiter: Dr. w. Regnet (Dipl. Chem.)

O. Prof. Dr. K.-E. Quentin

In einem Kilogramm des untersuchten Wassers sind enthalten:

	Masse mg	Äquivalente mmol	Äquivalente %
<b>Kationen:</b>			
Lithium (Li <sup>+</sup> )	0,26	0,037	0,23
Natrium (Na <sup>+</sup> )	331,0	14,40	87,65
Kalium (K <sup>+</sup> )	13,9	0,36	2,16
Ammonium (NH <sub>4</sub> <sup>+</sup> )	1,94	0,108	0,65
Magnesium (Mg <sup>2+</sup> )	7,14	0,587	3,58
Calcium (Ca <sup>2+</sup> )	18,6	0,93	5,65
Strontium (Sr <sup>2+</sup> )	0,25	0,006	0,03
Eisen (Fe <sup>2+</sup> + Fe <sup>3+</sup> ) als (Fe <sup>2+</sup> )	0,21	0,008	0,05
<b>Summe:</b>		16,43	100,0

### Anionen:

Fluorid (F <sup>-</sup> )	7,10	0,374	2,27
Chlorid (Cl <sup>-</sup> )	174,4	4,92	29,85
Bromid (Br <sup>-</sup> )	1,76	0,022	0,13
Jodid (J <sup>-</sup> )	0,53	0,004	0,03
Sulfat (SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )	3,05	0,064	0,39
Nitrat (NO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	0,11	0,002	0,01
Hydrogen- carbonat (HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> )	676,1	11,08	67,24
Hydrogen- sulfid (HS <sup>-</sup> )	0,43	0,013	0,08
<b>Summe:</b>	1236,8	16,48	100,0

Millimol  
mmol

### Undissoziierte Stoffe:

Kieselsäure (meta) (H <sub>2</sub> SiO <sub>3</sub> )	23,8	0,305
Borsäure (meta) (HBO <sub>3</sub> )	10,1	0,230
<b>Summe:</b>	1270,7	

### Gastförmige Stoffe:

		ml bei 0 °C u. 1013,3 mbar	
Freies Kohlen- dioxid (CO <sub>2</sub> )	153,6	3,49	78,18
Freier Schwefel- wasserstoff (H <sub>2</sub> S)	0,14	0,004	0,09
<b>Summe:</b>	1424,4		



## Geologischer Aufbau der »Karlsquelle«

		G.O.K.	Om
BUJFOIGAL + HELVET	QUARTÄR, SANDE U. KIESE		10
	TONMERGEL – SANDMERGEL		
AQUITAN	PHOSPHORITSAND		127
	TONMERGEL – SANDMERGEL		135
CHATT	TONMERGEL – z.T. SANDIG		210
	SANDE U. KIESE		255
ÜBERWIEG. TERRIGENE SEDIMENTE RUPEL	TONMERGEL – SANDMERGEL		265
	QUARZSANDE MIT SANDMERGELN		300
	TON- U. BÄNDERMERGEL		390
	QUARZSANDE z.T. KIESIG		435
	ENDTIEFE		480

Dr. Hans-Karl Fischer

# TUDIEN ZUR WIRKSAMKEIT DES THERMAL-MINERAL-HEILWASSERS

Der in Griesbach geborene Arzt Dr. med. Reinhard Erdl hat 1981 seine Doktorarbeit über das Thema „Längsschnittuntersuchungen der Wirbelsäulen und Gelenkmobilität bei Rheumakranken im Verlauf von Thermalbadekuren in Griesbach i. Rottal“ geschrieben. Einfacher formuliert: Dr. Erdl hat untersucht, ob durch Thermalbewegungsbäder im Bad Griesbacher Thermal-Mineral-Heil-Wasser gesundheitliche Verbesserungen eintreten. Für diese Arbeit hat sich eine Reihe von Gästen in Bad Griesbach zur Verfügung gestellt, bei denen verschiedene Messungen durchgeführt wurden. Zum Beispiel wurden die Muskelkraft und Beweglichkeit von Schulter-, Hüft-, Knie-, Ellbogen- und Handgelenk gemessen, dazu Blutdruck und Puls während der Aufenthaltsdauer. Dr. Erdl kommt zu dem Ergebnis, dass „jeder an irgendeiner Form von Rheuma erkrankte Patient eine stark verbesserte Mobilität“ erfährt, wenn er im Bad Griesbacher Thermal-Mineral-Heil-Wasser badet. Zudem werden das Herz- und Kreislaufsystem entlastet. Es tritt eine „Homogenisierung“, „Normalisierung“ und eine „reaktive Periodik“ ein. Das sind

Kennzeichen für den Erfolg, der sich in Bad Griesbach eindeutig messen lässt.

Der Arzt Dr. med. Martin Hebel hat seine Doktorarbeit über das Thema „Wirkung von Trinkkuren mit Griesbacher Karlsquelle auf die Magen- und Nierenfunktion“ geschrieben. Aufgrund umfangreicher Untersuchungen wurde festgestellt, dass die Griesbacher Karlsquelle eine säurebindende Wirkung hat. Die Ausscheidung ist nach dem Trinken der Karlsquelle stärker als zum Beispiel dem Genuss von Tee. Ferner klingen Symptome des Reizmagens ab. Als besonderer Bestandteil verfügt die Karlsquelle über Fluorid, das zu den lebenswichtigen Spurenelementen gehört. Fluorid dient der Vorbeugung von Karies. Die Karlsquelle verfügt über 7,1 Milligramm Fluorid pro Liter. Über die Trinkmenge gehen die Meinungen auseinander. Die einen sagen, man soll täglich nicht mehr als 0,5 Liter trinken, während andere die Menge für unbeachtlich halten, weil der Körper nicht benötigtes Fluor wieder ausscheidet. Die Doktorarbeit von Dr. Johann E. Hutsteiner über die Trinkkur mit der Griesbacher Mineral-

quelle zeigt, dass nach mäßigem Genuss der Karlsquelle nach 24 Stunden keine Konzentrationserhöhungen mehr nachweisbar sind. Zu viel zugeführtes Fluorid wird wieder ausgeschieden.

Aktuell kann die Trinkkur in Bad Griesbach nicht angeboten werden. Nach 35 Jahren erfolgreicher Anwendung bedarf die Trinkkur derzeit einer neuerlichen wasserrechtlichen Genehmigung. Diese scheitert aktuell an bürokratischen Hürden. Der Fluorid-Gehalt des Bad Griesbacher Wassers (7,1 mg/l) lag auch in der Vergangenheit über dem Grenzwert (3 mg/l), allerdings kann man eine Trinkkur nicht mit dem normalen Wasserverbrauch vergleichen, da ohnehin nur eine Tagesmenge von 1 Liter empfohlen wird. Bedenken haben die Behörden bei einer weitaus höheren Aufnahme. Es würden sich Zahnverfärbungen ergeben, wenn man über einen längeren Zeitraum täglich 40 Liter des Bad Griesbacher Thermal-Mineral-Heil-Wassers trinken würde...

Die Genehmigung hängt derzeit also „nur“ an einer Interpretationsweise. Wir hoffen, dass wir die Trinkkur in Kürze wieder anbieten können.



# ARTHROSETHERAPIE NACH DEM DREI-SÄULEN-PRINZIP

## **Arthroseschmerzen effektiv lindern**

Der Knorpelverschleiß bei Arthrose tritt am häufigsten in Knien, Hüften und Wirbelsäule auf. Aber auch Finger, Füße, Sprunggelenk, Schultergelenk und andere Gelenke können von dieser Krankheit betroffen sein.

Dieser Abnutzung müssen Sie nicht tatenlos zusehen. In Bad Griesbach haben wir genau für diese Patienten ein Aufbauprogramm mit drei Hauptsäulen entwickelt.

Wie entstehen diese Abnutzungerscheinungen?

Bei der Arthrose handelt es sich um eine Gelenkerkrankung, die in der Regel den ganzen Körper betrifft. Das schmerzhafte Gelenk, z.B. Knie, ist sozusagen nur die „Spitze des Eisbergs“. In anderen Gelenken ist die Arthrose oft schleichend fortschreitend mit nur geringer oder zunächst ganz ohne Schmerzhaftigkeit vorhanden. Oft geht aber später der schleichende Verlauf in einen aktivierten Zustand über.

Ursache ist üblicherweise eine Mangelernährung der Knorpelzellen mit der Folge, dass diese zuerst in der

Hauptbelastungszone absterben und dadurch Knorpelmasse verloren geht. Die daraus resultierenden Veränderungen führen zu Schonhaltungen und Fehlbelastungen, welche die umgebenden Muskeln, Sehnen und Bänder sowie die Nachbargelenke überlasten und dadurch das

Sehr häufig finden sich Anlaufschmerzen zu Beginn einer Bewegung, z.B. nach längerem Sitzen im Auto oder bei anderer Gelegenheit und verschwindet bei Fortsetzen der Bewegung nach einigen Schritten. Es gibt auch einen Ermüdungsschmerz, der nach längerer Belastung



Schmerzgeschehen deutlich verstärken.

Wie sehen die Symptome bei Arthrose aus?

auftritt, wie z.B. bei ausgedehnten Wanderungen oder einem längeren Stadtbummel. Er zwingt oft zum Einlegen einer Ruhepause. Der soge-

nannte Belastungsschmerz ist in der Regel bewegungsabhängig. Eine Schmerzverstärkung findet sich für die Kniearthrose beim Bergabgehen, für die Hüftarthrose beim Bergaufgehen.

Wie sieht unser Aufbauprogramm aus?

### **Erste Säule: Thermal-Mineral-Bade- und Trinkkur**

Die Bad Griesbacher Heilquellen sind von ihrer Zusammensetzung her geradezu auf den Arthrosepatienten zugeschnitten. Die Effekte im Körper sind vielfältig. Anregung der Durchblutung, Muskelentspannung, Entsäuerung des Bindegewebes und Anregung des Zellstoffwechsels sind nur einige der bekannten Heilwirkungen. In diesem Sinne ist das Thermalbad auch ein ausleitendes Basenbad. Über mehrere Tage angewendet wirkt es somit entgiftend und entschlackend. Durch den Auftrieb im Wasser kommt es zur Erleichterung der Beweglichkeit. Ein tägliches Training in der Therme bewirkt zusätzlich eine muskuläre Kräftigung. Eine weitere wichtige Wirkung ist die Entspannung des Nervensystems. Wasser, das den Körper verwöhnt, „streichelt“ auch die Seele. Die Wärme des Wassers fördert die Ausschüttung der sog. „Glückshormone“, die uns zum einen entspannen, zum anderen

auch eine zusätzliche Schmerzlinderung bescheren.

### **Die Trinkkur – eine wertvolle Ergänzung**

Eine Trinkkur mit 2-3 Bechern Karlsquelle hat vielerlei Effekte. Für den Arthrosepatienten ist besonders die Anregung der Nieren mit verbesserter Harnsäureausscheidung interessant, was die Gelenke zusätzlich entlastet. Wichtig ist auch die anregende Wirkung auf den Knochenstoffwechsel, besonders für Patienten, die unter Osteoporose (Knochenschwund) leiden.

Die wichtigsten Effekte sind somit:

- ❖ Entsäuerung und dadurch Schmerzlinderung am Bewegungsapparat
- ❖ Durchblutungsanregung in der Gelenkumgebung
- ❖ Muskelentkrampfung, Linderung von Muskelhärten
- ❖ Abschwellung von Bändern und Sehnen
- ❖ Anregung des Stoffwechsels von Bindegeweben und Knochen
- ❖ Nervlich-psychische Entspannung

### **Zweite Säule: Manuelle Therapie nach Dr. Dehoust**

Durch die unbewusste Gelenkschönung eines Arthrosegelenkes kommt es zu Fehlhaltungen mit Überlastung

anderer Körperpartien. Dies hat vielfältige Auswirkungen.

Dr. Norbert Dehoust hat eine spezielle Manuelle Therapie entwickelt, welche für den Arthrosepatienten sehr wertvoll ist. Eine genaue Beschreibung seiner Spezialbehandlung finden Sie in dem entsprechenden Artikel.

### **Dritte Säule: Naturheilkundlicher Knorpelaufbau**

Knorpelaufbau mit der Bad Griesbacher Arthrosekur hat sich seit vielen Jahren bewährt. Ergänzend zu den anderen beiden Therapiesäulen wird hierbei direkt an der Knorpelzelle die Ernährung angeregt, was in der Folge die Knorpelschicht robuster macht, die Federungseigenschaften hier verbessern und somit einen Krankheitsfortschritt eindämmen hilft. Dabei werden biologische Knorpelextrakte intramuskulär verabreicht. Diese Extrakte werden in alle Gelenke verteilt. Sie reichern die Gelenkschmiere an und verbessern so die Ernährungssituation am Knorpel. Bei der Arthrose kommt es durch den Verschleißvorgang auch zu Störungen der elektrischen Ladungen an den Zellmembranen. Dies behindert die Einschleusung von Nährstoffen in die Knorpelzellen. Hier haben pulsierende elektromagnetische Signale in Form von Pulsierender Magnetfeld-



Therapie einen normalisierenden Einfluss. Sie verbessern die Einschleusung der Nährstoffe in die Knorpelschicht, wodurch sich geschwächte Knorpelzellen schneller erholen können.

Bei unserem Gerät werden immer zwei Schmerzregionen gleichzeitig therapiert.

Dies ist auch häufig nötig, weil sich die Arthrose oft in unterschiedlichen Körperregionen zeigt, z.B. Hüften und Knien. In diesem Falle sollten auch beide Regionen mit Magnetfeldtherapie behandelt werden. Nebenbei sparen Sie natürlich durch die Behandlung in einer Sitzung auch Zeit.

Dadurch können Knorpelzellen länger erhalten werden, die Abfederung im Gelenk wird verbessert, der Knorpel wird robuster und belastbarer. Außerdem wirkt diese Kur auch auf die Umgebung der Gelenke also im Bereich von Muskelansätzen, Sehnen und Bändern durch die Durchblutungsanregung positiv.

### **Der naturheilkundliche Knorpelaufbau**

besteht somit aus:

- ❖ Intramuskulärer Knorpelextraktgabe zur allgemeinen Knorpelanregung
- ❖ Pulsierender-Magnetfeld-Therapie der Schmerzregion



Bei ausgeprägten Beschwerden können Gelenkinjektionen zur Knorpelanregung den Effekt und damit die Schmerzberuhigung in besonders von der Arthrose betroffenen Gelenken steigern. Diese können optional dazu kombiniert werden.

Dieser naturheilkundliche Knorpelaufbau hat schon bei einer Vielzahl von Patienten zu einer nachweislichen Linderung geführt, welche in der Regel für viele Monate anhält.

Für die Bad Griesbacher Arthrosekur sollten Sie natürlich genügend Zeit mitbringen. Mindestens eine Woche ist aus medizinischer Sicht erforder-

lich. Um einen möglichst langanhaltenden Effekt zu erreichen, empfehlen wir eine zweiwöchige Behandlungszeit. Nehmen Sie sich diese Zeit Ihrem Körper zuliebe.

**Dr. med. Friedrich Setzer**  
Allgemeinmedizin  
Kurarzt und Naturheilverfahren  
Leiter Arthrosezentrum im Parkhotel

# MUND JETZT STEH AUF

## **Wie Dr. Norbert Dehoust mit einer Stunde Manueller Therapie Schmerzen verschwinden lässt.**

Gibt es Zufälle? Oder musste sich der Bad Griesbacher Bad- und Golfpionier Alois Hartl wirklich beim Tennisspielen verletzen, keine Therapie für seine Schmerzen finden und dann zufällig eine Bekanntschaft machen, die für ihn und für Bad Griesbach einfach unheimlich wichtig war? Die Manuelle Therapie von Dr. Norbert Dehoust hat ihm persönlich geholfen und soll nun auch ein weiteres Standbein für den Gesundheitsort Bad Griesbach werden.

Es war nach seinen eigenen Aussagen eine „unnötige Aktion“: Ohne richtige Schuhe, dafür mit wiedererwachtem Ehrgeiz ausgestattet, ließ sich Alois Hartl beim Spazieren gehen überreden, ein paar Bälle auf dem Tennisplatz zu schlagen und zog sich dabei einen Adduktoren-Riss zu. „Ich konnte nur unter Schmerzen gehen und wurde zwei Jahre lang behandelt, leider nicht mit durchschlagendem Erfolg, denn die

Schmerzen blieben hartnäckig“, erzählt der Bad Griesbacher Bad- und Golf-Pionier. Das war die Vorgeschichte, die wohl nur wenige interessiert hätte, wäre sie nicht für ein zukunftssträchtiges Kennenlernen verantwortlich gewesen.

Bei der ersten Ausgabe der Porsche European Open ging auch der Golfprofi Bernhard Langer an den Start. Ein großer Begleit-Tross marschierte über den von Langer persönlich entworfenen Beckenbauer-Course, darunter auch Alois Hartl. Nach vier Löchern wurden aber seine Schmerzen so groß, dass er abbrechen musste. Als er Langers Bruder Erwin darüber informierte, machte der ihn kurzerhand mit dem Arzt des Spitzengolfers bekannt. Und Dr. Dehoust zögerte nicht lange. Im Gutshof legte er Hartl auf ein Bett und behandelte ihn eine Stunde lang. „So, jetzt steh auf“, so seine simple Aufforderung. „Und ich stand wirklich ganz normal auf und konnte mich schmerzfrei bewegen“, erinnert sich Alois Hartl immer noch fasziniert. Nur mit langsamen, sich wiederholenden Bewegungen hatte der Arzt mit minimalem Kraft-

aufwand Zug oder Druck auf Wirbel und Gelenke ausgeübt.

Die Manuelle Therapie hatte Hartl dermaßen beeindruckt, dass er es schaffte, dass sein Physiotherapeut von Dr. Dehoust geschult wurde und so die Behandlung wöchentlich fortgesetzt werden konnte. „Eine weitere Behandlung von Dr. Dehoust an der Schulter und die so unglaublich einfach und schnell erzielte Schmerzfreiheit überzeugten mich dann vollständig“, berichtet Hartl weiter.

Auf den Rat des Experten mache er seither noch etwas: Tägliches Aqua Jogging. Der Effekt: Die Verspannungen lösen sich und die Bewegungen werden immer lockerer. Das rief den Unternehmer und Vordenker auf den Plan: „Genau das ist es doch für ganz Bad Griesbach: Heilkräftiges Thermalmineralwasser und Manuelle Therapie – eine einzigartige Kombination, um Gelenkserkrankungen zu behandeln und Operationen möglichst zu vermeiden.“

Birgit Auer

# WIEDER SCHMERZFREI OHNE OP

Manuelle Therapie und die Heilkräfte des Thermalwassers statt chirurgischer Eingriffe – mit der Eröffnung des Dr. Dehoust-Instituts für Manuelle Therapie empfiehlt sich das Quellness Resort Bad Griesbach als neue Topadresse zur Behandlung oder Vorbeugung von Arthrose.

Mehr als 30 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Gelenkschmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit am Bewegungsorgan. Ob Ellenbogen, Schulter, Hüfte, Wirbelsäule oder Knie – jeder Mensch ab einem Alter von etwa 40 Jahren hat erwiesenermaßen Abnutzungsercheinungen in den Gelenken aufzuweisen. Arthrose ist eine der Volkskrankheiten, von der auch sportlich aktive Menschen betroffen sind. Das Quellness Golf Resort Bad Griesbach hat sich dieses weit verbreiteten Problems angenommen und bietet mit der Eröffnung des neu geschaffenen Dr. Dehoust-Instituts die Möglichkeit, im Urlaub auf wohlthuende Art und Weise der Arthrose vorzubeugen oder diese – als Gegenentwurf zur oft viel zu schnell angeratenen OP – konservativ zu behandeln und so Beschwerden sanft zu lindern. Namens- und Ideengeber des neuen

Therapiezentrums, das 2018 im Hotel Maximilian eröffnet wurde, ist der Lehrstellenleiter der deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin



Dr. Norbert Dehoust

(MWE) im Universitätsklinikum Ulm (UKU), und langjährige Vorstand der österreichischen Gesellschaft für Manuelle Medizin in Graz (ÖAMM) sowie in Herrsching am Ammersee praktizierende Arzt für Manuelle Medizin, Dr. Norbert Dehoust, einer der profiliertesten Experten auf dem Gebiet

der Manuellen Therapie.

Manuelle Therapie in Kombination mit den Heilkräften des Bad Griesbacher Thermal-Mineralwassers lautet daher auch das Erfolgsrezept des neuen Therapiezentrums, das die Expertise des renommierten Mediziners mit der vitalisierenden und lindernenden Wirkung der Heilquellen zum Wohle der Gäste im Quellness Golf Resort verbinden möchte. Unter Manueller Therapie versteht man, sowohl die Funktion als auch die Struktur eines Gelenks mit manuellen Behandlungstechniken nachhaltig zu verbessern – ganz ohne Medikamente oder operative Eingriffe. Mit langsamen, sich wiederholenden Bewegungen wird durch minimalen Kraftaufwand Zug oder Druck auf Wirbel und Gelenke ausgeübt und damit eine Struktur- und Funktionsverbesserung der Gelenkstruktur (Gelenkkapsel / Kapselbänder / Sehnenansätze) sowie der Muskulatur und des Bindegewebes erzielt. „Diese Kombination hat sich förmlich angeboten, zumal die Bad Griesbacher Hotels mit ihren Medizin- und Ernährungsangeboten auch ergänzend optimale Voraussetzungen bieten, um unser Konzept der Arthrose-

Therapie umzusetzen“, erklärt Dr. Norbert Dehoust. Der gefragte Mediziner, Lehrbeauftragte und Dozent



hat sich als Experte für Manuelle Medizin auch in der Betreuung von Spitzensportlern einen Namen gemacht. Topathleten wie Triathlon Profi Michael Göhner, Boxweltmeister Vitali Klitschko, Golflegende Bernhard Langer und weitere namhafte Profi-Golfspieler der PGA European Seniors Tour nehmen regelmäßig die Dienste von Dehoust in Anspruch, der die Sportler mit der Manuellen Therapie behandelt, insbesondere auch bei akuten Verletzungen.

Die Leitung des neuen Dr. Dehoust-Instituts hat mit Dr. Gerald Buchinger ein enger Mitarbeiter aus dem Team von Dr. Dehoust übernommen.

Der 28-jährige Notfallmediziner und Spezialist für Manuelle Therapie wird jeweils zwei Tage pro Woche vor Ort sein, um die individuelle ärztliche Betreuung zu übernehmen und die je-



weiligen Behandlungsschritte zu definieren. Das dreistufige Konzept sieht nach erfolgter Untersuchung und Diagnose die Anwendung der Manuellen Therapie, eine gezielte Trainingstherapie zur Stärkung des Band-, Muskel- und Bindegewebes sowie ernährungsmedizinische Empfehlungen vor.

Weitere Informationen unter:

[www.quellness-golf.com/hotels/hotel-maximilian/wellness-und-therme/dr.-dehoust/](http://www.quellness-golf.com/hotels/hotel-maximilian/wellness-und-therme/dr.-dehoust/)



Bei der manuellen Therapie übt der Arzt mit langsamen, sich wiederholenden Bewegungen mit minimalem Kraftaufwand Zug oder Druck auf Wirbel und Gelenke aus.

## WARUM GEHEN SIE NICHT ÖFTER MAL INS WASSER?

Nutzen Sie die Heilkraft der Bad Griesbacher Thermal-Quellen, um vorstehenden Beschwerden vorzubeugen! Neben der wohltuenden Wärme des Thermalwassers bieten

Ihnen die Therapeuten vielfältige Möglichkeiten der aktiven, Gelenkunterstützenden Therapie durch speziell ausgebildete Therapeuten. Dazu gehören neben manual-

therapeutischen Behandlungen, Massagen, die Anleitungen für gelenkschonende Wassertherapie, Wasserradeln, Aquajogging, Aquarobic oder Aquafitness.



## Physikalische Therapie bei Gelenkerkrankungen

Thermal-Quellen mit Heilkraft hatten schon in der Antike (altes Griechenland & Ägypten) eine große Bedeutung. So ist der Bau von öffentlichen Bädern, aus denen sich die römischen Thermen entwickelten, schon seit Mitte des 2. Jahrhunderts v. Chr. bekannt.

Bereits im 1. Jahrhundert n. Chr. propagierten medizinische Theorien das Baden im warmen Wasser der Thermen als gesundheitsfördernd.

Eine große Thermen-Vielfalt finden Sie in Bad Griesbach – unweit der Drei-Flüsse-Stadt Passau. Die Behandlung mit dem Bad Griesbacher Thermal-Mineral-Wasser hat sich bei einer Vielzahl von Erkrankungen bewährt.

**Regelmäßiges Schwimmen und Bewegungsübungen im warmen Wasser (soweit es die Herz- & Kreislaufsituation zulässt) sind schmerzlindernd!**

## Wirkeffekte von Wärme:

- ❖ Es wird nicht nur die Durchblutung des degenerativ veränderten Gelenks gefördert, sondern es kommt auch zu schmerzhemmenden Mechanismen auf Rückenmarksebene (sogenannte „segmentale Hemmung“) und es kann die Funktion innerer Organe positiv beeinflussen. Mit der Erweiterung der Blutgefäße durch Wärme und dem dadurch erhöhten Blutdurchfluss wird ein besserer Nährstofftransport zu den Zellen gewährleistet und die Regenerationsleistung geschädigter Bereiche kann verbessert werden.
- ❖ Die Ankurbelung des Stoffwechsels der degenerativ veränderten Gelenkkapsel durch Bäder wirkt sich in der Folge auch günstig auf die lädierten Knorpelpartien der betroffenen Gelenke aus.
- ❖ Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine Temperaturerhöhung die Reparatur für die Grundbausteine der Funktionssubstanz des Knorpels eindeutig stimuliert.
- ❖ Eine Temperaturerhöhung im Knorpel sollte allerdings nicht bei hochentzündlichen Gelenken an-

gestrebt werden, sondern den eher „kalten“ degenerativ veränderten Gelenken vorbehalten bleiben.

- ❖ Abnahme des schmerzhaften Muskeltonus der das Gelenk versorgenden Muskulatur.
- ❖ Mit Quarkwickeln (Magerquark!) um die Gelenke im Anschluss an die Bäderanwendungen lassen sich Entzündungsvorgänge und Kapselschwellungen der betroffenen Gelenke oft verblüffend effektiv zurückbilden.

Die ärztlichen Erkenntnisse aus der Antike, dass Wärme und Bäderanwendungen Schmerzen lindern und Heilung fördern können, wurden im Laufe der Jahrhunderte weiterentwickelt und an moderne Möglichkeiten angepasst.

**Aber nicht immer ist Wärme bei Problemen mit dem Bewegungsorgan gut, beachten Sie deshalb bitte, dass keine Wärmeanwendung an hochentzündlich geschwollenen Gelenken erfolgen sollte.**

Michael Schellenberger



# B EWEGUNG UND THERME – CHANGEN EINER BESSEREN GESUNDHEIT

Bis vor wenigen Jahrzehnten war das Los fast aller Menschen, körperlich sehr hart arbeiten zu müssen, um sich das tägliche Brot verdienen zu können. Es sei hierbei an die Arbeit auf dem Felde, handwerkliche Tätigkeit, Jagd auf Tiere und kriegerische Auseinandersetzungen gedacht. Der Mensch hat sich im Laufe der Entwicklungsgeschichte über Jahrmillionen von Jahren an ständige körperliche Arbeit gewöhnt, die einzelnen Organsysteme sind darauf abgestimmt.

Immer haben sich Anspannung und Entspannung abgewechselt, das vegetative Nervensystem war im Gleichgewicht. Die volle Funktionsfähigkeit war somit für das Leben unumgänglich notwendig.

An dieser biologischen Tatsache, dass ein Organismus nur so lange erhalten bzw. ausgebildet wird, wie diese Funktionen auch beansprucht werden, hat sich bis heute nichts geändert. So werden in Ruhe die einzelnen Organsysteme nur zu einem geringen Prozentsatz beansprucht, der notwendige Reiz zur Anpassung fehlt. Je seltener somit ein Reiz, bei-

spielsweise durch Bewegung gesetzt wird, um so stärker nimmt die Anpassungsfähigkeit des Körpers ab. Ist dann einmal eine erhöhte Anforderung nötig, wird der Organismus leicht überfordert, er kann zusammenbrechen.

Während starke Reize (Leistungssport) eher schaden, stellen angemessene Reize eine Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen dar. Besonders interessant ist die Tatsache, dass eine Verbesserung der körperlichen Fitness unabhängig vom Alter ist und gerade im höheren Alter ein wohldosiertes Training besonders nutzbringend ist.

## **Laufen und Schwimmen als natürliche Formen der Bewegung**

Zwei der natürlichsten und wahrscheinlich besten Möglichkeiten für körperliche Bewegung sind Laufen und Schwimmen. Beide Sportarten haben so vielfältige positiven Auswirkungen auf unsere Organsysteme, dass ich im Folgenden nur eine Auswahl wiedergeben kann.

Regelmäßiges Laufen bzw. Schwimmen führt zu einer allgemeinen Kräf-

tigung der Muskulatur und Kraftzunahme. Der Sinn einer gut entwickelten Muskulatur besteht v.a. in einer besseren Stabilisierung des passiven Halte- und Stützapparates, d.h. Knochen und Wirbelsäule (wichtig für die Vorbeugung und Behandlung einer Osteoporose!), Sehnen, Bänder und Gelenke (wichtig zur Stärkung des Gelenkknorpels bei Arthrosen).

Durch eine Erhöhung des Energieumsatzes, der maßgeblich für den Kalorienverbrauch verantwortlich ist, wird einer Entstehung von Übergewicht entgegengewirkt und bei vorhandenem Übergewicht der Fettabbau im Rahmen einer Diät gefördert. Es resultiert eine Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, eventuell Normalisierung eines erhöhten Blutzuckerspiegels beim Diabetiker durch Entlastung der Bauchspeicheldrüse und eine Stärkung der Leberfunktion (Entgiftung!).

Während stark Übergewichtige wegen drohender Überlastung der Gelenke (v.a. Kniegelenke) auf Sportarten wie Laufen und Joggen verzichten sollten, stellt Schwimmen eine gera-

dezu ideale gelenkschonende Bewegungsform dar.

Mit zunehmendem Trainingszustand kann vermehrt Fett zur Energiegewinnung herangezogen werden. Der Stoffwechsel ist bei Übergewichtigen auf Fettspeicherung und Ablagerung in den Depots ausgelegt, beim Trainierten eher auf Fettverbrennung und Wärmegewinnung. Ein regelmäßig bewegter Organismus hat im Prinzip keine Chancen mehr, übergewichtig zu werden! (Siehe Wildtiere in der Natur – oder haben Sie schon einmal eine fette Gazelle gesehen?)

### **Bewegung ist Anti-Aging Strategie Nr. 1**

Bewegung ist elementarer Bestandteil eines „active lifestyle“, heute auch gerne als Better-Aging bezeichnet. Nur die Kombination einer optimierten Ernährung, einer positiven Denke und einer regelmäßigen Bewegung führt zu einer langfristigen Erfolgchance im Sinne von „Länger leben – später altern“ oder einfach ausgedrückt: „Vierzig Jahre lang vierzig bleiben“.

Auch die moderne Hormonoptimierung und Vitaminsubstitution kann einen, durch Bewegungsmangel vernachlässigten Körper, nicht zum gewünschten Optimum führen.

Übrigens: Bewegung erhöht per se durch Verbesserung der körpereigenen Hormonausschüttung in hohem Maße die Stresstoleranz und ist eine hervorragende Methode zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit, der Merkfähigkeit und Konzentration.

### **Laufen und Schwimmen Sie sich gesund**

Der optimale Trainingsbereich für Sport im Sinne einer Verbesserung der Lebensqualität liegt im niedrigen Intensitätsbereich. Hierbei kommt es besonders zu den gewünschten vielfältigen positiven Auswirkungen auf den Stoffwechsel und die hormonellen Funktionen.

Die Intensität der Belastung liegt so

niedrig, dass kein Sauerstoffmangel im Körper auftritt und es daher zu keiner Übersäuerung des Körpers mit Milchsäure (Lactat) kommt. Die im Blut messbaren Lactatwerte liegen hierbei unter 2mmol/l.

Dieser optimale Trainingsbereich lässt sich natürlich idealerweise im Rahmen einer sportärztlichen Leistungsdiagnostik mit Bestimmung der Lactatwerte festlegen. Sie können jedoch auch als einfache Faustformel Ihre Intensität beim Sport so steuern, dass Sie während der Belastung noch normal durch die (nicht verstopfte) Nase atmen können oder noch locker Mehr-Wort-Sätze sprechen können.

Natürlich lassen wir Therapeuten in Bad Griesbach Sie bei Ihren Bemü-



Das heilkräftige Bad Griesbacher Thermal-Mineral-Heilwasser sprudelt auch in den hoteleigenen Badelandschaften, wie hier in der Fürstentherme.

hungen, wieder Spaß an der Bewegung zu bekommen, nicht alleine. Es ist der große Verdienst von Herrn Alois Hartl, bereits früh erkannt zu haben, dass eine sinnvolle Bewegung wie Schwimmen, aber auch Walking, Laufen oder Joggen einfach wieder modern werden muss. Der Grundgedanke ist einfach und faszinierend zugleich.

### **Bewegung als Lebensphilosophie**

Ziel sollte sein: Die tägliche Bewegung wird so selbstverständlich wie das morgendliche Zähneputzen.

Ausreden gibt es genaugenommen keine. Sie brauchen im Prinzip außer einer Badehose und einem Schwimmbad oder ein Paar Laufschuhen keine teure Geräteausrüstung. Laufen ist immer und überall möglich und nach wenigen Minuten ist man bereits im optimalen Trainingsbereich. Schwimmbäder oder Badeseen gibt es ebenfalls meist in geringer Entfernung und was gibt es Erfrischenderes als die morgendliche Schwimmrunde. Wenn Sie dann zurückkommen, haben Sie dieses unbeschreibliche Gefühl, etwas Großes geleistet zu haben. Der Tag ist bereits jetzt gerettet.

Hier in Bad Griesbach haben Sie ein

Riesenangebot an Schwimmmöglichkeiten. Entweder haben die Hotels ein eigenes Schwimmbad oder Sie können die zentrale Wohlfühl-Therme benutzen. Bad Griesbach hat übrigens auch ein sehr schönes Freibad! Neben den Schwimmbecken gibt es natürlich noch Therapiebecken mit unserem Thermalwasser, das Bad Griesbach so bekannt gemacht hat.

### **Die Besonderheiten des Bad Griesbacher Thermalwassers**

Schon die Römer wussten die heilende Wirkung von heißen Quellen zu nutzen. Zu Zeiten des Römischen Reiches entstand rund um diese heißen Quellen eine regelrechte Badekultur. Allerdings war das Baden darin nur wenigen Menschen vorbehalten und somit ein Privileg der Reichen. Sklaven und Arbeitern blieb daher der Genuss des warmen Quellwassers vorbehalten.

Der von Herrn Hartl geprägte Begriff Quellness bedeutet aber noch viel mehr als nur das Baden im heißen Wasser. Gezielte physiotherapeutische Anwendungen wie Massagen und Krankengymnastik ergänzt durch Naturfangopackungen verstärken den Effekt der heißen Quellen.

Die heilende Wirkung des Quellwas-

sers ist auf den hohen Anteil an Mineralien zurückzuführen und ist daher mit „normalem“ Wasser nicht zu vergleichen. Darüber hinaus regt die erhöhte Wassertemperatur nicht nur den Stoffwechsel an, sondern fördert auch die Durchblutung. Eine wohltuende Muskelentspannung ist die Folge. Besonders bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates ist daher ein Bad im warmen Thermalwasser äußerst schmerzlindernd.

### **Meine Erfahrungen mit dem Bad Griesbacher Thermalwasser**

Als ich im Sommer 1996 als Arzt im Hotel Fürstenhof meine ärztliche Tätigkeit begann, war ich zunächst etwas skeptisch, wie gut die besonderen Wirkungen des Bad Griesbacher Thermalwassers wohl sein würden. Während meiner Ausbildung zum Kurarzt wurde zwar immer wieder über die positiven Effekte auf Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln referiert, aber so richtig überzeugt war ich davon noch nicht.

Umso erstaunter war ich über die Berichte meiner ersten Patienten, die wahrhaft wundersame Dinge über die heilende Wirkung dieser Thermalbäder vortrugen. Es fielen immer wieder Sätze wie: „Wenn ich ein paar Tage in der Bad Griesbacher Therme bin, geht es mir wochen- bis monatelang wieder gut!“

Die Abschlussuntersuchungen meiner Kurpatienten zeigten auch immer wieder teils dramatische Verbesserungen der Beweglichkeit verbunden mit einer erheblichen Linderung der Schmerzen.

Diese sehr guten Erfahrungen kann ich jetzt nach 22-jähriger Tätigkeit in eigener Praxis nur bestätigen. Ich habe in dieser Zeit mehr als 30.000 Patienten mit degenerativen Wirbelsäulenschädigungen, Arthrosen und rheumatischen Erkrankungen behandelt und wollte diese außergewöhnlichen Effekte der Bad Griesbacher Thermal-Heilquellen nicht mehr missen. Es scheint nach Aussagen vieler Patienten, die auch andere Thermalbäder in Deutschland und im benachbarten Ausland besucht haben, aber gerade das Thermalwasser hier zu sein, das besonders gut wirkt.

Durch die Kombination mit einer Trinkkur und Naturfangopackungen kommt es hier natürlich noch zu einer weiteren Optimierung der Behandlung, wobei nicht verschwiegen werden soll, dass viele Badebetriebe quasi als ergänzende Geheimwaffe ihr Naturfango auch mit Thermalwasser anrühren.

Umso unverständlicher ist es, dass viele Krankenkassen immer wieder versuchen, ihren Versicherten weiß

zu machen, Behandlungen am Heimatort würden ähnlich gute Erfolge bringen. Ich kann diesen Patienten nur raten, alles zu tun, um doch noch in den Genuss eines Aufenthaltes in Bad Griesbach zu kommen.

Meine Erfahrungen zeigen nämlich ganz klar, dass die langfristigen Erfolge durch eine Kur in Bad Griesbach wesentlich besser sind, als wiederholte Behandlungen zu Hause.

Da die meisten Patienten nach einer Kur anschließend zu Hause weniger medizinische Unterstützung benötigen, ist sogar von einer Kostensparnis auszugehen. Leider haben das nur wenige Kassen so richtig realisiert!

Die beste Bestätigung für die herausragende Wirkung der Bad Griesbacher Quellen liefern daher die unzähligen Stammgäste, die ein- bis mehrmals im Jahr die Thermalbäder nutzen, um ihren Bewegungsapparat wieder so richtig auf Vordermann zu bringen.

## **Bewegung und Terme – die Chancen einer besseren Gesundheit**

Geben Sie uns doch einfach die Chance, Sie von der Faszination Wasser und Bewegung zu überzeugen.

Nutzen Sie das reichhaltige Angebot in Bad Griesbach und schrauben Sie Ihr biologisches Alter um Jahre zurück.



**Dr. med. Roger Eisen**  
**Master of Science in Preventive  
Medicine**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Kurator – Chirotherapie  
Naturheilverfahren – Sportmedizin

# 4 EBALLTE MEDIZINISCHE KOMPETENZ: DIE ASKLEPIOS KLINIK BAD GRIESBACH – PRIVATKLINIK UND 5-STERNE-HOTEL

An die 50 Fachärzte mit Praxen in Bad Griesbach oder Belegbetten in den Kliniken, mehr als 20 Krankengymnastik- und Massagepraxen, Urlaubsdialyse, Heilpraktiker und ein Zentrum für Energiearbeit und Naturheilkunde garantieren für eine medizinische Rund-um-Versorgung auf höchstem Niveau. Und das Beste an einem Gesundheitsaufenthalt in Bad Griesbach: Die Betreuung durch renommierte Fachärzte und Therapeuten sowie ein Wohlfühl-Aufenthalt mit angenehmem Urlaubsflair schließen sich nicht aus. Hier ist beides zugleich möglich. So kommen immer wieder weltbekannte Spitzensportler in die Asklepios Klinik St. Wolfgang, um sich dort von Experten operieren zu lassen. Profis und Stars aller Sportarten schätzen die First-Class-Atmosphäre des Fünf-Sterne-Hotels. Einzigartig ist vor allem auch das Patientenmanagement, das alle Fragen vor, während und nach einem Aufenthalt in der Klinik individuell klärt und den Patienten tatkräftig zur Seite steht.

Die Asklepios Klinik St. Wolfgang ist eine Fachklinik für Innere Medizin mit

Kardiologie, Urologie, Orthopädie und Sportmedizin sowie Plastische und ästhetische Chirurgie und vereint unter einem Dach die Vorteile einer Privatklinik (beihilfeberechtigt) mit den Vorzügen eines 5-Sterne Hotels. Das medizinische Spektrum ist sehr umfangreich. Es beginnt beim individuellen Gesundheitscheck und reicht von akutstationären Aufenthalten bis hin zu Anschlussheilbehandlungen. Bei orthopädischen Verletzungen oder chronischen Gelenkschäden bietet das St. Wolfgang sowohl operative als auch konservative Behandlungen an. Hierbei kommen neben bewährten Verfahren auch neueste OP-Techniken zum Einsatz. Im Anschluss an den operativen Eingriff kann der Patient nahtlos in eine orthopädische oder internistische Anschlussheilbehandlung (AHB) übergehen. Bereits kurz nach der Operation besprechen die Mitarbeiterinnen des Patientenmanagements gemeinsam mit dem Patienten alle Formalitäten zum Übergang in eine AHB und sind ihnen bei der Kostenübernahmeerklärung mit ihrer Versicherung behilflich.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eines akutstationären Aufenthaltes sowie nach kardiologischen Erkrankungen, beispielsweise Herzkreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Zustand nach einer Herz-Operation oder nach einer Lungen-, Nieren- oder Lebertransplantation, eine Anschlussheilbehandlung im Hause durchzuführen. Weiterhin ist es möglich, die ambulante, internistisch / kardiologische Sprechstunde zu besuchen. In allen Fachbereichen versorgen Sie hochqualifizierte Ärzte, welche sich durch einen hohen Grad an Spezialisierung auszeichnen. Nach ärztlicher Absprache erstellt das Therapeutenteam, welches aus über 30 Physiotherapeuten, Diplomsportlehrern und Krankengymnasten besteht, einen individuellen Therapieplan.

**Asklepios Klinik Bad Griesbach  
GmbH & Cie. OHG  
Klinik und Hotel St. Wolfgang  
Ludwigpromenade 6  
94086 Bad Griesbach-Therme  
[www.stwolfgang.de](http://www.stwolfgang.de)**





# AS HERZ IM MITTELPUNKT

## UMFASSENDES KARDIOLOGISCHES SPEKTRUM IN DER KLINIK ST. WOLFGANG IN BAD GRIESBACH



In der Fachabteilung „Innere Medizin & Kardiologie“ werden unter der Leitung von Dr. med. Petra Heizmann, Ärztliche Direktorin und Chefärztin, Patienten ambulant, akut stationär und in der Rehabilitation, z.B. nach operativen und invasiven kardiologischen Eingriffen medizinisch betreut und kompetent versorgt.

Hier erfolgt unter anderem die Nachbehandlung nach akuten kardiologischen Erkrankungen und Eingriffen (Bypass-OP, Herzklappenersatz, Herzschrittmacher-Implantation), die postoperative Nachsorge nach Herz-, Thorax und Gefäßeingriffen,

die Nachkontrolle nach Tumor-erkrankung, die Behandlung nach Transplantation von Herz, Lunge, Niere oder Leber sowie von Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus inkl. Anpassung der Medikation). Weiterhin erfahren orthopädische Patienten nach ihrer Operation eine intensive 24-stündige kardiologische Betreuung durch Kardiologen / Internisten im Haus. Sofern der Gesundheitszustand dies erfordert, können kritisch kranke Patienten, insbesondere Patienten mit Herzrhythmusstörungen, auf der Intermediate Care (IMC) überwacht

und intensiv betreut werden. Im Fachbereich Innere Medizin & Kardiologie werden zudem sämtliche diagnostische Verfahren angewendet, hierzu zählen u.a. die Transösophageale Echokardiographie (TEE), die Transthorakale Echokardiographie (TTE), die Spiroergometrie, das Langzeit-EKG, 24 Std. Blutdruckmessung, Colo- und Gastroskopie sowie die Sonographie der arteriellen und venösen Gefäße, der Schilddrüse und der Bauchorgane.

Für Patienten aus der Region besteht zudem die Möglichkeit die ambulante, internistisch / kardiologische

Sprechstunde von Frau Dr. med. Petra Heizmann zu besuchen. Vorbeugen ist besser als Nachsorgen, davon ist auch Dr. Heizmann überzeugt. Ein hoher Blutdruck oder eine Stoffwechselerkrankung schmerzen in den ersten Krankheitsphasen nicht. Werden diese Prozesse jedoch frühzeitig diagnostiziert, ist es durch die moderne Medizin möglich, helfend einzugreifen!

Neben ausreichend Bewegung an der frischen Luft empfiehlt die Chefärztin unter anderem auch, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Präventive Maßnahmen in individueller Abstimmung mit dem Patienten können Schlimmeres verhindern. Aus diesem Grund rät die Kardiologin, in regelmäßigen Abständen einen Gesundheitscheck machen zu lassen.

In diesem besonderen Prophylaxe-Paket ist bei Übernachtungsgästen auch der tägliche Besuch im haus-eigenen Thermalbad mitenthalten. Zuvor ist allerdings ein Belastungs-EKG notwendig, um Klarheit über die elektrische Aktivität des Herzens zu gewinnen.

Ist diese internistische Untersuchung unauffällig geblieben, steht einem Bad im wohltuenden und heilsamen Thermalmineralwasser aus den Tiefen der Erde von Bad Griesbach nichts mehr im Wege.

### **Diagnostik:**

- ❖ Ruhe-EKG
- ❖ Belastungs-EKG inkl. Spiroergometrie, ggf. Laktat
- ❖ Farbkodierte Dopplerechokardiographie einschließlich Stress-echokardiographie in 4D (Ultraschall des Herzens)
- ❖ Transösophageale Echokardiographie in 4D (Schluck-Echo)
- ❖ Abdominalsonographie (Ultraschall der Bauchorgane)
- ❖ Sonographie der Schilddrüse
- ❖ Sonographie der Carotiden
- ❖ Arterielle und venöse Gefäßduplex
- ❖ Spirometrie
- ❖ Spezielle Labormedizin
- ❖ Langzeit-EKG (24h, 72h)
- ❖ 24-Std. Blutdruckmessung
- ❖ Somno-Check (Diagnostik bei Verdacht auf Schlafstörungen)
- ❖ Digitales Röntgen
- ❖ Kolo-, Gastro- und Proktoskopie

### **Weiterführend zur Diagnostik können Sie folgende therapeutische Leistungen in Anspruch nehmen:**

- ❖ Individuelle Trainingstherapie angepasst an die kardiologischen Testergebnisse
- ❖ Antikoagulationstherapie (ASS, Heparin, Markumar, INR, Quickwert-Selbstbestimmung)

- ❖ Optimierung der Hochdrucktherapie
- ❖ Anpassung der antiarrhythmischen Medikation, Möglichkeit der Rhythmusüberwachung in der Intermediate-Care
- ❖ Anpassung der Medikation bei: Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Hyperuricämie
- ❖ Einstellung und Überwachung der immunsuppressiven Therapie
- ❖ Therapie chronischer Infektionen
- ❖ Diagnostische und therapeutische Punktionen

Für Infos und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat Innere Medizin unter Tel. +49 (0)8532 980-104



Dr. Petra Heizmann  
Ärztl. Direktorin und Chefärztin  
in der Asklepios-Klinik St. Wolfgang

# 4 ESUND, VITAL & SCHÖN BAD GRIESBACH'S THERMALMINERALWASSER UND TRADITIONELLE MITTELMEERKOST – IM ST. WOLFGANG GENIESST MAN BEIDES!

„Der Mensch ist, was er isst“, sagte einst der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach. St. Wolfgang's Ernährungsexperte und Oberarzt Dr. med. Martin Roth sieht das ähnlich. Die Grundlagen einer „gesunden“ Ernährung, einer Kostform, die ein langes und gesundes Leben begünstigt, lassen sich kurz zusammenfassen.

Hierbei orientiert man sich insbesondere an den Essgewohnheiten der griechischen Landsleute, die als „mittelmeerorientierte Vollwertkost“ bezeichnet wird. Diese besondere Ernährungsform unterscheidet sich von der typisch deutschen Kost durch die häufige Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen (Oliven- oder besser noch Rapsöl) sowie durch reichlich Fischkonsum. Dabei sind vor allem fettreiche Fische wie Kabeljau oder Makrele günstig, da sie eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren enthalten. Zudem empfiehlt Dr. Roth viel Gemüse und wenig Salz, Brot, Fleisch- und Wurstwaren zu verzehren. Wer darüber hinaus auf einen maßvollen Alkoholkonsum achtet, das bedeutet maximal ein

großes (für Männer) beziehungsweise ein kleines (für Frauen) Bier oder entsprechend ein Viertel bzw. ein Achtel Liter Wein pro Tag, optimiert seine Chancen auf ein gesundes und langes Leben, ohne allzu große Einbußen an Lebensqualität befürchten zu müssen. Ebenso können alle Kaffeeliebhaber aufatmen, denn Kaffee ist in üblichen Mengen bis sechs Tassen am Tag unbedenklich und schützt sogar vor Demenz und anderen altersassoziierten Erkrankungen. Einer aktuellen Studie zufolge hat ebenfalls hochwertige Bitterschokolade in Maßen einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit und beugt sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Dr. Roth geht sogar noch einen Schritt weiter und verweist im Sinne der Ernährung auf das „flüssige Gold“ von Bad Griesbach. Das Thermalmineralwasser aus den Tiefen des Rottals ist reich an Mineralien und Spurenelementen. Diese wiederum benötigt unser Körper um gesund zu bleiben. Die wertvollen Mineralstoffe aus dem „besonderen Wasser“

werden beim Baden über die Haut aufgenommen und gelangen so in unseren Organismus bzw. ins Blut, wo sie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen können. Auch sogenannte Trinkkuren sind beliebt und unterstützen den Präventionsgedanken.



Dr. Martin Roth  
Ernährungsexperte und Oberarzt  
in der Asklepios Klinik St. Wolfgang



# SABINE LINEK UND EIN TROPFEN BLUT

In Deutschland und in den meisten Ländern der westlichen Welt gibt es hervorragende Ärzte, denen ein breites Spektrum an medizinischer Technologie zur Verfügung steht. Aber immer mehr Patienten finden trotz dieser technischen Fortschritte keine dauerhafte Linderung ihrer Beschwerden.

Viele dieser Patienten wählen den Weg zu Sabine Linek. Diese schlägt einen besonderen Weg ein, wenn es um die Behandlung ihrer Patienten geht. Die von ihr ausgebildeten Heilpraktikerinnen wenden zur Diagnose die Dunkelfeld-Mikroskopie an, ein Tropfen Blut wird in hoher Vergröße-

rung analysiert. Dabei gilt es, sich mit diesem Tropfen Blut ein Gesamtbild zu schaffen. Nach der Diagnose stellt die Heilpraktikerin für den Patienten eine individuelle Behandlung zusammen, deren Grundlagen die von Sabine Linek unter dem Namen SanaZon-Therapie zusammengefassten Methoden sind.

Die besondere Kombinations-Behandlungsmethode konnte vielen Patienten bereits helfen. Zum Teil mehr als tausend Behandlungen monatlich, werden in Deutschland, in Sabine Lineks Praxen Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach durchgeführt.

In Bad Griesbach, wo sich die Praxis im Thermenhotel Viktoria (vormals Columbia Hotel) befindet, behandeln die von Sabine Linek ausgebildeten Heilpraktikerinnen Silvia Kalina und Anette Pettau und fünf weitere Mitarbeiterinnen die Patienten.

Sie versuchen, mit viel Zeit und Empathie, die Besonderheiten des Patienten zu erfassen und erstellen für jeden einen individuellen Therapieplan.

**Sabine Linek Naturheilpraxis**  
Passauer Straße 39a  
94086 Bad Griesbach  
[www.linek-naturheilpraxen.de](http://www.linek-naturheilpraxen.de)



Heilpraktikerin Sabine Linek



Das Praxisteam in Bad Griesbach

# PASSAUER WOLF – 40 JAHRE ERFAHRUNG IN DER MEDIZINISCHEN REHABILITATION



## **Experten mit Leidenschaft**

Seit 40 Jahren stärkt das Team im PASSAUER WOLF Bad Griesbach nicht nur die Mobilität der Gäste, sondern auch deren Lebenskraft. Dabei hat man das wichtigste Teammitglied nie aus den Augen verloren: den Menschen, den Gast mit all seinen Ängsten, Wünschen und Zielen. Fachärzte sowie hoch qualifizierte Therapeuten und Pflegekräfte arbeiten dafür, dass die Rehabilitationsgäste ihren Alltag wieder selbständig meistern

können und auch nach dem Aufenthalt weiterhin eigenverantwortlich ihre Gesundheit stärken.

## **Traditionell innovativ**

Neue Wege zu gehen, gehörte beim PASSAUER WOLF von Beginn an zur Tradition. Zusammen mit Alois Hartl, dem Pionier von Bad Griesbach-Therme, machte sich Dr. Armin Leebmann daran, dem neu entstandenen Thermalbad ein medizinisches Profil zu verleihen und die dafür nötigen An-

gebote zu initiieren. So entstand zunächst das Kursanatorium PASSAUER WOLF mit dem Behandlungsschwerpunkt auf Erkrankungen des Bewegungsapparates als Keimzelle für viele Aktivitäten an Gesundheitsstandorten in Bayern und Österreich. Heute werden in den Häusern des PASSAUER WOLF jährlich über 20.000 Gäste an den Standorten Bad Griesbach, Bad Gögging, Nittenau, Regensburg und Ingolstadt auf ihrem Weg der Genesung begleitet – und das mit Begeisterung, denn was unsere Gäste bewegt, bewegt auch uns.

Anfang der 90er-Jahre gehörte der PASSAUER WOLF Bad Griesbach mit zu den ersten Kliniken in Bayern, die schwerstbetroffene Schlaganfall-Patienten aufgenommen und behandelt haben. Inzwischen ist daraus eine spezialisierte neurologische Frührehabilitations-Abteilung mit Akutkrankenhausbetten entstanden. 2018 landete das PASSAUER WOLF Reha-Zentrum Bad Griesbach bei einer von der F.A.Z. in Auftrag gegebenen Studie als »Deutschlands bestes Krankenhaus« auf Platz 1 von rund



2.000 untersuchten Kliniken. Eine von vielen Auszeichnungen, die bestätigen, dass man den eigens gesetzten hohen Ansprüchen gerecht wird. Nach einer neurologischen Frührehabilitation kann im nahtlosen Anschluss die Weiterbehandlung in der neurologischen oder geriatrischen Rehabilitation erfolgen, die zwischenzeitlich als Behandlungsschwerpunkte etabliert und ausgebaut wurden. Therapieerfolge können so bei vielen Betroffenen gefestigt oder optimiert werden.

### **Ruhe, Natur und Gastgeber, die es gut meinen**

Das Ambiente wird im PASSAUER WOLF als Genesungsfaktor gesehen, denn da wo man sich wohlfühlt, entsteht gesunde Ruhe. Die Natur des malerischen Rottals tut dazu ihr Übriges. Im Luft- und Thermalbadekurort Bad Griesbach fällt es leicht, der Gesundheit Gutes zu tun.

In den Häusern des PASSAUER WOLF ist das »Wohlfühlen« des Gastes allen ein Bedürfnis, allen voran den sogenannten Gastgebern, die sich um die Anliegen der Gäste kümmern. In den »Privat« und »Privat plus«-Bereichen erwartet die Gäste Komfort der Extraklasse. Ob im Reha-Zentrum, das infrastrukturell auf die Bedürfnisse von schwer betroffenen Patienten eingeht oder der angeglie-



Der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Neurologie, Dr. Oliver Meier, macht einen Check-up zur Früherkennung von Schlaganfällen.

derten Vier-Sterne-Superior-Hotelklinik Maria Theresia, die mit fünf von fünf Kliniksternen für herausragende Servicequalität ausgezeichnet ist: Geborgenheit, stilvoller Komfort und herzlicher Service verschmelzen mit der medizinisch-therapeutischen Kompetenz zu echten Wohlfühl-faktoren.

### **Entwicklung eines Schlaganfallzentrums**

Weiterentwicklung entsteht beim PASSAUER WOLF Bad Griesbach in Form eines Schlaganfallzentrums. »Wir sind in der Rehabilitation tag-täglich mit oftmals lebensstilbedingten Erkrankungen konfrontiert. Diese Expertise möchten wir auch im Rahmen der Früherkennung nutzen«, so Dr. med. Oliver Meier, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Neurologie im PASSAUER WOLF Bad Griesbach sowie Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Eine Methode der Früherkennung ist der neurovaskuläre Risikofaktoren-Check. »Sport und körperliche Aktivität verschaffen eine effektive Risikoreduktion, beinhalten aber auch Risiken – formal ein Paradoxon? Nein, es gilt das persönliche körperliche Befinden zu objektivieren. Dies ist mit Risiko-Check-ups möglich. Daher bieten wir vorbeugende Abklärungen bzgl. des Herz-Kreislauftrisikos, eines

Schlaganfalles, oder spezialisierter Therapie-Optimierungen, wie z. B. aller Blut verdünnenden Therapien (Antikoagulation, NOAC Therapien etc.). Ziel ist es, Schlaganfälle, die unterschiedlichster Natur sein können, zu verhindern«, so Dr. Meier. Neben der Bestimmung des Herzalters nach »Framingham« und der Erfassung von Vital- und Laborwerten, werden während eines solchen Check-ups beispielsweise die Gefäße, die das Gehirn versorgen, genauer untersucht. So lassen sich Empfehlungen ableiten, um den Lebensstil auf einfache und alltagstaugliche Weise anzupassen.

### **Abenteuer R•O•T**

Im Juli 2019 eröffnete die ehemalige PASSAUER WOLF Hotelklinik Bad Griesbach neu als »PASSAUER WOLF Lodge & Therme«. Hier laden wir Individualgäste und Firmen dazu ein, sich auf ihr persönliches Gesundheitsabenteuer einzulassen, das wir »Abenteuer R•O•T« nennen. »R•O•T« steht dabei für Reflexion, Orientierung und Transfer. Erfahrene »R•O•T-Guides« begleiten mit ihrer medizinisch-therapeutischen Expertise dabei, das eigene Gesundheitspotenzial zu entdecken. Gesund ernähren, ohne das Gefühl von Verzicht? Aktivität, die Freude macht? Wissen, wie man mit Stress umgeht?

In der PASSAUER WOLF Lodge & Therme Bad Griesbach fällt es leicht, Begeisterung für den eigenen Lebensstil aufkommen zu lassen. Das heilsame Thermalwasser befindet sich direkt im Haus. Innen zwischen Sitz-ecken und Büchern und draußen an der Sundowner-Terrasse herrscht eine gemütliche »Zusammenkommen-Atmosphäre«. Der PASSAUER WOLF ist in der Prävention Partner der Deutschen Rentenversicherung sowie der gesetzlichen Krankenkassen. Das Haus ist mit Einzelzimmern ausgestattet und damit perfekt für Freunde, Gruppen, Vereine und ganze Abteilungen. Für Arbeitgeber werden individuelle Gesundheitsabenteuer im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt, in die 40 Jahre Erfahrung aus der medizinischen Rehabilitation fließen.

### **Kontakt:**

PASSAUER WOLF Bad Griesbach  
Bürgermeister-Hartl-Platz 1  
94086 Bad Griesbach  
[www.passauerwolf.de](http://www.passauerwolf.de)  
[www.abenteuer-rot.de](http://www.abenteuer-rot.de)

# SCHNELL UND BEQUEM „VOM BETT INS BAD“ DURCH DIE BADEMANTELGÄNGE ZUR THERME

Eines war den Planern von Bad Griesbach besonders wichtig: Die Gäste sollen schnell und bequem von ihrem Zimmer aus in die Therme gelangen – ohne langes Umziehen, ohne Wind und Wetter. „Einfach mal schnell zum Baden gehen“, ist die Devise. Wie die Planer das geschafft haben: Beheizte Bademantelgänge verbinden die meisten Hotels direkt mit den einladenden Thermenlandschaften. Ein verlockendes Angebot, gerade wenn es draußen stürmt und schneit.

Mit der Wohlfühl-Therme im Zentrum ist das ein Leichtes. Acht Hotels sind direkt über beheizte Bademantelgänge angeschlossen. Hier sprudelt das heilkräftige Thermalmineralwasser in 13 verschiedene Innen- und Außenbecken.

Die öffentliche Therme bietet allein 1.600 Quadratmeter Wasserfläche. Elf Hotels und der Campingplatz haben außerdem eigene Thermalbade-landschaften im Haus, sie legen insgesamt noch einmal 4.000 Quadratmeter drauf.

Mit dem Planschen vor dem Frühstück fängt die Freiheit an. Der Besuch in der Therme braucht keine lange Planung oder Vorbereitung.

Rein in den Bademantel und ab zur Therme, wann immer man gerade Lust dazu hat.





# M MEHR RAUM, MEHR LICHT, MEHR FARBE: DER UMBAU IN DER WOHLFÜHL-THERME BAD GRIESBACH 2017/2018



„Unsere Gäste sollen in Bad Griesbach Ruhe finden, entschleunigen und abschalten können. Wir wollen mit einer entsprechenden Wohlfühl-Atmosphäre einen Beitrag dazu leisten“, betont Dieter Lustinger, der Werkleiter der Wohlfühl-Therme Bad Griesbach.

Für 9,4 Millionen Euro wurde die niederbayerische Therme bis September 2018 in insgesamt 18 Monaten

umgebaut. Zwar ist fast die Hälfte der Summe in die technische Ausstattung geflossen, dennoch bleibt genügend, um den Badegästen neue Attraktionen zu bieten: Vor allem das Bistro und die große Badehalle wurden modernisiert und mit einem neuen Licht- und Farbkonzept aufgewertet. Außerdem gibt's einen zusätzlichen Whirlpool, mehr Liegeplätze, einen Wärmehügel, neue Solarien, einen Infrarot-Bereich uvm.

Ein Großteil der investierten Millionen steckt in der neuen Badewassertechnik. Modernste Filteranlagen sorgen für eine weit höhere Qualität als es die Standards vorschreiben würden. Das Bad Griesbacher Badewasser hat nun Trinkwasserqualität und die Gesundheit kommt nun noch reiner aus den Tiefen der Rottaler Erde. Mit einem der höchsten Fluoridgehalte in Europa und einer Kombination aus natürlichen Inhaltsstoffen wirkt das Thermalmineralwasser heilkräftig auf den gesamten Bewegungsapparat. Das Wasser regt die Durchblutung an, sorgt für Muskelentspannung, entsäuert das Bindegewebe und kurbelt den Zellstoffwechsel an.

Helle, erdige Töne, weite Durchsichten, Glas und Holz – die Optik der neuen Therme ist edel und zeitlos. Farbtupfer setzen Akzente, weinrote oder türkise Liegen frischen verschiedene Bereiche auf und die ohnehin schon helle Therme wirkt noch lichter und luftiger. Das war auch das Konzept des Umbaus:

Mehr Raum und mehr Licht zum Wohlfühlen. Für ein modernes Outfit wurden viele Bereiche neu gefliest: Die große Badehalle, die Dampfbäder, ein Erlebnis-Außenbecken, das Kalt-Warm-Becken sowie der Außenbereich drum herum. Zusätzlich gibt es einen Wärmehügel mit Liegeplätzen, einen neuen Whirlpool, Animationsduschen und einen Infrarot-Bereich mit einzelnen Komfort-Sitzen aus schwarzem Granit.

Auch wenn es nun doch noch mehr Liegeplätze, mehr Duschen und mehr WC-Anlagen gibt – beim Umbau stand immer im Vordergrund: „Mehr Platz statt mehr Plätze“. Das zeichnet die Wohlfühl-Therme Bad Griesbach auch seit Jahren aus: Die



Badegäste sitzen nicht dicht aneinandergereiht im Becken, sie haben genügend Liegen zur Verfügung und finden einfach Platz zum persönlichen Entspannen. Das wird ein weiteres Mal von der neuen Technik

unterstützt, denn die neue Lüftungsanlage sorgt für ein gutes Raumklima. „Mehr Raum, mehr Licht, mehr Aussicht: Wellness fängt schon im Bistro an“, sagt Werkleiter Dieter Lustinger. Und auch hier wurde viel gemacht: Der neue Anbau gibt mit der breiten Fensterfront den Blick auf Lavendelbüsche und Wasserflächen auf der mediterranen Terrasse frei. Der Raum ist höher geworden, er hat eine neue Einrichtung und auch eine einladende Theke bekommen.

Das moderne Farbkonzept im Innenbereich der Therme spiegelt sich auch im Bistro wider. Die moderne Küche, Technikräume sowie Kühl- und Abstellräume ermöglichen im Hintergrund optimale Abläufe.

Birgit Auer





# HAMPAGNERLUFT IN BAD GRIESBACH – DURCHSCHNAUFEN IM NIEDERBAYERISCHEN LUFTKURORT

Frisch, prickelnd und belebend: Alles, was Champagner so beliebt macht, darf auch der Rottaler Luftkurort für sich in Anspruch nehmen. Eingebettet in die grüne Hügellandschaft zapft Bad Griesbach den unerschöpflichen Vorrat an reiner, niederbayerischer, Landluft an. Weit ab von Industrie und Großstadtverkehr ist es leicht, den hohen Ansprüchen eines Luftkurortes zu genügen.

Das ganze Jahr über ist das Klima in Bad Griesbach förderlich für Gesundheit und Erholung. Die Höhenlage von 522 Metern über dem Meeresspiegel macht es sogar zum Schonklima. Großklimatisch betrachtet gehört Bad Griesbach zu der gemäßigten, teils noch maritim beeinflussten Klimazone „Mitteleuropa“ und liegt im Klimabezirk „Süd-Deutschland“, Unterbezirk niederbayerisches Hügelland.

Viel Sonne und wenig Niederschläge: Auch damit kann der Rottaler Quellness-Ort punkten. Mit 1750 Stunden pro Jahr liegt die Sonnenschein-

dauer weit über dem erforderlichen Grenzwert. Wenn die weite Umgebung noch in Dunst und Nebel liegt, scheint in Bad Griesbach oft schon die Sonne. Scheinbar „über den Wolken“ kann man dann die Aussicht genießen. Auf einer Anhöhe über dem Rottal streckt sich der Blick weit ins Land, bei Fönlage sogar bis in die Alpen.

Leicht hügelig, mit dem Wechsel von Wäldern, Wiesen und Feldern, durchzogen vom Flusslauf der Rott und gespickt mit kleineren Ortschaften samt Kirchturm bietet das niederbayerische Rottal nicht nur Erholung fürs Auge. Die idyllische Landschaft lädt geradezu dazu ein, sich in irgendeiner Form an der frischen Luft zu bewegen. Egal, ob man in Europas größtem Golfresort seine Schwünge macht, auf einer der 17 Nordic Walking Strecken marschiert oder die Sehenswürdigkeiten und näheren Ausflugsziele zu Fuß auf dem 150 km langen Wanderwegenetz erkundet. Verschiedene Radwege, Pilgerpfade, der Fitness-Park mit Trainingsstatio-

nen und Barfußweg oder die Wald-WunderWelt erweitern das Freizeitangebot unter freiem Himmel.

Da um Bad Griesbach herum weit und breit keine Industrie angesiedelt ist, ist es nicht verwunderlich, dass die Luftreinheitsbedingungen als günstig beurteilt werden können und den Anforderungen für einen Luftkurort voll genügen. Autofrei und damit ohne Lärm und Abgase ist vor allem das Zentrum von Bad Griesbach-Therme selbst. Sowohl die Wohlfühl-Therme als auch die Hotels und Appartementshäuser werden über Tiefgaragen angefahren. So können die Gäste direkt am Haus parken und die Flaniermeile mit Cafés und Geschäften bleibt autofrei.

Seit 1973 darf sich Bad Griesbach „Luftkurort“ nennen. Alle fünf Jahre wird geprüft, ob alle Auflagen erfüllt werden. Und es stellt sich immer wieder heraus: Die Luft ist rein in Bad Griesbach.

Birgit Auer

# „FIT WIE EIN TURNSCHUH“ – BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Wandern, walken, laufen, radeln, golfen: Wie und wie schnell schnell man sich in Bad Griesbach fortbewegt, ist egal. Alle, die im niederbayerischen Rottal zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Golfbag unterwegs sind, haben praktisch schon gewonnen: Bei den weiten Ausblicken auf die idyllische Landschaft und der Bewegung an der frischen Luft kann man sich gleichermaßen erholen und fit halten.

Rund um Bad Griesbach finden Freizeitsportler das größte zusammenhängende Nordic Walking Netz Deutschlands mit 17 verschiedenen Routen. Fit halten und Spaß dabei haben, das kann man vor allem mit dem Fitness-Parcours im Kurpark. Bei den fünf Trainingsinseln lassen sich individuelle Übungen zu Koordination, Kraft und Ausdauer zusammenstellen.

Etwas gemütlicher geht es bei den Pfaden im Kurpark zu: Beim „Finnenweg“ dürfen sich die Gelenke auf dem extrem weichen und nachgebenden Boden aus Hackschnitzeln erholen. Fuß- und Kniegelenke werden dabei nicht nur geschont, sondern auch stabilisiert: Der leicht unebene Unter-

grund erfordert ein bewusstes Aufsetzen der Füße. Durch diese Anspannung werden die Muskeln trainiert und geben den Gelenken Halt. Der Waldboden-Effekt fördert außerdem Koordination und Gleichgewicht. Den „Barfußweg“ machen unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten aus: Sand, Muschelkalk, Holz, Kies, Granitpflaster, Findlinge oder Rasenflächen beleben die Füße mit unterschiedlichen „Eindrücken“ und fördern die Durchblutung.

Touren mit dem Trekking-Rad, E-Bike oder Mountainbike erhöhen den Radius um Bad Griesbach und bieten je nach Streckenführung – vom „Flachland“ entlang der Rott bis hin zu extrem hügeligen Passagen z.B. in der „Neuen Welt“ – Herausforderungen für alle Ansprüche. Gleiches gilt natürlich auch auf den Golfplätzen. Ob man bei Sonnenaufgang mit einer 18-Loch-Runde startet, nur die Hälfte davon in Angriff nimmt oder einfach nur Abschlüge üben will, bleibt einem selbst überlassen. Hauptsache man bewegt sich an der frischen Luft.

Wenn dabei große Muskelgruppen

dynamische Arbeit leisten, wird der Kreislauf optimal trainiert. Laufen, Wandern, Schwimmen, Golfen und Radfahren sind dafür ideal. Ein anschließender Besuch in der Wohlfühl-Therme Bad Griesbach sorgt für Lockerung und Entspannung. Wärme und Mineralstoffe fördern die Beweglichkeit und wirken heilsam auf Knochen und Gelenke.



# WIE KAMEN GOLF UND BERNHARD LANGER NACH BAD GRIESBACH?

Man müsste eigentlich mit der Frage beginnen, wie kam Golf überhaupt nach Niederbayern, denn Golf und Niederbayern ist ja nicht das Traumpaar, von dem man ausgehen kann. Golf kam durch die Regierung von Niederbayern nach Waldkirchen, mit einer 9-Loch-Golfanlage. Ich war bei der Einweihung eingeladen. Der Golfplatz wurde finanziert, einerseits durch Zuschüsse der Regierung von Niederbayern und andererseits durch einen Chemiekonzern, wo der Vorstand sein Haus direkt neben dem Golfplatz hatte.

Ich kam vor ca. 43 Jahren mit Golf in Verbindung. Hans Bessner, von einer Golflehrerfamilie, ich glaube sieben Brüder – sieben Golflehrer, hat mich unter seine Fittiche genommen und ich habe, als ehemaliger Eishockeyspieler, mit dem Golfschläger praktisch Eishockey gespielt und hatte nach wenigen Tagen die Platzreife erspielt. Ich bin dann laufend nach Waldkirchen gefahren und nach einiger Zeit ist ein Golfplatz ganz in der Nähe von Griesbach entstanden, nämlich in Pfarrkirchen, auch eine 9-Loch-Anlage, weil dort ein Grund-

stück günstig zu verpachten war. Das war die Vorgeschichte.

Ich bin damals schon mit Franz Beckenbauer nach Pfarrkirchen zum Golfen gefahren und wir haben zunächst 9-Loch gespielt und hinterher Tennis.

Ab hier gibt es verschiedene Versionen. Die meine ist, dass ich Franz gesagt habe, ich schlage Dich dreimal 6:0 im Tennis, was mir dann auch gelungen ist und er hat mir dann gesagt, wir spielen nie mehr Tennis miteinander, wir spielen nur mehr noch Golf. Damals war ein Golfplatz in Füssing geplant und der damalige Bürgermeister, Herr Gnan, hat mich angerufen und gesagt, ich soll einmal dorthin kommen und mit den Leuten reden, denn er hat kein besonderes Vertrauen. Sein Misstrauen war deshalb begründet, weil einige Leute Porsche gefahren haben und Goldkettchen an den Armen hatten. Als ich gehört habe, dass der Golfplatz in den Innauen, also im Vogelschutzgebiet entstehen sollte, habe ich gesagt, das ist völlig aussichtslos und das Ergebnis war, dass man sich geeinigt hat, dort den Platz zu

errichten, wo die Flächen für den Golfplatz zustande kommen. Das war Sagmühle und die Genehmigungen waren damals noch sehr schnell zu bekommen und alles war ganz locker.

So steht der Füssinger Golfplatz eigentlich in Bad Griesbach und ich habe damals die finanziellen Voraussetzungen geschaffen, dass der Golfplatz Sagmühle überhaupt entstehen konnte incl. dem Clubhaus, also dem Gutshof Sagmühle.

Nach einiger Zeit hat sich die Idee Golf ja deutlich stärker entwickelt und ich habe mich mit Franz Beckenbauer unterhalten und habe ihm vorgeschlagen, 9-Loch zu bauen und er hat zu mir gesagt, wenn Du 9 Loch baust, dann komme ich nie nach Griesbach, das ist nämlich kleinkariert. Es wurden 18 Loch, der Architekt war Kurt Rossknecht und die Entwicklung war noch nicht abzusehen, aber der erste Platz hat boomähnliche Zustände hervorgerufen, zumal ich ja damals das Preisniveau im Golf gebrochen habe, so dass viele Leute Golf spielen konnten.

Dann ging es aber weiter, und wir haben uns die lebenswichtige Frage gestellt, wie viel Golfplätze braucht der Mensch? Wir sind zu dem Schluss gekommen, sechs Golfplätze braucht der Mensch, denn am 7. Tag schauen wir dem FC Bayern zu. Das war eine irrsinnige Idee, sechs Golfplätze im tiefsten Niederbayern; die Einwände waren gewaltig, was will man am „Arsch von Deutschland“ mit Golf? Meine Antwort war immer, St. Moritz ist auch sehr abgelegen, aber trotzdem fahren die Leute dort hin und dann gab es noch einen Einwand, Niederbayern ist kein Standort. Dem habe ich zugestanden, richtig, das ist so, aber dann machen wir halt einen draus.

Dann ging es eigentlich Schlag auf Schlag und als erstes oder vielmehr als nächstes, haben wir das Golfodrom gebaut. Aus dem Golfodrom ist mittlerweile die größte Golfschule der Welt an einem Platz geworden und dann die Plätze Uttlau und Lederbach. Der Architekt war wiederum Kurt Rossknecht, der nach dem Krieg die meisten Golfplätze in Deutschland gebaut hat.

Die Idee, Bernhard Langer als Golf-designer zu verpflichten, war natürlich naheliegend und aus heutiger Sicht völlig selbstverständlich, denn Bernhard Langer ist mit großem Ab-

stand der erfolgreichste Golfer, wie man es kilometermäßig nicht ausdrücken kann.

Ich habe mich an die Langers gewandt und erklärt, dass wir also sechs Golfplätze haben wollen und nun die nächsten drei Golfplätze mit Bernhard Langer bauen wollen. Also, man könnte auch die Überschrift machen „Wie kam Bernhard Langer, der absolute Weltklassegolfer, nach Bad Griesbach?“.

Die Langer's haben mein Schreiben natürlich nicht ernst genommen, denn wer baut in Deutschland, noch dazu im tiefsten Niederbayern, fernab von jeder Großstadt, insgesamt sechs Golfplätze? Über den Journalisten Bernd Litti haben wir dann Kontakt aufgenommen zu den Langers und ihnen erklärt, dass das ernst gemeint war. Vor allem der Bruder von Bernhard, Erwin Langer, war also zu überzeugen und wir haben dann die Verträge geschlossen und dann ist als nächstes Brunnwies entstanden, der beliebteste Golfplatz in Griesbach und immer wieder unter den TOP 10 in Deutschland. Dann kamen der Beckenbauer- und Porsche-Golfplatz. Der Beckenbauer-Course war mittlerweile der Austragungsort von drei Turnieren der Challenge-Golfserie und zweimal Porsche European PGA Golfplatz.

So ist in wenigen Worten geschildert,

wie Bernhard Langer nach Griesbach kam und wie hier die größte Golfschule der Welt an einem Platz entstehen konnte, ebenso sechs Plätze, plus die Kurzplätze. Ich denke, eine Genehmigung in diesem Umfang wäre in Deutschland jetzt völlig ausgeschlossen, auch wenn man sagen muss, wenn man diese Maiswüste im Rottal sieht, dann ist der Golfplatz eine unglaubliche Wohltat für die Augen. Die Grünen, die ja so für die Umwelt sind, haben den Maisbau als Biomasse so forciert, aber dadurch wurde übersehen, dass dort, wo der Mais wächst, kein Schmetterling und kein Käfer und nichts mehr ist. Diese Anmerkung musste einfach sein.

Mittlerweile werden in Bad Griesbach bis zu 180.000 Golfrunden gespielt, es sind bis zu 36 Golflehrer hier tätig – und, und, und – so dass das Golfresort Bad Griesbach die Nr. 1 in Europa geworden ist.

Alois Hartl



# IE „GRIESBACH-METHODE“ ALS RETTUNG VIELER GOLFER

„Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen.“ Das sagte einst Mark Twain. Und damit hat er natürlich Recht. Noch erfolgreicher werden Sie allerdings, wenn Sie mit der „Griesbach Methode“ anfangen – zumindest, wenn es um Golf geht. Das sage ich. Die Methode basiert auf dem „Universal Golf Learning System“, kurz UGLS. Es ist die schnellste und gesündeste Methode, das Golfspielen zu erlernen – und damit dem Körper Gutes zu tun.

Ich selbst spiele seit über 40 Jahren Golf – mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg. Aber immer mit Spaß. Doch damit sollte es vor einigen Jahren fast vorbei sein. In einem Golfurlaub im Süden hatte ich mit dem Schläger mehr auf den Ball geprügelt als ihn zu schwingen. Das Ergebnis: ein schmerzhafter Stich im Rücken. Zunächst versuchte ich, ihn zu missachten. Selbst die Schmerzen in der Nacht und die guten Ratschläge meiner Frau hielten mich nicht davon ab, am nächsten Tag wieder eine Golfrunde zu beginnen. Doch die war schnell beendet: Die Schmerzen waren einfach zu groß.

Wieder zu Hause humpelte ich einige Tage mit Hilfe eines Golfschlägers als Krückstock herum, ehe ich doch Dr. Rudolf Bertagnoli anrief. Er ist Rückenspezialist und operierte regelmäßig in der Klinik St. Wolfgang in Bad Griesbach-Therme. Nach einer eingehenden Untersuchung stand eindeutig fest: Ich hatte einen Bandscheibenvorfall. Der Mediziner riet von einer Operation ab – dafür bin ich Dr. Bertagnoli nach wie vor sehr dankbar. Zunächst bekam ich Spritzen in die Bandscheibe, danach folgte eine Physiotherapie mit zwei Stunden Krankengymnastik dreimal pro Woche, Massagen und Lockerung der Muskulatur. Dazu gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur mit einem Sportlehrer sowie regelmäßiges Fango, Wärme- und Elektrophysiotherapie. Es half. Aber am meisten bewirkte letztlich das Griesbacher Thermal-Heilwasser. In dem angenehm heißen Wasser entspannen sich verkrampte Muskeln am besten. Thermal-Heilwasser ist das wohl erfolgreichste natürliche Heilmittel. Es bewährt sich seit Jahrtausenden. Deshalb sind unsere Thermen auch für gesunde Golfer nach der Runde ideal –

damit sie auch am nächsten Tag wieder unbeschwert durchschwingen können! Gerade beim täglichen Golfspielen – wie während eines Golfurlaubs bei uns – brauchen die Muskeln Pausen und Entspannung.

Meinen Bandscheibenvorfall habe ich in den Griff bekommen. Aber während der Genesungsphase gingen mir viele Gedanken durch den Kopf: Werde ich wieder ganz gesund? Oder muss ich mich einschränken, gerade auch in Bezug auf mein Hobby, das Golfspielen? Fest stand für mich schnell: Ich muss meinen Lebensstil ändern, gesünder und bewusster leben. Auch in punkto Golf kam ich zu einem Ergebnis: Ich brauche einen anderen Schwung. Denn fest stand: Auf diesen Sport in freier Natur und zusammen mit Freunden sowie auf das Erlebnis, neue Plätze kennenzulernen, wollte ich nicht verzichten.

Über das Thema Golfschwung gibt es unzählige Bücher, denn nach Stabhochsprung ist Golf die schwierigste Koordinationsübung. So ist es fast normal, dass das eigene Spiel nach einer gewissen Zeit stagniert.



Ich brauchte einen Golfschwung, den ich leicht, schnell und schonend für den Körper erlernen kann – der mich aber gleichzeitig auch noch in meinem Spiel verbessert.

Der Weg führte mich zu Professor Dr. Manfred Grosser. Er hatte einen Lehrstuhl für Bewegungslehre und Trainingswissenschaft an der TU München. Professor Grosser ist ein weltweit anerkannter Sportwissenschaftler. Ich erfuhr, dass er seit langem auch in Sachen Golfsport forscht. Bei unserem Treffen präsentierte er mir eine Auswahl seiner unzähligen Studien, darunter einige über Golfschwünge. Auf Basis seiner Untersuchungen und in Zusammenarbeit mit unserer Golfakademie in Bad Griesbach entwickelte Prof. Grosser das sogenannte Universal Learning Golf System – die einzige wissenschaftlich fundierte Lehre eines Golfschwungs nach den Grundsätzen der Kinästhesie und Physik. Die Methode basiert im Wesentlichen auf einem ganz natürlichen Pendelschwung. So können selbst Anfänger bereits nach zwei Stunden 80 bis 100 Meter weit schlagen. Der Schwung entwickelt sich dabei natürlich von der kleinen zu einer immer größeren Pendelbewegung.

Unsere Aussage, dass das der einzig richtige Weg zum Golfschwung ist, sorgte in der Golflehrer-Szene natür-

lich für Unruhe. Auch die Tatsache, dass ein Universitätsprofessor (und kein Golflehrer) diese These aufgestellt hat, löste nicht überall positive Reaktionen aus. Doch das kam nicht überraschend. Golflehrer erarbeiten sich im Laufe ihrer Tätigkeit ihren persönlichen Schwung – und zwar nach Gefühl. Mir geht es um eine Golflehre, die wissenschaftlich nachprüfbar ist. Jeder, der UGLS anzweifelt, müsste einen wissenschaftlichen Beweis erbringen, dass gegen Gesetze der Physik oder der Kinästhesie verstoßen wurde – das dürfte unmöglich sein. Es gibt einen ganz einfachen Spruch, den man auf unser UGLS übertragen kann: „Wer heilt, hat Recht.“ So gilt für uns: Mit UGLS kann man den Golfschwung am schnellsten erlernen.

Sofort nach der Einführung des UGLS erlebten wir einen zweistelligen Zuwachs in unserer Golfschule. Zweistellig heißt bei uns, dass die größte Golfschule der Welt einen gewaltigen Schub nach vorne gemacht hat. Wenn Sie also Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und mit Golf beginnen wollen, kann es für Sie eigentlich nur UGLS geben, den schnellsten und gesündesten Weg zum Golf. Dennoch war es am Anfang nicht einfach, unsere Golflehrer von der „Griesbach-Methode“ zu überzeugen. Gewisse Vorbehalte waren nicht zu überse-

hen. Mittlerweile haben sich aber alle Pros diesem Konzept verschrieben, denn der Erfolg spricht für sich. Erfolg heißt für einen Golflehrer, dass er gebucht wird. Und die Pros, die als erste UGLS umgesetzt hatten, waren bei unseren Gästen besonders gefragt.

Über die Methode gibt es auch ein Lehrbuch, in dem die Entwicklung des Golfschwungs für alle nachvollziehbar dargestellt ist. Sie wissen somit ganz genau, was auf Sie zukommt. Unsere College-Mappe „Die Griesbach Methode“ ist bereits zu einem Markenzeichen geworden. UGLS ist aber nicht nur für Einsteiger der richtige Weg, sondern auch für alle „frustrierten Golfer“, die in ihrem Spiel nicht weiterkommen. Das Universal Learning Golf System hilft beispielsweise auch in einer sportlichen Krise, die es fast auf jeder Runde einmal gibt. Wir haben viel getan und tun vieles, um zusammen mit den Golflehrern unsere Methode zu optimieren. Alle Golflehrer in Bad Griesbach erhalten eine permanente Fortbildung nach wissenschaftlich besten Methoden. Und der Gast hat ein Lehrbuch in der Hand, in dem er auch zu Hause alles über den richtigen Schwung nachlesen kann und konkrete Anweisungen bekommt. In dem Werk, das inzwischen als Ringbuch erhältlich ist, wird die Grosser-

Lehre kontinuierlich fortgeführt.  
Es gibt ja das Sprichwort: „Wer ras-  
tet, der rostet“ – das wird's bei uns  
nie geben.

#### Weitere Informationen:

Golf Resort Bad Griesbach  
Holzhäuser 8  
94086 Bad Griesbach  
www.quellness-golf.com

### Stichwort UGLS / Bad Griesbach Methode

Auf der Basis umfangreicher Unter-  
suchungen an der Technischen Uni-  
versität München haben Professor  
Dr. Dr. h.c. Manfred Grosser und die  
Golfakademie in Bad Griesbach zu-  
sammen mit Golfexperten sowie Phy-  
siotherapeuten eines der moderns-  
ten Lehr- und Lernsysteme für Golf-  
bewegungen und Golfspielen ent-  
wickelt: das Universal Learning Golf  
System, kurz UGLS.

Diese Lehrmethode sowie die Wei-  
terbildungsmaßnahmen auf wissen-  
schaftlicher Basis wurden von Profes-  
sor Grosser exklusiv in Bad Griesbach  
eingeführt.

In Anlehnung an die Tatsache, dass  
jede sportliche Leistung aus einer  
Vielzahl von Teilaspekten besteht,  
die sich stets gegenseitig stark beein-  
flussen, setzt sich UGLS aus den in  
der neben stehenden Grafik darge-  
stellten Bereichen zusammen.

#### Im Mittelpunkt von UGLS stehen:

- Für den Golfeinsteiger das Erlernen  
des richtigen Golfschwungs und  
des kurzen Spiels sowie erste Spiel-  
erlebnisse auf dem Platz.
- Für den Fortgeschrittenen die Ver-  
besserung des Schwungs und der  
Spieleistung.
- Für Personen mit bestimmten kör-  
perlichen Einschränkungen (zum  
Beispiel mit Rückenproblemen) das  
Erleben von Spaß am Golf durch spe-  
ziell hierfür entwickelte methodi-  
sche Wege.

Das Faszinierende an UGLS ist, dass  
Sie auf dem schnellsten Weg zu ei-  
nem richtigen Schwung bzw. zu einer  
Verbesserung Ihres Handicaps ge-  
führt werden. Unsere Golflehrer sind  
stets auf dem aktuellsten Ausbil-  
dungsstand und werden Ihnen be-  
achtliche Fortschritte und viel Spaß  
am Golf vermitteln.

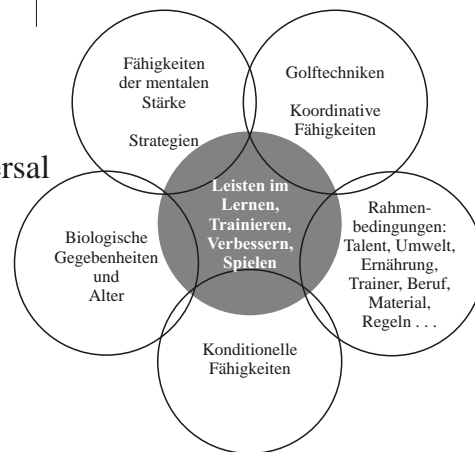
#### Zur Person Pro- fessor Dr. Dr. h.c. Manfred Grosser

Manfred Grosser,  
Jahrgang 1938, war  
18 Jahre lang Profes-  
sor für Bewegungs-  
lehre und Trainings-  
wissenschaft an der  
Technischen Univer-  
sität München. Er hat-

te Germanistik, Sport und Psycholo-  
gie studiert und war anschließend im  
Schul- und Universitätsdienst sowie  
als Wissenschaftlicher Direktor am  
Bundesinnenministerium tätig. Von  
1977 bis 1985 hatte er eine ordentli-  
che Professur an der Deutschen  
Sporthochschule Köln für Bewe-  
gungs- und Trainingswissenschaft  
und anschließend bis 2003 an der TU  
München. Nebenamtlich war er Do-  
zent an der Trainerakademie Köln. Er  
schrieb rund 25 Bücher (davon auch  
zwei zusammen mit Golf-Kom-  
mentator Carlo Knauss zur Sportart  
Golf) und beschäftigte sich wissen-  
schaftlich viele Jahre lang unter an-  
derem mit Golf.

Als ehemaliger Leistungssprinter und  
Tennispieler sowie Trainer von Spit-  
zenathleten pflegte er stets engen  
Kontakt zur Praxis.

#### Die Bereiche des Universal Golf Learning Systems





# ROSS ANGELEGTE STUDIE: GOLF SCHON ALLEIN FÜR DIE GESUNDHEIT

Hier ist endlich der Beweis:

## **Zwei Runden Golf pro Woche – der beste und angenehmste Weg, etwas für seine Gesundheit zu tun**

Gleichzeitig mit UGLS und ausgelöst durch mein Bandscheibenproblem habe ich mich verstärkt dafür interessiert, welche Auswirkungen Golf allgemein auf die Gesundheit hat. Wir haben Kontakt mit Prof. Dr. med. Dieter Jeschke, Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München, aufgenommen. Mit ihm packten wir das Thema ganz neu an. 48 Probanden haben sich für eine einzigartige Studie zur Verfügung gestellt. Diesen Damen und Herren möchte ich an dieser Stelle nochmals ganz herzlich danken.

### **Blutopfer für Hartl**

Oberärztin Dr. Doris Wiebke hat die Untersuchung mit begleitet. Daraus entstanden sind eine Doktorarbeit und mehrere Facharbeiten. Manche sprachen bei dieser Studie von „Blutopfer für Hartl“, denn den Probanden

wurde am Golfplatz Blut abgezapft. Sie mussten zudem mit Sauerstoffmasken über den Golfplatz gehen, um Messungen durchführen zu können. Ein Vergnügen war das sicher nicht.

Das Ergebnis war interessant: Zwei Runden Golf pro Woche sind demnach die ideale Gesundheitsprophylaxe. Man bewegt sich zwar nicht wie beim Power Walking, sondern langsamer. Doch je nach Runde werden zwischen 1.800 und 2.200 kcal verbraucht. Und der doppelte Wert ist genau das, was man durch körperliche Betätigung pro Woche verbrauchen sollte.

Mit Golf zu beginnen oder als Golfer jede Woche zwei Runden zu spielen heißt, etwas für seine Gesundheit zu tun. Beispiel Amerika: Dort ist man schon so weit, dass Kunden, die nachweislich regelmäßig Golf spielen, bei den Lebensversicherungsprämien Rabatte bekommen (den Aufbau der Studie und das umfassende Ergebnis der Untersuchung „Golf und Gesundheit“ lesen Sie ausführlich am Ende dieses Kapitels).

Beim Thema Golf und Gesundheit war auch die Zusammenarbeit mit Helmut Müller (Physiotherapeut, Masseur, Krankengymnast und Dozent für Bewegungstherapie an der Uni Würzburg) von wesentlicher Bedeutung.

Denn viele Menschen behaupten, Golf sei ein Bandscheibenkiller. Aber was glauben Sie: Wie lange schwingt man eigentlich pro Runde den Golfschläger? Wissenschaftliche Messungen haben ergeben: Nicht mehr als rund 2 Minuten.

Für mich zeigt das: Viele kommen schon mit teils erheblichen Vorschädigungen zum Golf. Wenn es dann Probleme mit der Bandscheibe gibt, glaubt man in Golf den Grund gefunden zu haben.

Wir haben in unserem UGLS einen speziellen Teil dem Thema Golf und Gesundheit gewidmet.

Besonders auch, weil nicht wenige trotz Schwierigkeiten mit Kreuz, Knie oder mit was auch immer Golf spielen oder lernen wollen.

## DIE GOLFMEDIZINISCHE STUDIE UND IHR ERGEBNIS

### Herz-Kreislaufbeanspruchung und Energiestoffwechsel beim Golfspiel

– D. Wiebke, R. Lorenz, W. Schnizer, H. Philippi, D. Jeschke  
 – Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München, Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. D. Jeschke  
 – Quellness Golf Resort Bad Griesbach  
 – Klinik St. Wolfgang, Bad Griesbach.  
 Unter Mitarbeit von: I. Herwald-Schulz, A. Dierig, J. Müller-Gesser, M. Besold.

Golf ist eine klassische Sportart, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Unzweifelhaft stellt Golfen hohe Anforderungen an Konzentration und Koordination. Kontrovers wird diskutiert, ob es für den Organismus eine Belastung darstellt, der eine gesundheitsfördernde Wirkung zukommt. Im Rahmen einer Studie wurde dieser Fragestellung nachgegangen und die kardiopulmonale, metabolische und energetische Beanspruchung beim Golfspielen analysiert.

#### Studiendesign

Während Golfpartien über 18 Loch

wurden auf verschiedenen Plätzen Messungen an zwei Probandengruppen durchgeführt:

- jüngere Golfer ohne Vorerkrankungen des Herzkreislaufsystems („Junioren“). Sie gingen jeweils eine Runde auf drei Plätzen mit unterschiedlichem Geländeprofil (Sagmühle, flach; Brunnwies, mittelhügelig; Lederbach, hügelig)
- ältere Golfer mit und ohne Vorerkrankungen („Senioren“). Sie absolvierten eine Runde auf dem Platz Brunnwies.

	Junioren (n=11; Frauen, 6 Männer)		Senioren (n=28; 4 Frauen, 24 Männer)	
	Alter (Jahre)	Handicap	Alter (Jahre)	Handicap
Mittelwert	32	27	62	27
Minimum	22	9	53	5
Maximum	45	54	76	54

Gesundheitsstatus Senioren	
Z.n. Herzinfarkt n=4	Kardiomyopathie: n=1
koronare Herzkrankung: n=1	Diabetes mellitus: n=1
Hypertonus: n=7	Gefäßkrankung: n=5
Herzrhythmusstörungen: n=5	gesund: n=4

Bei allen Spielern wurden folgende Messgrößen erhoben:

- kontinuierliche Aufzeichnung der Herzfrequenzwerte (Polar Sporttester, computergestützte Auswertung über ein Interface)
- Laktatabnahme an 4 Löchern auf dem Fairway (Kapillarblutabnahme aus dem Ohrläppchen)
- klinisch-chemische Messungen (venöse Blutentnahme), Blutdruck und Körpergewicht vor und sofort nach dem Spiel

- Erhebung der Gehstrecken (Messrad), Stehzeiten (Stoppuhr) und der durchschnittlichen Gehgeschwindigkeit (Tachometer)

Bei fünf der jüngeren Spieler wurde spirometrisch die O<sub>2</sub>-Aufnahme, CO<sub>2</sub>-Abgabe und der Energieumsatz in kcal (Cosmed K4) bestimmt.

Jeder Golfer musste sein Golfbag auf einem zur Verfügung gestellten Trolley selbst ziehen.

Nahrungsaufnahme und Trinkmenge waren standardisiert (1 Banane, Mineralwasser 0,7 Liter je nach Witterungsbedingungen).

Bei allen Teilnehmern wurde ein klinischer Untersuchungsbefund und eine Laktat-Leistungsdiagnostik auf einem Laufbandergometer mit Messung der maximalen O<sub>2</sub>-Aufnahme zur Beurteilung der maximalen Leistungsfähigkeit durchgeführt: Beginn der Belastung mit 3 km/h in der Ebene, nach 3 Minuten Erhöhung auf 6 km/h, anschließend Erhöhung der Laufbandsteigung um jeweils 2,5% bis zur Erschöpfung. Dabei wurden die Werte auf den einzelnen Belastungsstufen sowie die Maximalwerte für Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme und Laktat bei Leistungsabbruch erhoben. Die Herzfrequenz für die Dauerleistungsgrenze bei Ausdauerbelastungen wurde bei der anaeroben Schwelle bei 4 mmol/l Laktat festgelegt.



## Wegstrecken, Gehgeschwindigkeiten und Stehzeiten

Die „Junioren“ spielten auf den drei Griesbacher 18-Loch-Golfplätzen mit unterschiedlichem Geländeprofil. Die „Senioren“ absolvierten nur eine Runde auf dem Platz „Brunnwies“. Mittels einem Messrad wurde die Differenz zwischen tatsächlicher Gehstrecke und ausgewiesener Platzlänge ermittelt. Die durchschnittliche zusätzliche Gehstrecke betrug auf den drei Plätzen zwischen 2761 m und 3974 m.

Die Gehgeschwindigkeit wurde durch einen Tachometer bestimmt, der an dem zur Verfügung gestellten Trolley befestigt war. Während des Ziehens wurde bei allen Probanden auf geraden, ansteigenden und abfallenden Strecken die Geschwindigkeit registriert und der jeweilige Durchschnitt errechnet.

Beschreibung der Golfplätze:			
Geländeprofil	Sagmühle	Brunnwies	Lederbach
	flach	mittel-hügelig	hügelig
Platzlänge	5980 m	5701 m	5744 m
Gehstrecke	8741 m	9675 m	8831 m

Stehzeiten(s):	Abschlag	Fairway	Grün
Par 3	84	13	89
Par 4	71	91	65
Par 5	86	164	60
gesamt	79	110	66

Die Runden dauerten durchschnittlich 265 min. Davon betrug die reine Spielzeit durchschnittlich 174 min, die Steh- und Wartezeit machten 91

min aus. Die Stehzeiten auf dem Fairway nahmen mit zunehmender Länge der Löcher zu. Die Stehzeit auf dem Grün reduzierte sich hingegen mit zunehmender Länge.

## Metabolische und Herz-Kreislauf-Beanspruchung beim Golfen

Bei jeder Sportart ermöglicht die Messung von Belastungsherzfrequenzen eine Beurteilung der Belastungsintensität für das Herz-Kreislaufsystem, wenn man die individuelle maximal mögliche Herzfrequenz kennt. Es wurde bei allen Spielern eine Laufbandergometrie im Gehen mit Erhöhung der Laufbandsteigung bis zur subjektiven Erschöpfung durchgeführt, um die bei einer Gehbelastung maximalen Herzfrequenzen zu kennen. Anhand der dabei erhobenen Laktatleistungskurve wurde die Ausdauerleistungsgrenze festgelegt.

### Herzfrequenzen

Die Belastungsherzfrequenzen beim Golfen wurden mit Polar Sport Testern kontinuierlich über die gesamte Spieldauer aufgezeichnet und nach Übertragung durch ein Interface computerergestützt ausgewertet.

Die durchschnittlichen Belastungsherzfrequenzen der jüngeren Spieler

wurden auf den drei Golfplätzen gegenübergestellt. Hier ergaben sich keine signifikanten Unterschiede bezogen auf die einzelnen Plätze mit Mittelwerten zwischen 98/min bei den Herren und 118/min bei den Frauen. Als durchschnittliche Maximalwerte wurden bei den jüngeren Männern und Frauen Herzfrequenzen zwischen 128/min und 159/min erhoben. Auf den Plätzen Brunnwies und Lederbach lagen die maximalen Herzfrequenzen erwartungsgemäß höher als auf dem flachen Platz Sagmühle. Der Gruppenvergleich zwischen älteren und jüngeren Spielern zeigt, dass die mittlere kardiale Belastung der Senioren niedriger war als die der Junioren. Relativ, also bezogen auf die individuell maximale Herzfrequenz, war die Belastung für die Senioren jedoch deutlich höher als für die jüngeren Spieler. Die Mittelwerte der Senioren betragen 73% des Maximums, die Maximalwerte 96%. Bei den jüngeren Spielern wiederum waren die Frauen mit 64% bzw. 90% höher belastet als die Männer mit 59% bzw. 83%.

Der Verlauf der Mittel- und Maximalwerte aller Spieler über die 18 Löcher auf dem Platz Brunnwies spiegelt das Geländeprofil wider. Herzfrequenzspitzen wurden jeweils an den steileren Löchern 5, 9, 13 und 15 regi-

striert. Daraus ist zu schließen, dass die kardiale Beanspruchung vorwiegend durch die körperliche Belastung beim zügigen Gehen im Gelände, weniger durch die psychische Anspannung gegeben ist.

Zur exakten Beurteilung der Herzbelastung bei Senioren haben wir analysiert, über welchen Zeitraum die anhand der Laufbandergometrie bestimmten Herzfrequenzen an der 4mmol-Laktat-Schwelle, also der Ausdauerleistungsgrenze, beim Golfspiel überschritten wurden. Bei 46% der Senioren wurden diese Herzfrequenzen niemals erreicht, bei 37% nur bis zu 10% der Spielzeit. Bei den übrigen Senioren lagen die Herzfrequenzen teilweise jedoch bis zu 40% und mehr über der Ausdauerleistungsgrenze. Diese Probanden erzielten bei der Laufbandbelastung auch eine unterdurchschnittliche Maximalleistung, waren also körperlich schlecht trainiert.

### **Laktatwerte**

In körperlicher Ruhe haben Normalpersonen Laktatwerte von ca. 1-2 mmol/l. Bei leichter körperlicher Belastung steigen die Werte nur geringfügig an, da die Energie aerob, also mit O<sub>2</sub>-Verbrauch, bereitgestellt werden kann. Bei den dabei ablaufenden Stoffwechselfvorgängen wird kein Laktat gebildet. Mit zunehmender Inten-

sität reicht die O<sub>2</sub>-Versorgung der Muskulatur nicht mehr aus. Der weitere Energiebedarf wird anaerob, also ohne O<sub>2</sub>-Verbrauch gedeckt. Bei diesem Stoffwechselprozess wird Laktat gebildet. Wenn Werte von 4 mmol/l überschritten werden, kann die Belastung nicht mehr lange aufrecht erhalten werden, da die Ausdauerleistungsgrenze erreicht ist.

Die Laktatmessungen ergaben bei den jüngeren Spielern auf dem Platz Sigmühle Werte zwischen 0,7 und 1,8 mmol/l. Die Belastung lag somit in einem Bereich, der eine rein aerobe Ausdauerbeanspruchung anzeigt. Auch auf Brunnwies lagen die Werte mit durchschnittlich 2 mmol/l im aeroben Bereich. Nur auf dem Platz Lederbach wurden bei steilen Wegstrecken zeitweilige Anstiege auf maximal 4,8 mmol/l registriert.

Bei den älteren Spielern wurden auf dem mittelhügeligen Platz Brunnwies deutlich höhere Werte als bei den jüngeren Golfern erhoben. Die durchschnittlichen Werte lagen mit 2,7 mmol/l im aerob-anaeroben Übergangsbereich, der zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit ideal ist. Werte über 4 mmol/l wurden nur bei Spielern gemessen, die schlecht ausdauertrainiert waren.

## **Blutbild- und Stoffwechselstörungen**

### **bei einem Golfspiel**

Bisher gibt es keine systematischen Untersuchungen zu Stoffwechselveränderungen beim Golfspielen, die eine Einordnung im Hinblick auf dessen präventive Wirkung gestatten. Die in Tabellen dargestellten Energieverbrauchswerte sowie die überwiegend rein aerobe Stoffwechsellage auch bei den Golfspielern lassen eine Aktivierung des Fettumsatzes erwarten. Zu Wirkungen auf weitere Blutparameter gibt es bisher gar keine Ergebnisse beim Golfspielen.

Bei allen untersuchten Junioren- und Seniorengolfern wurde jeweils wenige Minuten vor Beginn bzw. nach Ende des Spiels Venenblut entnommen. Aus dem daraus gewonnenen Serum wurden bestimmt:

- Kleines Blutbild (Hämatokrit, Hämoglobin, Erythrozyten-, Leukozyten- und Thrombozytenzahl),
- Mineralien (Natrium, Kalium, Calcium, Phosphat),
- Stoffwechselgrößen Blutzucker (Glukose), Blutfette (Triglyzeride) sowie Cholesterin und dessen Subfraktionen LDL und HDL (low-density und high-density-Lipoproteine),
- Freie Fettsäuren, Glycerin und  $\beta$ -Hydroxybutyrat (als Marker für die Fettverbrennung),

- Muskelproteine Myoglobin und Kreatinkinase (als Indikatoren für mikrotraumatische Wirkungen auf den Muskel)
- Routineparameter für die Gesundheitsdiagnostik (Leberenzyme und harnpflichtige Stoffwechselprodukte).

Die Darstellung konzentriert sich zunächst auf die Golf-senioren (4 Frauen, 24 Männer)

### Blutbild

Überwiegend kam es bei den älteren Golfspielern zu Anstiegen von Hämatokrit, Erythrozytenzahl und Hämoglobin im Blut (Tab 1). Diese Blutkonzentrierung um durchschnittlich 2,5% korrelierte mit dem Gewichtsverlust beim Spiel ( $r=0,52$ ;  $p<0,01$ ), im Einzelfall abhängig von der Lufttemperatur beim Spiel und dem Trinken. Die Anstiege bei Leukozyten und Thrombozyten sind prozentual viel größer; ein Anstieg der ersteren ist als Begleiterscheinung bei physischen Belastungen auch junger Sportler bekannt.

### Tabelle 1

Verhalten des Blutbildes bei Golf-senioren während des Spiels ( $n=28$ )

Parameter (Dimension)	Vorwert $x \pm s$	nach Spiel $x \pm s$	Differenz $x \pm s$	Statistik** + / = / - Signifikanz
Gewicht*(kg)	$82,5 \pm 11,7$	$81,3 \pm 11,4$	$-1,17 \pm 0,56$	0 / 1 / 27 < 0,001
Hkt (S)	$43,9 \pm 4,1$	$44,8 \pm 4,0$	$+0,9 \pm 1,8$	21 / 1 / 6 < 0,01
RBC ( $\times 10^5/\mu\text{l}$ )	$4,64 \pm 0,50$	$4,74 \pm 0,51$	$+0,10 \pm 0,19$	21 / 2 / 5 < 0,01
Hb (g/dl)	$14,6 \pm 1,3$	$14,9 \pm 1,3$	$+0,3 \pm 0,6$	22 / 2 / 4 < 0,01
WBC ( $\times 10^3/\mu\text{l}$ )	$6,72 \pm 1,43$	$8,52 \pm 1,74$	$+1,80 \pm 1,36$	24 / 1 / 3 < 0,001
Plt ( $\times 10^3/\mu\text{l}$ )	$222 \pm 48$	$258 \pm 59$	$+36 \pm 24$	28 / 0 / 0 < 0,001

\*\*T-Test abhängiger Daten und Wilcoxon-Test

### Energiestoffwechsel

Von den Risikostoffwechselgrößen des Herz-Kreislauf-Systems kam es durch das Spiel nur zu Verminderungen der Blutglukose (leicht erhöhte Ausgangswerte, da Vorwert meist in der 1. Stunde nach dem Frühstück) und der Blutfette (Triglyzeride), während sowohl Cholesterin wie dessen Fraktionen LDL und HDL trotz der Korrektur entsprechend der Hämokonzentration angestiegen sind (absolut aber unwesentlich) (Tab. 2).

### Tabelle 2

Änderungen der Plasmalipide während eines Golfspiels, korrigiert ( $n=28$ )

Parameter (Dimension)	Vorwert $x \pm s$	nach Spiel $x \pm s$	Differenz $x \pm s$	Statistik* + / = / - Signifikanz
Gluk**(mg/dl)	$142 \pm 20$	$107 \pm 9$	$-35 \pm 31$	26 / 0 / 2 < 0,001
Trigl (mg/dl)	$185 \pm 129$	$145 \pm 65$	$-40 \pm 75$	7 / 0 / 21 < 0,01
Chol (mg/dl)	$229 \pm 49$	$239 \pm 52$	$+10 \pm 9$	24 / 0 / 4 < 0,001
LDL (mg/dl)	$136 \pm 45$	$150 \pm 47$	$+14 \pm 15$	25 / 0 / 3 < 0,001
HDL (mg/dl)	$55,8 \pm 14,5$	$59,7 \pm 14,2$	$+3,9 \pm 6,6$	23 / 0 / 5 < 0,01

\*T-Test abhängiger Daten und Wilcoxon-Test, \*\*unkorrigiert

Die ganz erheblichen Anstiege von Fettsäuren, Glycerin und  $\beta$ -HBH auf das 3fache sind Ausdruck der Fettstoffwechselung zur Energiegewinnung (Tab. 3). Absolut entsprechen die Anstiege denen bei 1- oder 2stündigen Belastungen in Ausdauersportarten bzw. einem 2stündigen Tennisspiel.

### Tabelle 3

Änderungen von freien Fettsäuren, Glycerin und  $\beta$ -Hydroxybutyrat durch ein Golfspiel (ohne Plasmavolumenkorrektur,  $n=28$ )

Parameter (Dimension)	Vorwert $x \pm s$	nach Spiel $x \pm s$	Differenz $x \pm s$	Statistik* + / = / - Signifikanz
FFS ( $\mu\text{mol/l}$ )	449 $\pm$ 211	1221 $\pm$ 348	+772 $\pm$ 405	28/0/0 < 0,001
Glyz ( $\mu\text{mol/l}$ )	62 $\pm$ 32	207 $\pm$ 81	+145 $\pm$ 70	28/0/0 < 0,001
B-HB ( $\mu\text{mol/l}$ )	0,53 $\pm$ 0,36	2,21 $\pm$ 1,48	+1,68 $\pm$ 1,50	28/0/0 < 0,001

\*T-Test abhängiger Daten und Wilcoxon-Test

### Strukturelle Muskelbeanspruchung

Die Anstiege der Serumkonzentration der beiden Muskelproteine Kreatinkinase (CK) und Myoglobin (Tab. 4) zeigen, dass es, ähnlich wie bei exzentrischen oder Kraftbelastungen bekannt, zu einer deutlichen mechanischen Beanspruchung des Muskels beim Golfspiel kommt. Bei dynamisch zyklischen Bewegungen bleiben diese z.B. aus, selbst bei extremer metabolischer Beanspruchung.

**Tabelle 4**

Änderungen muskulärer Proteine im Serum durch ein Golfspiel (n=28)

Parameter (Dimension)	Vorwert $x \pm s$	nach Spiel $x \pm s$	Differenz $x \pm s$	Statistik* + / = / - Signifikanz
CK (U/l)	68 $\pm$ 48	113 $\pm$ 57	+ 45 $\pm$ 36	28/0/1 < 0,001
GOT (U/l)	10,0 $\pm$ 3,2	11,6 $\pm$ 3,6	+ 1,6 $\pm$ 1,7	26/0/2 < 0,001
GPT (U/l)	13,6 $\pm$ 5,0	13,4 $\pm$ 4,8	- 0,2 $\pm$ 2,9	9/0/19 n.s.
yGT (U/l)	20,0 $\pm$ 14,4	21,3 $\pm$ 14,1	+ 1,3 $\pm$ 0,9	26/0/2 < 0,001
Myogl** ( $\mu\text{g/l}$ )	60 $\pm$ 34	122 $\pm$ 90	+ 62 $\pm$ 86	25/3/0 < 0,001

\*T-Test abhängiger Daten und Wilcoxon-Test, \*\*unkorrigiert

Alle anderen kontrollierten Messgrößen zeigten bis auf signifikante Verminderungen des Magnesiumspiegels im Serum keine Veränderungen.

### Vergleich Senioren und jüngere Golfspieler

Qualitativ wie quantitativ wurden bei den jüngeren Golfspielern fast durchgängig die gleichen Ergebnisse erhalten:

Leukozyten und Thrombozyten zeigten signifikante Anstiege, die Serumtriglyzeride fielen signifikant ab.

Auch bei Golfjunioren kam es zu signifikanten Anstiegen von CK und Myoglobin im Blut, die aber prozentual deutlich geringer waren (bessere Technik?). Lediglich die Plasmavolumenänderungen ergaben mehrheitlich eine leichte Blutverdünnung und eine geringere Gewichtsabnahme von nur 0,55 kg (bei kühleren äußeren Bedingungen!).

Dieser Gewichtsverlust ist allein aus Abbau von Glykogen und Fett entsprechend des bestimmten Kalorienverbrauchs zu erklären:

1 500 kcal entsprechen bei je ca. 50% Kohlenhydrat- und Fettumsatz etwa 80 g Fett und 180 g Glykogen (wobei die an letzteres gebundenen 450 g Wasser mitgerechnet werden müssen), in der Summe dem Gewichtsverlust äquivalent.

### Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse rechtfertigen den Schluss, dass Golfspielen als präventiv wirksame Sportart angesehen werden kann:

- Bei einem Kalorien-Mehrbedarf von 1 200 bis 1 400 kcal wird das nach bisheriger Sicht als präventiv wirksame Minimum von 2000 kcal/Woche mit 2 vollen Golfunden erreicht.
- Die eindeutige Aktivierung des Fettumsatzes zusammen mit dem signifikanten Abfall der Blutfette sprechen für einen Fettumsatz während des Spiels. Aus dem Kalorienverbrauch ist bei einem angenommenen Anteil von 50% Fett am Energieumsatz eine Verbrennung von 80 g Fett je Spiel anzunehmen.

### Sauerstoff- und Kalorienverbrauch während Golfspiels auf verschiedenen Plätzen

Die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit ist ein klassisches und auch heute noch diagnostisch bedeutsames





Kriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit. Zum Vergleich wird dabei die relative, auf das Körpergewicht bezogene  $O_2$ -Aufnahme benutzt. Diese beträgt in Ruhe ca. 4 bis 5 ml/kg x min und steigt unter intensiver Belastung auf Werte bis über 40 ml/kg x min an. Die Maximalwerte, wie sie in einem Stufentest bestimmt werden, betragen bei gesunden jungen Personen im Mittel 35 ml/kg x min (Frauen) bzw. 40 ml/kg x min (Männer). Langjährig trainierende Ausdauersportler erreichen bis > 70 ml/kg x min. Sauerstoffaufnahmemessungen beim

Golfspielen wurden exemplarisch an 5 jungen Golfspielern bei insgesamt 14 Spielen auf den 3 verschiedenen Plätzen durchgeführt. Bei 12 Spielen erstreckten sich die Messungen über die gesamte Spieldauer von ca. 4 Stunden, in 2 Fällen mussten die Messungen aus technischen Gründen nach dem 9. Loch abgebrochen werden. Bei einer Person fiel die Untersuchung auf dem leichten Platz Sagmühle wetterbedingt aus.

Mit dem transportablen telemetrischen Messsystem K 4 der Fa. Cos-

med (Gewicht einschl. Batterie 800 g) wurden Ventilation,  $O_2$ -Aufnahme und  $CO_2$ -Abgabe in 1-min-Zyklen gespeichert. Aus dem verbrauchten Sauerstoff wird mit einem vom Hersteller mitgelieferten PC-Programm der Kalorienverbrauch berechnet. Im Durchschnitt entsprechen 1 Liter  $O_2$  5 kcal.

Vorab wurde bei diesen Personen während des ergometrischen Lauf-Stufentests die maximale Sauerstoffaufnahme bestimmt. Mit Ausnahme einer Person zeigten diese nur durchschnittliche Werte.

### **Belastungsintensität beim Golfspielen**

Während des Golfspiels ergaben die Messungen im Mittel eine  $O_2$ -Aufnahme von 17 ml/kg x min, entsprechend etwa einer Steigerung auf das 3- bis 4fache der Ruheaufnahme (Tab. 1). Als höchste Werte wurden  $O_2$ -Aufnahmen bis über 40 ml/kg x min erreicht, entsprechend durchschnittlich 80% der bei den Probanden im Stufentest gemessenen maximalen  $O_2$ -Aufnahme.

Die  $O_2$ -Aufnahme bzw. der Energieumsatz variierten deutlich mit dem

Streckenprofil: Während bei dem ebenen Platz Sagmühle die O<sub>2</sub>-Aufnahme während des Spiels nur wenig schwankte, wurden beim Platz Lederbach die höchsten O<sub>2</sub>-Aufnahmen bei den Anstiegen bei Loch 2, 4, 9, 13 und 17 gemessen.

### Tabelle 1

Sauerstoffaufnahme (ml/kg x min) beim Golfspielen im Vergleich zur individuellen VO<sub>2</sub>max beim Stufentest (= 100%)

Probanden	mittl. O <sub>2</sub> -Aufn.		max. O <sub>2</sub> -Aufn.		VO <sub>2</sub> -max
Nr. 1	17,5	42%	37,5	90%	41,5
Nr. 2	18,9	44%	35,9	84%	42,9
Nr. 3	17,6	33%	40,1	75%	53,8
Nr. 4	16,9	43%	31,3	79%	39,4
Nr. 5	14,4	37%	28,8	73%	39,4
Durchschn.	17,1	40%	34,7	80%	43,4

### Gesamtenergieumsatz

Der Energieverbrauch bei einem ca. 4stündigen Spiel ergab im Mittel 1600 kcal (Tab. 2), nahezu unabhängig von der Art des Platzes. Nur die kurzzeitigen Umsatzmaxima differierten bei den unterschiedlichen Plätzen, der Mehrverbrauch auf den Anstiegen wird durch die Gefällstrecken weitgehend kompensiert.

Ausschlaggebend für den Gesamtverbrauch ist dagegen die Beschaffenheit des Untergrundes: Aufge-

weichter Rasen bringt einen Mehrverbrauch von ca. 400 kcal.

Abzüglich des Ruheumsatzes (der mit 1 kcal/Stunde x kg Körpermasse angenommen wird) von ca. 350 kcal für 4 Stunden Spieldauer, beträgt der spielbedingte Mehrumsatz 1250 kcal.

### Tabelle 2

Energieumsatz (kcal/kg x Std) und Gesamtenergieverbrauch (kcal) auf 3 unterschiedlich schweren Golfplätzen (n=5)

Platz	Energieumsatz		Energieverbrauch (Gesamtkalorien)
	im Mittel	Maximum	
Platz 1 (leicht, eben)	4,71 ± 0,32	7,41 ± 0,65	1579 ± 256
Platz 2 (mittel, hügelig)	4,94 ± 0,79	9,11 ± 1,50	1516 ± 174
Platz 3 (schwer, steil)	5,05 ± 0,41	10,03 ± 1,39	1785 ± 165

Der mittlere Energieumsatz beim Golfspielen von 5,0 kcal/Stunde x kg ist damit einem straffen Wandern oder Radfahren mit etwa 15 km/Std. vergleichbar (Tab. 3). Kurzfristig werden auf hügeligen Plätzen, bedingt auch durch nicht gerade leichte Ausrüstung, Energieumsätze erreicht, wie sie Trainingsbelastungen in Ausdauersportarten entsprechen.



### Tabelle 3

Energieverbrauch (in kcal/kg x std) in Ruhe und bei verschiedenen sportlichen Betätigungen

Grundumsatz (liegend, nüchtern)	1,00
Gehen 4,5 km/std	2,80
Gehen 6,0 km/std	4,30
Gehen 4,5 km/std, 4% Steigerung	5,75
Laufen 10 km/std	9,00
Laufen 15 km/std	12,10
Radfahren 15 km/std	9,00
Radfahren 30 km/std	12,00

1 kcal entsprechen 4,18 kJoule

Alois Hartl



# IE PERFEKTE AUSZEIT VOM ALLTAG URLAUB, SPORT UND BUSINESS – DAS QUELLNESS GOLF RESORT MACHT'S MÖGLICH

Es ist nur ein Wort – und beinhaltet doch so vieles: Quellness. Die Kreuzung aus den Begriffen Quelle und Wellness bringt zwei Dinge zusammen, die beide für Gesundheit und Wohlbefinden stehen. Das wird in der heutigen Zeit immer wichtiger. Egal ob Jung oder Alt. Das Quellness Golf Resort in Bad Griesbach-Therme bietet maximale Erholung, optimale Sportmöglichkeiten und mit dem Resort eigenen Heilwasser eine Inten-

sivkur für die Gesundheit - dank der neuen A 94 in nur rund eineinhalb Stunden Fahrzeit von München erreichbar.

Fußball-Kaiser Franz Beckenbauer weiß seit über 30 Jahren um die Vorzüge des Quellness Golf Resorts. Denn so lange gibt es dort schon den KaiserCup, das traditionelle Golfturnier, bei dem jedes Jahr zahlreiche Prominente den Schläger schwingen. So gar ein Platz ist nach dem Jahrhun-

dertsportler benannt: der Beckenbauer Golf Course. Auch viele andere bekannte Persönlichkeiten kommen mehrmals jährlich nach Bad Griesbach: Die Eagles, ein Verein, in dem rund 130 Prominente für einen guten Zweck den Golfschläger schwingen, nennen das Quellness Golf Resort ihr Zuhause. Regelmäßig eröffnen sie hier ihre Saison oder tragen ihren Präsidenten Cup aus – dank der zahlreichen Stars aus Sport und Medien ist dann Blitzlichtgewitter garantiert. Torwart-Legende Sepp Maier und Co. genießen im Quellness Golf Resort die Kombination aus optimalen Golfbedingungen, entspannenden Wellnessangeboten und einer beeindruckenden Natur. Denn hier gibt es alles auf einmal: eine Auszeit vom Alltag, ein Verwöhnprogramm für den Körper und sportliche Betätigung. Egal ob leidenschaftlicher Golfer, Familie oder Business-Gast – im Quellness Golf Resort findet jeder das, was er sucht.

So gibt es beispielsweise drei verschiedene Hotels: Das 5-Sterne-



Das Quellness- und Golfhotel Maximilian





Das Quellness- und Golfhotel Fürstenhof

ne Shuttle-Busse, sondern klima- und CO<sub>2</sub>-neutrale Fortbewegung per pedes. Das gilt auch für die rund 2000 Quadratmeter große Eventhalle, in der bis zu 1000 Gäste Platz finden. Egal ob Tagung, Seminar, Incentive oder Kongress – im Quellness Golf Resort gibt es für jeden Anlass den passenden Raum mit der jeweils perfekten Ausstattung. Und wenn es abends etwas zünftiger zugehen soll: Resort-eigene urige Hütten und Stadl zum gemütlichen Tagesausklang sind innerhalb weniger Fahrminuten erreichbar. Kurze Wege sind das Stichwort.

Hotel MAXIMILIAN überzeugt durch zeitlose Eleganz und mondäne Ausstattung. Schon die breite Treppe in den Lobby- und Barbereich zeigt: Hier wohnt der Gast nicht nur, hier kann er residieren.

Franz Beckenbauer kann's bestätigen. In den zahlreichen Tagungs- und Gruppenräumen bietet das MAXIMILIAN zudem die perfekte Ausstattung, komfortablen Service sowie die notwendige Ruhe für Seminare, Fortbildungen oder Veranstaltungen. Natürlich mit ein bisschen Quellness obendrauf. Denn Hotel, Tagungsräume, Veranstaltungshalle sowie einige Restaurants und Lokale für ein Feierabendbier sind in nur wenigen Gehminuten erreichbar. Das bedeutet: kei-



Fit.Vital.Aktiv.Hotel DAS LUDWIG



Im bayerisch-gemütlichen 4-Sterne-Superior-Hotel FÜRSTENHOF wird die Erholung großgeschrieben. Baden im Thermalwasser, schwitzen in der Sauna und die Seele baumeln lassen können die Gäste im 4400 Quadratmeter großen Wellnessbereich. Auch der Gaumen wird verwöhnt: Die Gourmet-Küche setzt auf hochwertige Produkte aus der Region. Beim hoteleigenen Panoramablick über das Rottal wird sofort deutlich, warum die Region auch „Toskana Niederbayerns“ genannt wird.

Eltern und Kinder sind im Familotel DAS LUDWIG bestens untergebracht. Das Fit.Vital.Aktiv.Hotel verfügt nicht nur über einen 1800 Quadratmeter großen Wellnessbereich, der Kinder und Eltern gleichermaßen begeistert, sondern bietet im Kinderclub und mit besonderen Ferienangeboten wie Reit- oder Soccercamps auch einmalige Erlebnisse, die Klein und Groß nicht mehr vergessen werden. Da kann schon mal ein ehemaliger Champions-League-Sieger wie der Dortmunder Knut Reinhardt mit dem Nachwuchs auf dem hoteleigenen Fußballplatz stehen.

Alle Häuser liegen in unmittelbarer Nähe und können beispielsweise unter dem Motto „Dine Around“ für ein Abendessen besucht werden. Das

gilt auch für die Gutshöfe Brunnwies, Penning und Uttlau, die in nur wenigen Fahrminuten erreicht werden können. Idylle pur - auch außerhalb des Ortsteils Bad Griesbach Therme.

Wellness, Tagungen, Urlaub, Golf – das gibt es hier alles in einem. Es ist aber auch alles einzeln möglich. Eine Ausnahmestellung nimmt das Quellness Golf Resort dennoch in Sachen Golf ein: Mit 129 Spielbahnen auf zehn öffentlich bespielbaren Golfplätzen innerhalb von nur acht Autominuten ist es Europas Golf Resort Nummer 1 mit der zugleich größten Golfschule. Kein Wunder, dass hier bereits Profiturniere gespielt wurden. So zum Beispiel die Porsche European Open, bei der Weltklassegolfer wie Ernie Els, Bernhard Langer und Martin Kaymer abschlugen.

Auch in den Wintermonaten kommen Golfsportler auf ihre Kosten: Im MAXIMILIAN kann unabhängig von Wetter und Jahreszeit auf zwei hochmodernen Simulatoren Golf gespielt werden. Am Golfodrom, dem Herzstück des Resorts, sind zudem 109 Abschlagplätze überdacht, 23 davon sind für das Training im Winter beheizbar. Das zielgenaue Putten kann auf der 18-Loch-Indoorputtinghalle geübt werden – damit im Sommer wieder die Bälle fallen. Zum Beispiel auf dem Golfplatz Brunnwies. Wer

hier einmal früh morgens abgeschlossen hat, wird dieses Erlebnis nie wieder vergessen: die hügelige Toskana-Landschaft, die Ruhe Niederbayerns und das perfekte Ambiente drum herum. Quellness eben.

**Kontakt:**

Quellness Golf Resort  
Kurallee 1  
94086 Bad Griesbach  
info@quellness-golf.com



# AUF DIE STRECKE, FERTIG, LOS... GESUNDER FREIZEITSPASS AUF WANDER- UND NORDIC WALKINGSTRECKEN RUND UM BAD GRIESBACH

In Bad Griesbach Urlaub machen heißt auch, mit allen Sinnen Landschaft und Natur zu erleben. Sportlich oder gemütlich, das idyllische Rottal bietet auf jeden Fall jede Menge Wanderideen durch herrliche niederbayerische Hügellandschaft.

Den Rucksack aufgeschnallt und los geht's: Hier kann jeder wandern, ohne große Ausrüstung oder Vorkenntnisse. Eine Wanderung fordert durchaus bei sanften Anstiegen, schenkt dafür aber weite Ausblicke ins Land und zieht sich abwechslungsreich durch Wälder, Felder, Obstwiesen und Ortschaften. Das gut ausgeschilderte Wanderwegenetz spannt sich rund um Bad Griesbach und in die Region.

2004 hat man in Bad Griesbach das Wandern um eine moderne Variante ergänzt: Nordic Walking. Man braucht nicht viel: Sportkleidung, zwei Stöcke, eine kurze Einweisung und schon kann es losgehen. Nordic Walking ist die Sportart, die Fitness, Spaß und schöne Landschaften ver-

bindet. Ein Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert ohne zu überfordern, ein sanfter Wohlfühl-sport zum Energietanken, ein Freizeitspaß ohne Termindruck und große Anforderungen an Ausrüstung und Wissen.

Fast 20 Strecken stehen den Freizeitsportlern in Bad Griesbach zur Auswahl. Eine Größenordnung, die deutschlandweit beinahe einzigartig ist. Mit 150 Kilometern ausgewiesener Wegstrecke findet man hier eines der größten zusammenhängenden Nordic Walking Netze Deutschlands. 150 Kilometer, 1000 Meter Gesamtgefälle und dazu die unterschiedlichsten Streckenführungen von Waldboden, Kiesstraße, Feldweg oder weicher Wiese – Bad Griesbach bietet mit seinem Nordic Walking Netz alle Schwierigkeitsgrade. Die Sportler können sich die Strecken je nach ihren Anforderungen und Vorlieben aussuchen. Die längste markierte Rundtour, die „Marathon-Strecke“, führt die Nordic Walker 42 Kilometer durch das malerische Rottal. Diese Strecke

verbindet auch alle einzelnen Strecken miteinander. Dabei haben die Planer nicht nur das Thermalzentrum berücksichtigt, sondern auch alle Ortsteile von Bad Griesbach.

Von der kurzen Hausstrecke durchs Kurgebiet zum Ausprobieren über mittlere Strecken bis zur Marathonstrecke, jeder kann sich seine Ziele selbst stecken und auch sein individuelles Tempo finden. Bei der Planung des Wegenetzes wurden außerdem die Standards des Deutschen Nordic Walking Verbandes berücksichtigt. Damit ist der Weg frei für Events und Wettkämpfe.

Eröffnet wurde das Nordic Walking Zentrum 2004 mit dem „1. Rottaler Nordic Walking Volksmarathon“. Mit dieser Veranstaltung hat Bad Griesbach einen sehr erfolgreichen Einstieg geschafft.

Jedes Jahr findet seither der Volksmarathon statt und Nordic Walker, Wanderer und Läufer können für 5, 11, 21 oder 42 Kilometer an den Start gehen.

# UNTERWEGS AUF ZWEI RÄDERN: BAD GRIESBACH AUF DEM RAD ODER MOUNTAINBIKE ERKUNDEN

Gemütlich radeln, E-biken mit der berühmten Lächel-Garantie oder Mountainbiken – die abwechslungsreiche Landschaft macht alles möglich und auf zwei Rädern können Sie Ihren Aktionsradius zu Sehenswürdigkeiten und Gasthöfen entsprechend ausdehnen.

Wow! Das ist wohl der gängigste Überraschungsruf, wenn man zum

ersten Mal in die Pedale eines E-Bikes tritt. Da mag der sportliche Mountainbiker naserümpfend hinter Ihnen her schnauben. Natürlich dürfen Sie sich auch als überzeugter Mountainbiker auf unseren speziellen MTB-Routen austoben. Oder Sie genießen unsere Radwege mit Ihrem Trekkingbike. Das ist ja das Schöne an der Vielfalt.



Bereits nach 30 bis 40 Minuten produzieren Radfahrer vermehrt Glückshormone. Die Stimmung hellt sich auf und Stress wird abgebaut. Die frische Luft versorgt den Radfahrer gleichmäßig mit Sauerstoff, stärkt die Atemmuskulatur und die Immunabwehr.

Alle Touren um Bad Griesbach sind mittlerweile auch digital erfasst und mit Schwierigkeitsgrad, Dauer und Höhenprofil beschrieben. Die Touren Daten können heruntergeladen werden und die große Anzahl verspricht viel Abwechslung. Leihräder gibt's auf Anfrage vor Ort.

# R UND UM BAD GRIESBACH – AUSFLUGSZIELE

Mitten im Urlaub kann es einmal sein, dass Sie genug haben von Wasser und Bewegung, vom Ausspannen und der Ruhe. Und dann möchten Sie etwas sehen, etwas Neues kennen lernen, ein bisschen herumwandern, herumfahren.

Niederbayern und insbesondere das Rottaler Bäderdreieck und die Gegend drum herum – das ist ein gesegnetes und reiches Land. Noch im vorigen Jahrhundert, als die Landwirtschaft die entscheidende und der Tourismus noch keine Rolle spielte, hätte kein Niederbayer mit einem Oberbayer getauscht. Damals war das Leben auf der höheren – oberbayerischen – Ebene noch vorwiegend karg und kalt. Niederbayern aber war fruchtbar und vom Klima begünstigt: Herrliche Kirchen, Klöster und Schlösser, aber auch stolze Bauernhöfe zeugen noch heute vom Wohlstand. Die Wittelsbacher Herzöge Heinrich, Ludwig und Georg, die den Beinamen „der Reiche“ führen, residierten alle im niederbayerischen Landshut.

Rund um Bad Griesbach, das schon im 13. Jahrhundert Gerichtssitz ist,

finden sich zahllosen lohnende Ausflugsziele, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar: Die Klosterkirche in St. Salvator, die Wallfahrtskirche in Sammarei (mundartlich für Sankt Maria) mit den allerliebsten Heiligenfiguren und Putten, die Wehrkirche in Kößlarn oder die Klosteranlage in Asbach, wo sich spätes Rokoko und früher Klassizismus verbindet. Der jüngere Cuvilliés hat hier gebaut. An einem halben Tag kann man die Asam-Kirche in Aldersbach, die Klosterkirche in Fürstzell oder in Vornbach anschauen.

Die Dreiflüsse-Stadt Passau, die der vielgereiste Alexander von Humboldt im 19. Jahrhundert zu den sieben schönsten Städten der Welt zählte, liegt nicht weit. Die Mozartstadt Salzburg, das moderne Linz oder das mittelalterlich anmutende Regensburg sind jeweils nur eine Autostunde entfernt. Auch Burghausen mit Europas größter Burganlage oder das bayerische Heiligtum Altötting, sind schnell erreichbar.

Per Landkarte oder Ausflugs-App lassen sich in konzentrischen Kreisen

rund um Bad Griesbach Duzende von Ausflugszielen entdecken.

Und weil es nicht immer Kunst sein muss: Hier liegt ein prächtiger Bauernhof an der Straße, dort ist ein mittelalterliches Stadtbild zu bestaunen. Der Weg über den Inn nach Österreich zu den bezaubernd südlichen Innenstädten ist nicht weit.

Aber nur keine Hetze! Niemand wird Sie fragen, ob Sie im Europareservat Unterer Inn waren, ob Sie das Passauer Glasmuseum besucht haben, mit den Cowboys in Pullman City geritten sind oder den Steinhauern im Granitzentrum Hauzenberg über die Schulter geschaut haben.

Wer in der Toscana war, der muss Pisa und Lucca, Florenz, San Gimignano und Siena gesehen haben. Bei uns in Bad Griesbach müssen Sie gar nichts! Wenn Sie sich freilich erst einmal in die Landschaft, unsere Kunst und Kultur verliebt haben, werden Sie ganz von selbst weiterforschen.

Aber was Sie heuer nicht sehen, das entdecken Sie vielleicht nächstes Jahr. Wir freuen uns auf Sie!



# 4

## ASTRONOMIE UND REGIONAL EINKAUFEN

Ein luftiges Spargel-Risotto, ein zuckeriger Kaiserschmarrn oder eine knusprige Schweinshaxe? Wem läuft bei diesem Gedanken nicht das Wasser im Mund zusammen? Egal ob bodenständig bayerisch oder ausgefeilt international – alle unsere Köche wollen nur eines: Dass Sie glücklich sind!

Entspannung. Genauso die Rottaler Landschaft, die mit sanftem Sportangebot die Fitness stärkt und mit weiten Ausblicken den Geist belohnt. Was schmeckt nach einer ausgiebigen Wanderung besser als eine zünftige Brotzeit im lauschigen Biergarten? Haben Sie schon unser Rottaler Mostbradl probiert oder all

gehobene Deutsche Gastronomie. Vor allem in den Sterne-Hotels warten ausgefeilte Menüs und kulinarische Feinessen. Probieren Sie sich einfach durch!

Frischer geht's nicht: Die Standler am Wochenmarkt und unsere Bauernhof-Läden bieten Köstliches aus der Region. Frisch geerntet, geräuchert oder gebacken und alles mit einer großen Portion Liebe zubereitet. Einen kleinen Ratsch gibt's kostenlos dazu.

Der Wochenmarkt findet jeden Mittwoch von 7 bis 12:30 Uhr auf dem Bad Griesbacher Stadtplatz statt.

Rund um Bad Griesbach gibt es außerdem Hofläden, die vom Brot, über Wurst- und Fleischwaren, Gemüse, Marmeladen und Schnaps so ziemlich alles bieten. Jeder hat seine besondere Spezialität.

Schnapsproben, Schaubacken oder Mostpressen – hier ist man hautnah am Genuss.



Gutes Essen hält ja bekanntlich Leib und Seele zusammen. Und genau dafür steht Bad Griesbach. Das Thermalmineralwasser hält den Körper fit und sorgt für wunderbare

die anderen niederbayerischen Gemüse aus Reindl und Pfanne?

Mediterrane und asiatische Küche fehlen natürlich ebenso wenig wie

Birgit Auer

# MIT DEM HEISSLUFTBALLON ÜBER DIE BAYERISCHE TOSKANA

Blauer Himmel, grüne Wiesen, rote Dächer – der fröhliche Mix bunter Farben ist der Blickfang für alle Gäste, die sich Bad Griesbach aus der Luft anschauen. Niederbayern aus der Vogelperspektive – da werden Kirchen, Bauernhöfe und ganze Ortschaften zur Spielzeuglandschaft.

oder die Besucher in der Wohlfühl-Therme im warmen Wasser liegen. Faszinierend ist der Blick über die niederbayerische Landschaft – bei guter Wetterlage sogar bis zu den Alpen.

Der Höhepunkt im Bad Griesbacher Ballonfahrer-Jahr ist das „Internatio-



Lautlos schwebt der Ballon über die Rottaler Hügellandschaft. Entspannt kann man zusehen, wie Golfer ihre Runden über die Plätze ziehen, Nordic Walker ihre Stöcke schwingen

nale Ballontreffen“ im August. An die 20 Heißluftballone aus ganz Europa starten gemeinsam vom Kurpark aus zur großen Ausfahrt. Ein spektakuläres Schauspiel, zu dem je-



des Jahr einige Tausend Besucher erwartet werden. Und das schon seit über 25 Jahren.

Für die Gäste, die sich ein Ticket für eine Ballonfahrt gesichert haben, sind Abenteuer und atemberaubende Erlebnisse vorprogrammiert.

Aber auch für die übrigen Besucher verspricht das jährliche Ballontreffen im Thermalzentrum ereignisreiche Tage: Den spannenden Aufbruch der Ballone zur Wettkampffahrt, eindrucksvolles Nachtglühen, ein musikalisches Feuerwerk, der bayerische Festbetrieb auf der Kurwiese uvm.

**Ballonhafen Bad Griesbach**

**Michael Wimmer**

Kurallee 1

94086 Bad Griesbach

[www.ballonhafen-bad-griesbach.de](http://www.ballonhafen-bad-griesbach.de)

# ZWEI KIRCHEN UNTER EINEM DACH: DAS ÖKUMENISCHE EMMAUSZENTRUM IN BAD GRIESBACH

Einmalig im deutschsprachigen Raum gilt das Ökumenische Zentrum „Emmaus“ in Bad Griesbach-Therme. Die Diözese Passau und der Evangelisch-lutherische Dekanatsbezirk Passau haben bereits 1991 gemeinsam eine Kirche gebaut, die beiden Kirchen gemeinsam gehört.

Und nicht nur das. Sie wird auch von beiden Konfessionen gelebt. Schon seit 1980 wird die Kurseelsorge in Bad Griesbach von beiden Kirchen ge-

meinsam gestaltet. Die gute Zusammenarbeit der damaligen Kirchenvertreter – vor allem vom katholischen Pfarrer Alois Anetseder und seinem evangelischen Amtsbruder Martin Geisler – und ein Grundstück, das Alois Hartl kostenlos zur Verfügung stellte, trugen ganz wesentlich zur Entstehung des Ökumenischen Kurseelsorgezentrums bei. So wurde nach einer Bauzeit von 18 Monaten 1992 das Emmauszentrum einge-

weiht. Neben der einmaligen architektonischen Gestaltung beeindruckt vor allem auch das kulturelle Programm: Von Führungen, Gesprächen, Meditationen, Lesungen und Vorträgen des ökumenischen Kurseelsorgeteams über Gottesdienste mit hochkarätiger musikalischer Umrahmung bis hin zu Konzerten mit internationalen Stars.







## GEDANKEN VON KURSEELSORGER PFARRER KLAUS J. F. STOLZ

Das Wasser spielt natürlich in einem Kurort wie Bad Griesbach eine ganz besondere Rolle. Viele unserer Gäste sind ja wegen des Thermalbades hier bei uns.

Das Wasser spielt eine ganz besondere Rolle – auch in unserer ökumenischen Emmauskirche:

Gleich am Eingang der Kirche steht unser Brunnen.

Es ist eigentlich kein Weihwasserbecken, auch wenn viele katholische Christen es als solches nutzen. Und es ist eigentlich auch kein Taufstein, auch wenn hier schon getauft wurde.

Ein Brunnen am Eingang einer Kirche lässt vielfältige Deutungen zu.

Und unser Brunnen am Eingang erzählt auch so einiges über die ökumenische Kurseelsorge im Emmauszentrum:

Dass der Bau dieses ökumenischen Zentrums vor über einem Vierteljahrhundert 1991 möglich wurde, hat na-

türlich auch damit zu tun, dass wir als Christen in unterschiedlichen Konfessionen mehr und mehr entdecken: Es ist derselbe Brunnen, aus dem wir schöpfen. Und nicht zuletzt die gemeinsame Feier des Lutherjahres 2017 hat uns ermutigt, weiter aufeinander zuzugehen – so wie dies im Emmauszentrum schon seit jeher geschieht.

An einem Brunnen, so erzählt es die Bibel an vielen Stellen, sind sich Menschen begegnet. An einem Brunnen ist so manches Gespräch entstanden, das nicht nur an der Oberfläche blieb, sondern auch die tieferen Fragen des Lebens beleuchtete. So erzählt uns beispielsweise der Evangelist Johannes von der Begegnung Jesu mit einer Frau aus Samaria am Brunnen. Mit ihr kommt er ins Gespräch und sie erfährt Hilfe und Heil für ihr Leben.

Seit über zwei Jahrzehnten versucht die ökumenische Kurseelsorge im Emmauszentrum, es auch so zu machen: Mit ganz verschiedenen Angeboten werden Menschen zur Begeg-

nung und zum Gespräch eingeladen. Und immer wieder ergeben sich – manchmal auch ganz spontan – sozusagen zwischen Tür und Angel an unserem Brunnen – hilfreiche Anregungen. Und immer wieder finden Menschen hilfreiche und heilsame Antworten auf die Fragen des Lebens.

Über drei Kaskaden plätschert unser Wasser in den Brunnen. Eine Erinnerung an die drei Quellen, aus denen sich unser Kurbad speist ist das. Und eine Erinnerung an die Quelle, von der unser Leben kommt und zu der es zurückkehrt: Gott

Auf den dreifaltigen Gott sind wir ja getauft. Auf Gott den Vater und Schöpfer, auf Gott den Sohn und Erlöser und auf Gott den Heiligen Geist, der Glaube, Hoffnung und Liebe schenkt.

Mit diesem Gott vielleicht wieder neu ins Gespräch kommen, weil ich mir während des Urlaubs oder Kuraufenthalts mehr Zeit nehmen kann als sonst. Diesem Gott vielleicht zum ersten Mal begegnen und nahe kom-



men – auch dazu lädt unsere Kirche mit ihren Gottesdiensten und Veranstaltungen ein.

Über alle Konfessionsgrenzen hinweg sind wir durch die Taufe miteinander verbunden. Wir kommen aus unseren jeweiligen Traditionen, so wie wir bei den ökumenischen Gottesdiensten von der evangelischen und katholischen Sakristei her einziehen. Aber am Brunnen treffen wir aufeinander, reichen uns die Hand und gehen dann zur gemeinsamen Feier weiter. Das ist ein großartiges Zeichen für das, was in der Ökumene geschehen ist und noch weiter geschieht: In versöhnter Verschiedenheit weitergehen und hilfreich andere auf ihrem Weg begleiten – so wie eben auch Christus selbst die Jünger nach Emmaus begleitet hat. Gut, dass uns dies in unserem großen Emmauskreuz in der Apsis immer vor Augen ist.

Wir sind – wie die Emmausjünger – mit dem Herren auf dem Weg.

Noch nicht am Ziel. Noch nicht auf alles eine Antwort. Aber wir sind gemeinsam auf dem Weg.

Das gemeinsame Singen, Beten und Hören auf die gute Botschaft Gottes ist in der Emmauskirche in einer gu-

ten Weise ganz selbstverständlich geworden. In der Regel feiern wir einmal im Monat ökumenisch miteinander. Und es stärkt uns auf unserem weiteren Weg. Über zwei Jahrzehnte ist schon viel an Miteinander gewachsen, das wir in Bad Griesbach nicht mehr missen möchten und das unsere Gäste ebenfalls als Bereicherung und Ermutigung erfahren.

Dass wir immer weiter aus dem gemeinsamen Brunnen schöpfen und immer wieder am Brunnen zusammenkommen – zum Gespräch, zum gemeinsamen Feiern, zum miteinander Fragen und Suchen – das ist eine gute Perspektive für die nächsten Jahre.

Von der Weisheit des Wassers spricht der folgende Text aus China, den ich immer wieder gerne bei ZEN ("Zuhören – Entspannen – und Nachdenken") vorlese und den ich auch hier abschließend zitieren möchte:

*Das Wasser lehrt uns Menschen,  
wie wir leben sollen.*

*Wohin es fließt, bringt es Leben  
und teilt sich aus an alle,  
die seiner bedürfen.*

*Das Wasser ist gütig und freigebig.*

*Die Unebenheiten des Geländes  
versteht es auszugleichen.  
Das Wasser ist gerecht.*

*Ohne zu zögern in seinem Lauf stürzt  
es sich über Steilwände in die Tiefe.  
Das Wasser ist mutig.*

*Seine Oberfläche ist glatt  
und ebenmäßig, aber es kann  
verborgene Tiefen bilden.  
Das Wasser ist weise.*

*Felsen, die ihm im Lauf entgegen-  
stehen, umfließt es.  
Das Wasser ist verträglich.*

*Aber seine sanfte Kraft ist Tag und  
Nacht am Werk, das Hindernis  
zu beseitigen.  
Das Wasser ist ausdauernd.*

*Wie viele Windungen es auch auf  
sich nehmen muss, niemals verliert es  
die Richtung zu seinem ewigen Ziel,  
dem Meer aus dem Auge.  
Das Wasser ist zielstrebig.*

*Und so oft es auch verunreinigt wird,  
bemüht es sich doch unablässig,  
wieder rein zu werden. Es hat die  
Kraft, sich immer wieder zu erneuern.*

*Das Wasser lehrt uns Menschen wie  
wir leben sollten.*



## GEDANKEN VON SEBASTIAN FRIEDLSPERGER – PASTORALREFERENT, KATH. KLINIKSEEL- SORGER & EHEMALIGER KURSEELSORGER

Liebe Leserin, lieber Leser,

dem warmen Heilwasser verdankt Bad Griesbach seine Bad-Anerkennung. Lassen Sie mich deshalb bei diesen Gedanken, für einen Artikel in der Neuauflage des Magazins „Griesbacher Tage“, das Thema „Wasser“ in Verbindung bringen mit Ökumenischer Kurseelsorge.

Das Thermalwasser ist sozusagen das Fundament, auf dem sich im Laufe der Jahre Bad Griesbach-Therme als ein Ort etabliert hat, in dem Menschen Erholung und Hilfe, Genesung und Heilung suchen und erfahren. Um schöne und hilfreiche Griesbacher Tage zu erleben, arbeiten viele Menschen in Kliniken und Hotels, Beherbergungsbetrieben und in anderen Dienstleistungsbereichen für Kurgäste, Urlauber, Reha-Patienten und Einheimische.

Die Ökumenische Kurseelsorge hat dabei ihren festen Platz. Und dies nicht nur, weil gleich am Eingang zum Kurgelände das Ökumenische Emmauszentrum liegt, das 1992 eingeweiht wurde. Es ist mit seinen

Angeboten für Kurgäste und Urlauber, Reha-Patienten und Einheimischen aus Bad Griesbach-Therme nicht mehr weg zu denken.

Die Ökumenische Kurseelsorge hat nicht nur einen festen Platz mit ihren Angeboten an konfessionellen wie ökumenischen Gottesdiensten, Konzerten, Vortrags- und Filmangeboten, Kirchen- und Emmausweg-Führungen, Gesprächen und seelsorglichen Begleitungen. Sie ist auch hilfreich für die Genesungs-, Heilungs- und Erholungsprozesse eines Menschen.

Seelsorge ist ganzheitliche Menschen- und Seelsorge für Körper, Geist und Seele. Dies wird deutlich am Haupteingang zur Ökumenischen Emmauskirche. Dort findet sich ein Becken, in das über drei Stufen Wasser fließt. Diese drei Kaskaden stehen für mich für die drei Dimensionen des Menschen – Körper, Geist und Seele.

Für Menschen christlichen Glaubens steht dieser dreistufige Brunnen auch für die Kurzformel des christlichen Glaubensbekenntnisses: Ich bin ge-

tauft im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Die Taufe ist das grundlegende Fundament und Sakrament für den Glauben aller Christinnen und Christen. Sie geschieht im existentiellen Zeichen des Wassers.

Wie bei Gruppenanwendungen im Wasser das Wasser alle Menschen gleich umfließt, so ist die Taufe für alle Christinnen und Christen gleich gültig. Wie das Wasser tragende Kraft hat und auch in der Entwicklungsgeschichte des Menschen lebenstragend war, so glauben Christen, dass sie einen Gott haben, der das Leben und ihr Leben trägt.

Auch wenn dieses Wasser im Brunnen im katholischen Sinn nicht „Weihwasser“ ist, so ist es doch für den, der es aus dem Glauben gebraucht, ein heilsames, religiöses Zeichen.

Die religiöse und glaubende Dimension, unabhängig von Konfessionen und Glaubensüberzeugungen, ist bei der Suche nach Erholung und Heilung nicht wegzudenken. Sie ist, wie das Wasser für Bad Griesbach, sozusagen

auch ein Fundament für den Menschen. Ökumenische (Kur)Seelsorge ist für mich existentielle und nicht konfessionelle Seelsorge mit der Frage, was braucht der Mensch ganz konkret und existentiell für sein Leben?

Der Bezug zu Wasser ist auch im Namen „Emmaus“ des Ökumenischen Kurseelsorgezentrums wieder zu finden, auch wenn dies bei der Namenswahl für das Ökumenische Emmauszentrum sicher nicht an erster Stelle stand. Das Wort „Emmaus“ bedeutet so viel wie „warme Quelle“ und war ein Ortsname oder Namenszusatz, der häufiger vorkam. Hier schließt sich sozusagen der Kreis mit den warmen Thermalquellen von Bad Griesbach.

Die Emmausgeschichte aus dem Lukas-Evangelium (Kapitel 24, Verse 13 – 35) stand bei der Namensgebung Pate. Die Lebensbefindlichkeiten der beiden Emmausjünger lassen sich übertragen auf vergleichbare Lebenssituationen der Menschen von heute. Dieses Osterevangelium ist ein Weg wieder ins Leben zu kommen – aus der Niedergeschlagenheit durch den Tod Jesu in der Begegnung mit dem Auferstandenen zu neuer Lebenskraft, neuem Lebensmut und neuer Lebensfreude. Jesus begleitet dabei die beiden Emmausjünger. Wir Menschen von heute dürfen glauben,

dass Jesus auch uns auf unseren Lebensstationen begleitet. Diesem „Wieder ins Leben kommen“ trägt auch der Emmausweg Rechnung, der, von der Emmauskirche ausgehend, in acht thematischen Stationen zum Rosenhügel führt. Bei den Stationen des Emmausweges wurden ebenfalls zwei „Wasserplätze“ mit einbezogen. Das ist zum einen der Brunnen bei der Bushaltestelle „Kurzentrums“ mit dem Thema „Sich erinnern“. In Ausnahmeweiten wie Reha oder Urlaub, steigen oft Erinnerungen, gleich einer Wasserfontäne, im Menschen hoch und fließen wieder in sein Bewusstsein. Wenn man das unzensiert zulassen kann und nicht verdrängt, ist dies ein heilsamer Schritt. Die gläubige Dimension ist: Vor Gott brauche ich nichts verbergen und verdrängen, bei ihm darf alles hochkommen und sein. Zum anderen ist dies der „Quellstein“-Brunnen am „Am Brunnenplatz“, aus dessen Mitte Wasser gleich einer Quelle fließt, mit dem Thema „Ins Wort bringen“. Er ist umgeben von Rosenbögen und Sitzbänken, die zum Verweilen einladen. Wenn ein Mensch seine Hoffnungen, seine Enttäuschungen, seine Sehnsüchte, seine Not, ... benennen kann und ins Wort bringt, kann dies wieder Leben zum Fließen bringen.

Dazu ermutigt Jesus die Emmausjünger und uns.

Die achte und letzte Station des Emmausweges am Rosenhügel trägt gleichsam als Zielvorgabe, die Überschrift: „Wieder ins Leben kommen“.

Liebe Kurgäste und Urlauber, Reha-patienten und Einheimische, Leserinnen und Leser, um dieses „Wieder-ins-Leben kommen“ geht es bei den verschiedensten Anwendungen und Angeboten in Bad Griesbach-Therme und in der Ökumenischen Kurseelsorge.

Zu den in Bad Griesbach bekannten und geläufigen Begriffen Wellness und Quellness will ich einen dritten hinzunehmen: Healthiness. Und diese drei Begriffe will ich theologisch übertragen und deuten: Wellness = Gott darf gut tun – Quellness = Gott ist die Quelle des Lebens – Healthiness = Gott will das Heil des Menschen. Dies umfasst dabei immer den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dies hier in Ihren Bad Griesbacher Tagen ganzheitlich erfahren und erleben.

# KUNST IM SCHLOSS: BAD GRIESBACH – VON DER MUSE GEKÜST

Nicht nur die heilsamen Thermalquellen und das größte Golf Resort Europas sind gute Gründe, um nach Bad Griesbach zu kommen. Wenn die Wohlfühl-Therme erforscht ist oder das Wetter nicht für Aktivitäten im Freien passt, gibt es ein Angebot, das die Zeit nicht lang werden lässt: „KUSS“ – KUnst im SchloSS.

Ein interaktives Kunstmuseum – so lässt sich das Bad Griesbacher Künstlerhaus wohl am besten beschreiben. Idyllisch im Schlosshof gelegen, gibt es seit 2009 ein Zentrum für Erlebnis, Kunst und Handwerk. Nach diesem Motto haben sich die zehn Künstler ihre Werkstätten und Ateliers auf zwei Stockwerke verteilt und gewähren den Besuchern einen Einblick in ihre Arbeit und in ihr Schaffen. Die besondere Atmosphäre und das lockere Gespräch mit den Künstlern samt Infos aus erster Hand schätzen die Gäste besonders.

Aus der anfangs zufällig zusammengewürfelten Künstlertruppe ist mittlerweile eine harmonische Einheit gewachsen. Die Mitglieder der KUSS-Familie decken dabei die unterschied-

lichsten Bereiche aus Kunst und Kunsthandwerk ab. „Dabei hat jeder sein Spezialgebiet und bietet gehobene Qualität“. Die Arbeiten haben einen hohen Anspruch“, unterstreicht Künstlersprecher Peter Siebeneichler. Besucher können das Haus selbständig erkunden oder sich von einem der Künstler führen lassen. Interessante Einblicke in das künstlerische Schaffen gibt es allemal. Dazu ganz individuelle Einkaufsmöglichkeiten und auch Unterstützung für die eigene Kreativität:

Die Künstler geben Kurse im Freien Malen, Plastischen Gestalten, Sche-renschnitt, Filzkunst und für Afrika-nisches Trommeln.

Das KUSS ist geöffnet von Mittwoch bis Samstag von 10 bis 15 Uhr und die Künstler sind anwesend Mitt-woch, Donnerstag und Samstag von 10 bis 13 Uhr. Der Eintritt ist frei.

**Weitere Infos unter:**

[www.kussbadgriesbach.de](http://www.kussbadgriesbach.de)  
Schlosshof I

94086 Bad Griesbach





# BAD GRIESBACH – KULTURGENUSS UND URIGE FESTE

Urlaub für Körper und Geist – darauf können sich Gäste im niederbayerischen Gesundheitsort Bad Griesbach freuen. Thermalbaden ist das Schonprogramm zum Alltagsstress. Eintauchen, Abtauchen und Sich-Wohlfühlen heißt die Devise im Rottal.

Mit dem fluoridhaltigen Thermalmineralwasser in der weitläufigen Wohlfühl-Therme oder in den modernen Thermalbadelandschaften der Hotels kann man sich den Luxus gönnen, ohne große Anstrengung gesund und fit zu bleiben.

Nach dem entspannenden Thermalbaden geht es – je nach Geschmack und Vorliebe – ruhig, beschwingt oder humorvoll weiter: Bad Griesbach bietet ein buntes Veranstaltungs- und Kulturprogramm. Hier ist eine Auswahl der größten Feste und Konzerte.

Alle Termine und die Infos dazu gibt es im Internet unter [www.badgriesbach.de](http://www.badgriesbach.de).

## **Winteraustreiben**

Im März lassen sich schon die ersten Frühlingsboten in der Natur entdecken. „Zur Sicherheit“ wird der

Winter aber auch nochmal symbolisch verbrannt. Der Bad Griesbacher Brauchtumsverein zeigt diese schöne Tradition und schickt seine Perchten aus, um den Winter einzufangen, bevor die Sonne erscheint und Blumengröße an die Besucher verteilt.

## **Märkte und verkaufsoffene Sonntage**

Jeden Mittwoch stehen die Fieranten

auf dem Stadtplatz und bieten dort frische Produkte aus der Region an. Zusätzlich gibt es dort einen Frühjahrs- und einen Herbstmarkt an einem Sonntag, zu dem auch die Bad Griesbacher Geschäfte geöffnet haben. Wer nach Schnäppchen und Raritäten sucht, ist auf dem monatlichen Flohmarkt auf der Karpfhamer Festwiese bestens aufgehoben (jeden 2. Samstag im Monat, August: 1. Samstag, September: 3. Samstag)





### **Rottaler Nordic Walking Volksmarathon**

Im Mai können Hobbysportler und Profis beim traditionellen Nordic Walking Volksmarathon an den Start gehen. Ob sie dabei walken, wandern oder laufen ist ihnen überlassen, genau so die Streckenlänge von 5, 12, 21 oder 42 km. Das Besondere an der Veranstaltung: Es gibt keine Rundkurse und Streckenwiederholungen und nach dem Zieleinlauf dürfen sich die Sportler in der Wohlfühl-Therme erholen.

### **Heißes Wasser und cooler Sound: Musiksommer in der Therme**



Urlaubsstimmung, eine lockere Atmosphäre und Entspannen bei guter Musik – das ist das Konzept vom „Musiksommer in der Wohlfühl-Therme“. An den Mittwochabenden im Juli und August treten dabei von 19 bis 22 Uhr verschiedene Live-Bands auf der Bistro-Terrasse auf. Die Badegäste der Wohlfühl-Therme haben den kürzesten Weg und können die Veranstaltung einfach im Bademantel besuchen. Aber auch „Nicht-Schwimmer“ haben freien Zutritt und nehmen auf den Stühlen, Liegen und gemütlichen Sitzcken Platz. Das Bistro rundet den Abend kulinarisch mit Getränken und frischer Küche ab.

### **Feste auf der Kurwiese in Bad Griesbach-Therme**

Frühlingsfest, Sonnwendfeuer, Weinfeste, Mostpressen, Adventssingen – die Hotels Konradshof, Parkhotel und Glockenspiel finden immer einen Anlass, um auf der Kurwiese großartige Feste steigen zu lassen. Mit herrlichem Blick ins Rottal sitzen die Gäste im Grünen, werden mit Brotzeiten, süffigem Bier und edlen Weinen versorgt und die Musik spielt zünftig dazu auf.

### **Sommer Open Air am Kurplatz**

Wie auf einer italienischen Piazza reihen sich die schmucken Häuserfronten in Pastelltönen aneinander,





der Franziskusbrunnen plätschert und die Pflastersteine geben die Wärme des Sommertages ab: Der lauschige Kurplatz bietet sich geradezu für musikalische Großveranstaltungen an. Und genau dort findet jedes Jahr ein Sommer Open Air statt. Mit dabei waren schon Hansi Hinterseer, Reinhard Fendrich, Die Amigos, Die „Cubaboarischen“, „Die Seer“, das Schlagerduo „Fantasy“ und viele mehr.



### **KaiserCup zu Gunsten der Franz Beckenbauer-Stiftung**

Neben den großen internationalen Turnieren ist das Quellness Golf Resort Bad Griesbach vor allem für die zahlreichen Charity-Veranstaltungen bekannt, zu denen regelmäßig prominente Gäste aus Sport, Showbiz, Wirtschaft, Gesellschaft und Film ins Rottal kommen. Mit dem jährlichen KaiserCup und weiteren Projekten hat die Franz Beckenbauer-Stiftung seit 1982 bereits mehr als 20 Millio-



nen Euro für bedürftige Menschen gesammelt.

### **Lampionfest**

Ende Juli wird der Bad Griesbacher Stadtplatz zu einem überdimensionalen Biergarten umfunktioniert und mit hunderten von Lampions beleuchtet. Schmankerl aus den verschiedenen Ständen, eine frische Maß Bier und zünftige Musik gehören einfach dazu.

### **Ballontreffen**

Aufrüsten, abheben, staunen: Für die Gäste, die sich ein Ticket für eine Ballonfahrt gesichert haben, sind Abenteuer und tolle Erlebnisse vorprogrammiert. Aber auch für die

übrigen Besucher verspricht das jährliche Ballontreffen im August ereignisreiche Tage: Den spannenden Aufbruch der Ballone zur Wettkampffahrt, Nachtglühen, Feuerwerk und Festbetrieb.





### **Karpfhamer Fest**

Auf eines freuen sich die Rottaler besonders: Auf ihre ortseigene fünfte Jahreszeit. Nach dem Münchner Oktoberfest und dem Gäubodenfest in Straubing reiht sich Karpfham ein unter die größten Volksfeste in Bayern.

Bekannt ist das Fest vor allem für die einmalige Rottalschau mit über 45.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche, für den Rottaler Zehnerzug und für den politischen Nachmittag. Vom Schafkopf-Turnier bis zum G'stanzl-Singen gibt es in den fünf Bierzelten neben knusprigen Schmankerln und süffigem Bier auch ein abwechslungsreiches Programm.

### **Bad Griesbacher Kabarett-Herbst**

Da hat der November-Blues keine Chance, denn bei den jährlichen Bad Griesbacher Kabarett-Tagen ist eher Lachmuskeltraining angesagt.



Bekannte Kabarettisten und Comedians aus Bayern und der Welt stehen auf der Kursaal-Bühne und machen den Herbst nicht nur vor der Haustüre bunt.

### **Luznacht, Christkindlmarkt und Wintermarkt**

Raureif und glitzernder Schnee bilden die Kulisse für die winterlichen Feste in Bad Griesbach:

Bei der Luznacht am 1. Adventswochenende laufen schaurig-schöne Gestalten mit Fellen, Hörnern und Glocken durch die Fußgängerzone.

Der Christkindlmarkt am 2. Adventswochenende steigt auf dem Bad Griesbacher Stadtplatz in der Altstadt und der Wintermarkt zwischen Weihnachten und Neujahr bringt Kunsthandwerk und festliche Stimmung zum Jahresausklang.

Birgit Auer





# TAGEN UND FEIERN IN BAD GRIESBACH: EVENTHALLE, KURSAAL, ALMHÜTTE UND CO

Gesundes Thermalmineralwasser, erstklassige Hotels und eine idyllische Landschaft: Wer im niederbayerischen Luftkurort Bad Griesbach Urlaub macht, liebt nicht den großen Trubel, sondern Spaziergänge mit weiten Ausblicken, gemütliches Planschen in der Therme, die bayerische Küche genießen und das erholsame Nichtstun. Die Highlights im Veranstaltungsprogramm sind wohldosiert und sorgen dafür, dass das „Abschalten“ nicht langweilig wird. An dieser Wohlfühl-Atmosphäre arbeitet Bad Griesbach seit gut 40 Jahren und sowohl die Stadt als auch die Therme, die Hotels und touristischen Anbieter lassen sich das einiges kosten. Mit Investitionen in Millionenhöhe macht sich Bad Griesbach fit für die Zukunft.

9,5 Millionen wurde 2017 und 2018 in die Wohlfühl-Therme in Technik und neue Attraktionen gesteckt, das Quellness Golf Resort macht sich jährlich mit sechsstelligen Summen für internationale Turniere fit, steckt Millionen in die Hotels und hat nun vor allem den Tagungsbereich ausgebaut. So erhielt zum Beispiel die

ehemalige Tennishalle eine ganz neue Bestimmung: Das Quellness Golf Resort Bad Griesbach hat sie zur Eventhalle umgebaut.

Heizung, Boden, Beleuchtung und Infrastruktur wurden so gestaltet, dass dort ca. 700 Gäste Tagungen abhalten oder Party feiern können. Diese Größenordnung ist einzigartig in der Region. „Ein besonderer Pluspunkt liegt auch darin, dass wir dazu entsprechende Zimmerkontingente in Fußnähe bieten können“, unterstreicht Regionalmanagerin Irene Mayer-Jobst.

Für zünftige Abendveranstaltungen der Seminar-Gäste, Firmenfeste oder private Feiern stellt das Resort seit

einigen Jahren eine weitere Attraktion zur Verfügung: „Die Griesbacher Almhütte“, eine urige Hütte mit viel altem Holz, rot-weiß karierten Stoffen, nostalgischer Deko und rustikaler Einrichtung. „Bis zu 120 Personen können hier gemütlich beieinander sitzen, den Hüttenflair genießen und nach individuellen Wünschen bewirtet werden“, erklärt Ines Schätz von Iventpur, die die Almhütte betreibt.

Verschiedene Räume für Tagungen und Seminare bietet auch die Stadt mit dem Großen und Kleinen Kursaal an und die Hotels haben dafür ebenfalls Räume in den verschiedensten Größen zur Auswahl.





# AS ROTTALER BÄDERDREIECK

Das Rottaler Bäderdreieck geht eigentlich auf das Jahr 1936 zurück, als man damals glaubte, dass der Erdöldom des Schwarzen Meeres über das Wiener Becken sich bis zu unserstreckt.

Verschiedene Bohrungen zur Erdölerschließung wurden ca. 1936 durchgeführt, u.a. Bad Schallerbach in Österreich, Bad Füssing, Weihmörting, direkt vor Bad Griesbach, und in Birnbach. Es wurde aber nicht das heiß begehrte Erdöl gefunden, sondern heißes Wasser. Man hat sozusagen den Stöpsel draufgesetzt und jede Entwicklung verhindert, um die böhmischen Bäder Karlsbad, Franzensbad und Marienbad nicht zu schädigen. Dann war zunächst einmal Stille und erst, als nach dem Krieg das Lager Waldstadt bei Bad Füssing errichtet wurde, haben die Lagerinsassen das heiße Wasser entdeckt. Und aus diesen kleinsten Anfängen ist dann das Weltbad Bad Füssing entstanden.

Der nächste Entwicklungsschritt war die bayerische Gebietsreform (1966 – 1970). Damit hat Bad Griesbach, als Sitz der Kreisverwaltungsbehörde, alle wesentlichen Behörden verloren

und war finanziell am Ende. Der damalige Landrat Hans Winkler hat im Auftrag von Herrn Dr. Zwick, der bekannt ist aus den Füssinger Prozessen, meinen Vater gebeten, Grundstücke aufzukaufen, denn Dr. Zwick möchte in Griesbach, aufgrund der Füssinger Prozesse, eine Dependence errichten. Man war der Auffassung, man muss die Grundstücke vorher erwerben, bevor die Quelle fündig wird. Denn nur so war eine vernünftige Planung möglich. Es war auch geplant, dass Dr. Zwick die Quellbohrung niederbringt.

Bereits zum damaligen Zeitpunkt waren die Widerstände groß, sei es von den Konkurrenten aus Bad Füssing, aber auch beim Bezirk Niederbayern war die Freude nicht sehr groß. Aber Regierungspräsident Johann Riederer und Landrat Kitzlinger sind eisern bei der Stange geblieben, so dass es dann eigentlich ganz gut voranging.

Die Bombe ist dann eigentlich geplatzt, als Dr. Zwick mitgeteilt hat, dass er von dem ganzen Vorhaben Abstand genommen hat und das war's dann eigentlich, aber das Problem bestand darin, dass mein Vater

die Grundstücke privat aufgekauft hat, aufgrund Handschlag mit Landrat Winkler. Dann standen wir also da und die Frage war, was nun?

Ich war damals Rechtsreferendar und fest entschlossen, diese Chance auch ohne Geld wahrzunehmen. Ich habe dann die Schwaimer Bohrgesellschaft gegründet mit meinem Vater und Dr. Hans-Karl Fischer, und ich als Minderheitsgesellschafter mit 25% habe dann die Bohrungen durchgeführt und später habe ich dann die Grundstücke auch übernommen und meine Eltern von ihren Bürgschaften freigestellt. Das war eigentlich der entscheidende Punkt, das Risiko riesen groß und hier passt der alte Witz wieder: „Warum heißen Geologen Geologen? Vor der Bohrung heißen sie Geolügen und nach der Bohrung Geologen“.

Bei der Bohrung gab es einen riesen Glücksfall, das war Herr Dipl. Ing. Eckehard Uebel von der Deutag in Bentheim, der ein Freund wurde und ohne den die Bohrungen nie erfolgreich gewesen wären. Umso größer war dann die Freude, als am Nikolaustag, den 06.12.1973 um 16:04 Uhr die Nikolausquelle fündig war.

Griesbach hat drei Quellen, nicht nur Thermal- sondern auch Mineralwasser, aber dann ging's erst richtig los. Es gab diese Quellen und eine große Wiese, dann kamen Alexander von Branca und Otto Hofmeister, die den Bebauungsplan gemacht haben und dann kam ein mühsamer Aufstieg, der vor allem dadurch befeuert wurde, dass Egon Steigenberger mitgeteilt hat, dass er Griesbach für das beste Tourismuskonzept hält, das in Europa auf dem Markt ist. Trotz des Lobes war es sehr sehr mühsam zu starten und wir haben begonnen mit 40.000 Übernachtungen und sind aufgestiegen bis 1.350.000 Übernachtungen. Das war natürlich ein gewaltiger Erfolg und als Drittes kam dann Bad Birnbach hinzu, das früher zum Landkreis Griesbach gehört hat und man dort ebenfalls eine Bohrung niedergebracht hat.

So ist praktisch das Rottaler Bäderdreieck entstanden und man kann nur sagen, was ist daraus mittlerweile geworden und was ist der Inhalt vom Rottaler Bäderdreieck?

Alle drei Orte zusammen haben bis zu 5 Mio. Übernachtungen und sind damit die größte Thermalbaderegion in Europa, größer als Abano oder Ischia. Bei den Thermal- und Heilbadekurorten spielen wir in der Cham-

pions League. Wir liegen sehr nahe beieinander, am nächsten Bad Birnbach und Bad Griesbach mit acht Kilometern und Bad Füssing auch nicht viel weiter. Bad Füssing und Bad Birnbach liegen in der Ebene, Bad Griesbach auf den Hügeln über dem Rottal. Jeder Ort hat seine eigene Gästesicht. Die Quellen, acht Stück, gehen bis in die Tiefe von 1.522 Meter bis 68°C. Es sind also ganz spezielle Menschen, die die einzelnen Orte besuchen. Das ist eine der Voraussetzungen um sich als Region vermarkten zu können. Ein eng umgrenzter Raum unter dem sich die Gäste etwas vorstellen können.

Der Begriff „Bayerisches Golf- und Thermenland“ wurde politisch durchgesetzt.

Der Begriff „Bayerisches“ umfasst ein großes Gebiet, das kann in Oberfranken sein, das kann in Schwaben sein, das ist es nicht. Dann nennt man als erstes „Golf“. Golf hat eine Verbreitung von ca. 1%, jeder der „Golf“ liest denkt, die wollen die Golfer, aber davon kann das Rottaler Bäderdreieck natürlich nicht leben, obwohl in Bad Griesbach Europas Golfresort Nr. 1 steht und auch hier kann das Rottaler Bäderdreieck in der Champions League mitspielen und das ist auch der einzige Weg, wie die

Internationalisierung eingeleitet werden kann. Die Orte Bad Birnbach und Bad Füssing haben ebenfalls einen Golfplatz und so lässt sich ohne große Aufwendung der Begriff „Golfstraße Rottaler Bäderdreieck“ verwenden.

Zur Lage ist festzustellen, dass das Rottal zwischen dem Bayerischen Wald und Salzkammergut liegt und natürlich die Rott in den Inn mündet und dann in die Donau in Passau. Und in diesem Bereich gibt es sehr viele Schönheiten, z.B. die vielen romanischen und gotischen Kirchen, die im Unterschied zu Oberbayern nicht barockisiert wurden, es gibt die Klöster in dieser Gegend, aber auch das Donautal bietet sich für viele Ausflüge an.

Bad Griesbach hat den Zusatzvorteil, dass es auch noch Luftkurort ist. Man muss ja auch noch die Unterscheidung treffen, dass wir alle Heil-Thermalquellen haben. Das heißt, die Heilkraft unserer Quellen ist nachgewiesen. Die zentrale Aussage ist, wer zu uns kommt, kann damit rechnen, dass in 70% der Fälle seine Beschwerden am Bewegungsapparat vermindert werden oder ganz weggehen, zumindest drei bis sechs Monate und dass die Beweglichkeit um 30% gesteigert wird. Wer kann das schon sagen und das ist auch

noch wissenschaftlich hinterlegt. Das ist mehr als Wellness.

Das Rottaler Bäderdreieck ist also eine riesige Spa-Region. Diese hohen Übernachtungszahlen bedingen natürlich eine hervorragende Infrastruktur und viele sind vom Gast zum Einheimischen geworden. Denn so eine Infrastruktur findet man an kaum einem anderen Ort. So viele Ärzte, Physiotherapeuten und Krankengymnasten auf so einem kleinen Fleck gibt es selten.

Bei der Betrachtung Rottaler Bäderdreieck ist mir unwillkürlich die Wachau eingefallen, die in nächster Nähe ist zum Rottaler Bäderdreieck. Wenn man die alten Schriften ansieht, seien es Klöster oder das Landgericht Griesbach, dann sieht man, dass es immer schon eine sehr enge Verbindung zur Wachau gegeben hat, denn dort gab es auch Weinberge. In der Wachau hat man den Begriff „Wachau“ ganz einfach durchgesetzt, man hat ihn nur benutzt. Das ist auch der Plan für uns, dass man möglichst viele Leute aus der Region gewinnt, dass sie den Begriff Rottaler Bäderdreieck benutzen. Es weiß auch jeder, dass nur Regionen sich gut vermarkten können, siehe eben Wachau, oder Arlberg oder Sylt oder Mallorca oder was auch immer, nur Regionen kön-

nen sich gut verkaufen, denn sie können die Vorzüge nicht nur eines Ortes darstellen, sondern von mehreren Orten in einem Regionsbegriff.

Für uns kommt nun ein ganz großer Schritt hinzu, dass das Autobahnstück zwischen Markt in Richtung München auf einer Länge von 33 Kilometern geschlossen wird, so dass man von München aus auf 131 Kilometern direkt auf der Autobahn nach Bad Griesbach kommen kann. Die weiteren Teile werden auch noch kommen und zwar die Strecke Markt-Simbach, da ist die halbe Autobahn schon fertiggestellt und dann kommt nach dem Nadelöhr Simbach die Strecke bis Ering, von Ering bis nach Tutting ist die Autobahn 2022 fertiggestellt. Man kommt dann, je nach Fahrstil, binnen 1 Stunde 15 Minuten oder 1 Stunde 30 Minuten nach Griesbach.

Bad Griesbach wird das nächste Naherholungsgebiet für München und hat also eine große Zukunft. Viele Einwohner von Bad Griesbach, vor allem Neubürger, haben das schon rechtzeitig erkannt und haben zum Teil ihre Häuser und Wohnungen in München verkauft und sich hier ein neues Domizil geschaffen, denn hier zahlt man halt nur einen Bruchteil von dem, was in München Immobilien kosten und vor allem gewinnt

man auch eine große allgemeine Infrastruktur plus für die Golfer, für die ist Bad Griesbach normal die beste Infrastruktur, die man sich vorstellen kann.

Das Golfresort Bad Griesbach hat sich einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt, durch drei Jahre Challenge-Turnier, wo die besten Nachwuchsgolfer Europas und darüber hinaus hier gespielt haben und dann durch die beiden Porsche-Turniere, wo die weltbesten Golfer hierher gekommen sind. Bad Griesbach war in der Vergangenheit, vor allem durch den Kaiser-Cup, also Golfturniere zugunsten der Franz Beckenbauer-Stiftung, ein Magnet für Prominenz aus der ganzen Bundesrepublik und in diesem Jahr, also 2019, fand der 32. Kaiser-Cup statt. Der Kaiser-Cup war das erste Charity-Turnier, das eigentlich entstanden ist und war die Mutter aller anderen Charity-Turniere.

Das Rottaler Bäderdreieck ist immer eine Reise wert.

Alois Hartl





# WIE SIEHT DIE ZUKUNFT VON BAD GRIESBACH AUS?

Das ist ein Artikel, den ich eigentlich lieber vermieden hätte, denn es gibt ja den Spruch: „Es kommt erstens anders, zweitens als man denkt“. So ist die Zukunft völlig unberechen-

bar, man kann nur sagen, was aus heutiger Sicht sein könnte. Bad Griesbach ist, ohne den Städtetourismus zu beachten, der viertgrößte Tourismusort in Bayern ge-

worden binnen kürzester Zeit. Also, der Tourismus wird immer eine Basis von Bad Griesbach sein und vor allem gibt es die drei Thermal-Mineral-Heilquellen, die den Gästen helfen, drei





bis sechs Monate von Schmerzen frei zu werden, auf Tabletten verzichten zu können sowie 30% mehr Beweglichkeit. Es ist ganz klar, dass viele Leute mit zunehmendem Alter Schwierigkeiten am Bewegungsapparat haben. Das ist ganz einfach die Zukunft von Bad Griesbach: Spa und Wellness.

Dazu wird es aber notwendig sein, dass die Griesbacher selbst erkennen, dass der Tourismus die Zukunft von Bad Griesbach ist; das ist ja heute noch nicht so und auch irgendwo verständlich, denn in Oberbayern gibt es den Tourismus fast schon 200 Jahre und wir sind einmal 40 Jahre alt. Wir sind ein ganz junger Ort und die Bevölkerung muss den Tourismus erst lernen. Bad Griesbach ist einer der drei Orte im Rottaler Bäderdreieck und auch das ist eine Zukunftschance, sich als Region zu vermarkten, denn ohne Regionsvermarktung wird der große Erfolg nicht erreichbar sind. Bis das alle hier so verstanden haben, wird noch viel Wasser die Rott hinunterfließen und Bad Griesbach wird sich zwangsweise als Rottaler Bäderdreieck vermarkten, aber auch das wird noch dauern.

Ab September 2019, wird ein großes Stück der Autobahn nach München geschlossen werden mit 34 Kilometern. Man ist dann in eineinviertel oder eineinhalb Stunden schnell von

München hier, wir sind dann abgeschlossen an den Großraum München mit rund 3 Mio. Einwohnern und der Ort Bad Griesbach wird sich vermutlich verändern mit Wochenendtourismus, mit mehr Tagungen und vor allem auch mit mehr Golffrequenz. Übrigens, Golf wird sicherlich der Schlüssel sein, dass Bad Griesbach sich internationalisiert. Auch das braucht seine Zeit, aber die Ansätze sehen wir jetzt schon, denn Golfer aus der Tschechoslowakei für ein Wochenende werden mehr, vor allem aber die Österreicher und ganz an der Spitze sind natürlich die Schweizer, die sehr beliebte und hoch angesehene Gäste sind. Ich denke, dass auch kleine Reisegruppen, die alljährlich aus Finnland zu uns kommen, oder auch aus England oder Amerikaner, aber unser Kern ist Schweiz an erster Stelle, Österreich gleichwertig und tschechische Golfer. Das wird unser Weg sein, um international bekannt zu werden und genauso wird der Einfluss von Golf, gerade auf diesem Bereich, sehr groß sein, obwohl Golf touristisch gesehen nur ein kleiner Teil ist.

Durch die Nähe zu München wird sich auch noch ein Trend fortsetzen, nämlich, dass immer mehr Leute hier in Bad Griesbach ihren Altersruhesitz

nehmen. Das können wir ja beobachten, dass viele Leute, vor allem Golfer, ihre Häuser oder Wohnungen in München verkaufen und hier in Bad Griesbach sich ein neues Domizil schaffen, ebenerdig, für zwei Personen, wobei Golf alleine nicht der Entscheidungsgrund ist, sondern vor allem die Infrastruktur im Wellnessbereich, die Thermalbäder, die Physios usw. aber auch die Kliniken, Operationen am Knie und Hüfte und Fingern, aber auch Schlaganfall und Nachsorge, aber auch Pflegestationen. Das medizinische Angebot ist sensationell und alles im Paket, incl. der guten Luft und den Wanderwegen und den Fahrradwegen machen Bad Griesbach als Altersruhesitz so interessant und vor allem, wir sind halt hier in Bayern und das hat doch nach wie vor seinen Charme.

Das sind meine Überlegungen zur Zukunft. Bad Griesbach wird ein Spa- und Wellnessort und zugleich ein Ort für Ruhesitze. Das ist sozusagen mein Bad Griesbach, wie ich es sehe.

Alois Hartl

Herausgeber: Alois Hartl, Bad Griesbach

Texte: Alois Hartl, Barbara und Winfrid Jerney, Dr. Friedrich Setzer, Dr. Hans-Karl Fischer, Birgit Auer, Dr. Norbert Dehoust, Michael Schellenberger, Dr. Roger Eisen, Dr. Petra Heizmann, Dr. Martin Roth, Sabine Linek, Passauer Wolf, Daniela Geiginger/Quellness Golf Resort Bad Griesbach, Pfarrer Klaus J.F. Stolz, Dipl. Theologe Sebastian Friedlsperger

Fotos: Archiv Druckerei Mühlberger (S. 1), Wohlfühl-Therme Bad Griesbach (S. 6, S. 39, S. 40, S. 41), Quellness Golf Resort Bad Griesbach (S. 7, S. 28, S. 57, S. 58, S. 73 Spalte 1), Dr. Alois Hartl (S. 9), Dr. med. Friedrich Setzer (S. 15), Gäste- und Kurservice Bad Griesbach (S. 16, S. 18, 20, 22, S. 43, S. 61, S. 63, S. 65, S. 70, S. 71, S. 72, S. 73, S. 74), Dr. Norbert Dehoust (S. 24, S. 25), Dr. med. Roger Eisen (S. 30), Asklepios Klinik und Hotel St. Wolfgang (S. 32, S. 33, S. 34), Sabine Linek (S. 35), Rehakliniken Passauer Wolf (S. 36, S. 37), Ballonhafen Bad Griesbach (S. 64, S. 73 rechts unten), IventPur (S. 75), Gerlinde Stegh (S. 79)

Gestaltung und Druck: Mühlberger, Bad Griesbach

Ausgabe: Dezember 2019

Auflage: 5 000 Stück



