

# Nie ohne meine Nudel

*Kuren im ungarischen Bad Héviz ist heilsam –*

*und vergnüglich / Von Ingeborg Salomon*

**E**ine Million Kur- und Wellnessurlauber pro Jahr können nicht irren. Dass 80 Prozent von ihnen Stammgäste in Bad Héviz sind, ist ein starkes Argument dafür, dass die Generation der „Best Ager“ weiß, was gut für sie ist – und gesund. Denn der Bad Héviz-er Thermalsee am ungarischen Balaton ist mit seiner 4,6 Hektar großen Oberfläche der größte weltweit, und die Heilkraft seines Thermalwassers ist seit Jahrtausenden bekannt. Im Hochsommer ist er mit 35 Grad oft genauso warm wie die Luft, sodass ein Plansch zwar keine Abkühlung bringt, aber wohlige Entspannung für Muskulatur und Gewebe.

Fast noch attraktiver ist der undurchsichtige dunkle See, der in der Mitte bis zu 38 Meter tief ist, in den ungemütlichen Herbst- und Wintermonaten. Selbst dann sinkt seine natürliche Wassertemperatur nie unter 24 Grad, sodass ein Bad unter freiem Himmel auch dann noch wohltuend ist, wenn das Thermometer sinkt. Kalte Winde hält ohnehin ein dichter Lärchen- und Zypressenwald ab, der bis an den sechs Kilometer entfernten Plattensee reicht. Im Herbst leuchten die Bäume orangefarbig und morgens sieht der See aus, als ob ihm ein aufmerksamer Bademeister eine riesige Dampfkappe übergestülpt hätte.

Absolut unverzichtbar ist für einen Aufenthalt in Bad Héviz ein in fröhlichen Popfarben leuchtender Plastikschlauch, genannt „die Nudel“, den es im Ort an jeder Ecke zu kaufen gibt. Für umgerechnet drei Euro tut dieses Accessoire gute Dienste, weshalb der geneigte Badegast es stets mit sich führt – im Fahrrad- oder Rollatorkorb, elegant um den Hals gelegt oder lässig in die Armbeuge gehängt. Wer meint, er könne ja schwimmen und deshalb auf eine Nudel verzichten, der irrt: Zum Schwimmen steigt niemand in den Bad Héviz-er See.

Nach 30 Minuten sollte der Badegast ohnehin wieder an Land gehen, denn das mineralstoffreiche Wasser macht enorm schlapp. Deshalb ist es für Herz und Kreislauf sehr angenehm, sich einfach auf die Schaumstoff-Nudel zu hängen, sich dahintreiben zu lassen und dabei tief zu atmen. Denn die Luft ist durch das verdampfende Thermalwasser besonders staub- und allergenfrei, und das in ge-



Bis zu 38 Meter tief ist der Bad Héviz Thermalsee. Fotos: pr

ringen Mengen darin enthaltene Radon soll positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Auch dieses schwächtelt in der dunklen Jahreszeit ja leicht.

Die Heilwirkung des Thermalwassers ist zwar ein Wunder der Natur, aber dennoch ganz sachlich zu erklären: Den Grund des Sees bilden eine acht Meter dicke Torfschicht sowie eine kalte und eine heiße Quelle. Beide enthalten mineralstoffreiches Wasser, das beim Aufsteigen an die Oberfläche miteinander vermischt wird. Da den Quellen pro Sekunde 410 Liter warmes Wasser entströmen, wird das

gesamte Seewasser innerhalb von dreieinhalb Tagen komplett erneuert. Was ein starkes Gegen-Argument für Zeitgenossen ist, die die Hygiene in Badeseen und Schwimmbäder anzweifeln. Dass nicht nur über dem See, sondern je nach Windrichtung auch in dem 4000 Einwohner zählenden Örtchen ein leichter Schwefelgeruch in der Luft hängt, ist ebenfalls dem Thermalwasser geschuldet.

Das Héviz Heilwasser haben schon die Römer genutzt, davon zeugt die Legende um die wundersame Genesung des oströmischen Kaisers Flavius Theodosi-

us. Der kam verkümmert und gelähmt zur Welt, und seine christliche Amme flehte zur Heiligen Jungfrau um Heilung. Daraufhin ließ Maria eine Quelle mit warmem Schlamm und dampfendem Wasser entspringen, die das Kind so nachhaltig gesunden ließ, dass der Kleine später Kaiser wurde und im Jahr 391 das Christentum als Staatsreligion einführte.

Wegen Bewegungsstörungen und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind auch die meisten Kurgäste hier. Fast alle der oft ziemlich betagten Patienten haben „Rücken“, an den



Die Autorin mit ihrer Schwimmnudel.

Gelenken zieht und in den Knochen knirscht es. Wer zudem Probleme mit Magen, Darm, Galle, Leber oder Niere hat, der kann das Heilwasser auch trinken, zwei öffentliche Brunnen laden dazu ein. „Aber natürlich sollte vor jeder Kur ein Arzt über die Dauer, die Häufigkeit und die Dosierung der Anwendungen entscheiden“, unterstreicht Krisztina Csorja, Marketingmanagerin von Bad Hévíz.

Dass Kuren in Bad Hévíz für Deut-

sche so preisgünstig ist, ist dem Beitritt Ungarns zur Europäischen Union zu verdanken. Seit 2004 bezuschussen die deutschen Krankenkassen Kuraufenthalte und Zahnersatzleistungen in Ungarn bis zu der Höhe, die auch bei einer Behandlung in Deutschland angefallen wäre. Da Aufenthalt und Anwendungen bei einer Kur in Ungarn aber wesentlich preiswerter sind als in Deutschland, sinkt der Eigenanteil des Patienten deutlich.

Kuren sollte man in gemächlichem Tempo, langweilen muss sich aber niemand: Wer nicht gerade auf seiner Nudel im See dahintreibt, unter den kundigen Händen eines Physiotherapeuten eine Massage nimmt, sich in Sauna oder Solarium entspannt oder im Kurpark spazieren geht, kann am Kulturprogramm teilnehmen. Besonders schön ist das im November und Dezember, wenn in Bad Hévíz der Weihnachtsmarkt lockt, der Martinstag gefeiert wird und die Schlittschuhläufer auf der Eisbahn ihre Runden drehen. Ist der Gast dann ein bisschen durchgefroren und verspannt, kann er schnell seine Nudel schultern und ab geht's in den See. Der ist täglich geöffnet, sogar an Weihnachten und Silvester.

## INFORMATIONEN

■ **Allgemeine Auskünfte** erteilt das Ungarische Tourismusamt in Berlin, Telefon 030 2431 460, [www.ungarn-tourismus.de](http://www.ungarn-tourismus.de) und [www.hungary.com](http://www.hungary.com).

■ **Anreise:** Mit Lufthansa oder Austrian Airlines täglich von Frankfurt nach Wien, ab 160 Euro retour, [www.lufthansa.com](http://www.lufthansa.com). Vom Flughafen Wien gibt es für 39 Euro pro Person und Fahrt einen Airport Shuttle nach Bad Hévíz und zurück, Fahrtdauer: knapp drei Stunden. Lufthansa bietet zwischen April und Oktober ab 350 Euro retour ab Frankfurt bis zu dem regionalen Flughafen

Jokai Str. 3 in Bad Hévíz, Telefon 0036 83501 100, [www.europafit.hu/de](http://www.europafit.hu/de), einem qualifizierten und vom TÜV Rheinland geprüften Kurhotel, Doppelzimmer mit Halbpension (Büfett) ab 150 Euro pro Nacht. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse, sind ruhig gelegen und gut ausgestattet. Das hauseigene Spa & Wellness Zentrum hat Außen- sowie Innenbecken, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Herbarium sowie Ruheräume, einen schönen Garten mit Liegestühlen und einen eigenen Kinderbereich.

■ **Essen und Trinken:** Schön gelegen in den

■ **Unbedingt machen:** Die beste Art, den Balaton zu erleben, ist von einem Heißluft-Ballon aus. Balaton Ballooning, [www.balaton-ballooning.com](http://www.balaton-ballooning.com), hebt zwischen April und Oktober – eine günstige Wetterlage vorausgesetzt – täglich von Bad Hévíz aus ab. Der Ausflug samt Taufe, Urkunde und einem Glas Sekt dauert drei Stunden, die Fahrt selbst etwa eine Stunde. Die Gäste werden am Hotel abgeholt und zurückgebracht. Das Vergnügen kostet für Erwachsene 159 Euro, für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren 110 Euro.

Bad Hévíz auch einen Charter an, aber nur sonntags und nur nach Verfügbarkeit, [www.spaheviz.de](http://www.spaheviz.de) und Telefon 0036 30 698 3736.

■ **Pauschal reisen:** Der Reiseveranstalter Mutsch Ungarn Reisen ([www.Mutschreisen.de](http://www.Mutschreisen.de)) bietet viele Pauschalangebote mit Bus oder Flug zum Hévíz-Balaton-Airport, etwa 16 Tage mit Busanreise und Halbpension im Drei- oder Vier-Sterne-Hotel, ab 990 Euro pro Person. Kostenlose Hotline: 0800 723 52 64.

■ **Übernachten:** Im Hotel Europa fit Superior, Weinbergen und per Fahrrad oder zu Fuß gut zu erreichen ist der Römerkeller in Hévíz, Dombföldi u.2023/1, [www.romaipince-heviz.hu](http://www.romaipince-heviz.hu). Bei schönem Wetter sitzt man draußen und hat einen wunderbaren Blick über das Weinanbaugebiet, bei Regen ist es im Gewölbekeller gemütlich. Die ungarische Hausmannskost ist deftig, sehr zu empfehlen sind die Schweinemedallions mit Stein- und Waldpilzsoße, dazu frisch gemachte Nockerl für rund neun Euro. Dazu hauseigene Weine, etwa einen Gewürztraminer, oder kräftige Biersorten.