



# Zur Ruhe kommen

Das ungarische Hévíz nahe dem Plattensee birgt einen heilenden Schatz: den Heilwassersee. Seerosen bedecken die Wasseroberfläche, Enten dümpeln, kleine Fische sind zu sehen. Das Wasser ist warm – und das nicht nur im Sommer (33 bis 35°C), auch im Winter sinkt die Temperatur aufgrund geothermischer Energien selten unter 22°C. Der See ist nicht nur unglaublich schön, sondern gesundheitsfördernd, u. a. bei Rheuma und Beschwerden der Gelenke oder Knochen zu empfehlen. Wenn man den See besucht, sollte Zeit für ein kurzes Schlammbad sein. Das Gefühl, in den warmen, geschmeidigen Schlamm zu treten, ist eigenartig schön, besonders angenehm und vor allem: gesund! Wem das ein bisschen zu „dreckig“ ist, kann die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers und des Schlammes konzentriert genießen, denn beides ist

Basis vieler physio-therapeutischer Behandlungen und Packungen. Die Wirkung ist übrigens auch verantwortlich für den Namen der Stadt: Hévíz bedeutet „heilendes Wasser, warme Quelle“.

## Für Körper & Geist

Für alle Wellness- und Therapiebehandlungen, die traditionelle Hévízer Kur oder einfach nur, um Körper, Geist und Seele eine Auszeit zu gönnen und Energie zu tanken, ist man im NaturMed Hotel Carbona richtig. Das Hotel liegt in einem 4 ha großen Park nur einen kurzen Spaziergang vom See entfernt, und besitzt eine hauseigene Thermalquelle, die täglich das Thermalbecken des Hotels befüllt. Für die medizinischen Behandlungen stehen ein Rheumatologe, ein Sportarzt und weitere Experten zur Verfügung und erarbeiten für jeden Kurgast ein individuelles Kurprogramm. Deshalb empfiehlt

sich auch ein längerer Aufenthalt von ca. zwei bis drei Wochen. Ärztliche Voruntersuchungen und die Ermittlung des Gesundheitszustands mittels moderner Diagnostikgeräte gehen dem voran. Die Badekur im Heilsee wird mit anderen Heilmethoden aus der ganzen Welt – sei es Ayurveda aus Indien, Thalasso aus Frankreich, Fasten aus Deutschland, die Paleo-Lebensart aus den USA oder die einzigartige Thermaleis-Kur aus Japan – kombiniert. Im vielseitigen Gesundheits-, Wellness- und Beautyangebot ist mit Sicherheit für jeden etwas Passendes dabei, ob Massagen, Packungen, Naturmedizin, Gewichtsbad, Cryo-, Hydro-, Elektro- oder Lichttherapie, ob Gesichtsbearbeitungen (auch für Männer) mit der eigens entwickelten Luxus-Kosmetikmarke „my Spirit Skincare“, Verjüngungs- und Zellgenerations-Behandlungen oder ein Kälteschock in der Kriosaua. Nach der

Fotos: NaturMed Hotel Carbona





***Abschalten, innehalten und Energie tanken – dafür ist das NaturMed Hotel Carbona in Hévíz perfekt. Zahlreiche Gesundheits-, Wellness- und Beautyanwendungen machen es möglich, Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.***

Behandlung kann man im Thermalwasser oder im Whirlpool entspannen, schwimmen, in einer der zahlreichen Saunen oder im Dampfbad schwitzen oder seinen Kreislauf im Kneippbecken auf Trab bringen. In der großen Wasserlandschaft findet jeder – vom Ruhesuchenden bis hin zu den Kindern – seine Bereiche, um in dem wohltuenden Nass zu regenerieren oder aktiv zu sein.

**Geschmack, Genuss, Gemütlichkeit**

Auch kulinarisch schöpft der Wohlfühltempel aus dem Vollen. So kommen regionale ungarische Spezialitäten genauso auf die Teller wie internationale Köstlichkeiten. Diätspeisen und vegetarische Gerichte erweitern die Palette für die gesundheitsbewussten Feinschmecker. Als Auswahlmöglichkeit wird u. a. „Paleo“ angeboten, eine Ernährungsform, die vor allem auf Fleisch,

Fisch, gesunden Fetten und Gemüse basiert und auf den Verzehr von Getreide- und Milchprodukten sowie Hülsenfrüchte und verarbeitete Lebensmittel verzichtet. Im Weinkeller lagern dazu erlesene Weine. Spätestens, wenn am Wochenende im Restaurant „Attila“ traditionelle ungarische Musik erklingt, ist die Urlaubsstimmung perfekt.

**Wundervolle Weinwelt**

Wer Zeit hat, darf sich auch die Umgebung nicht entgehen lassen. So lohnt sich z. B. ein Ausflug nach Szigliget– und dort zur Burg hinauf zu spazieren und den umwerfenden Blick auf die grüne Landschaft und den Plattensee zu werfen und am Abend einen typischen Wein-Gasthof im Weinberg Egregy zu besuchen, inmitten grüner Weinreben zu speisen und den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Für Weinliebhaber und Feinschmecker lohnt sich auf alle Fälle auch ein Besuch im St. Antal-Weinkeller (Szent Antal Pince) in Szigliget-Antalhegy. Der älteste Keller nahe dem Burgberg wurde 1887 auf dem Antal-Berg erbaut und gelangte nach 100 Jahren in den Besitz der Familie Szántó. Nach einer Renovierung wurde das Weingut für Feinschmecker 1999 eröffnet. Seit Jahrzehnten wird in der Familie die Tradition der Weinherstellung vererbt. In angenehm ruhiger Atmosphäre kann man hier mitten in der Natur einkehren oder nach Anmeldung eine Weinverkostung genießen, um die charakteristischen Badacsonyer Weine und hausgemachte Häppchen kennenzulernen. Für welches Programm der Gast sich auch entscheidet, wichtig ist vor allem eines: die nötige Zeit mitbringen, dann steht dem Zur-Ruhe-Kommen und Genießen nichts im Wege. **lan**

