



03/2024

Der neue Standort der salus kliniken Bad Nauheim hat wirklich sehr viel zu bieten. Hierfür reicht dieser eine Blog Beitrag nicht aus. Im Folgenden sollen zunächst die Stadt und die dazugehörige Region vorgestellt werden. Dem umfangreichen kulturellen Angebot am Standort widmen wir den nächsten Beitrag.

Die Gesundheitsstadt Bad Nauheim

[Bad Nauheim](#) ist mit ca. 33.000 Einwohner*innen die zweitgrößte Stadt im hessischen Wetteraukreis. Sie erstreckt sich zwischen dem [Taunus](#)-Kamm und der [Wetterau](#). Seit dem 19. Jahrhundert ist Bad Nauheim als Gesundheits- und Kurstadt anerkannt und gilt seither als renommiertes Heilbad für Herz- und Kreislauferkrankungen. 2011 wurde ihr das Prädikat „Kneippkurort“ verliehen. Die innovativen Kneipp-Angebot und der herausragende Service machen Bad Nauheim seit neun Jahren zum Kneipp Premium Class Ort. Ganz im Sinne der Kneipp’schen Tradition stehen in Bad Nauheim unseren Rehabilitand*innen vielseitige Angebote in den Bereichen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance zur Verfügung.

Wasser

„Die heilsame Wirkung der Bad Nauheimer Sole (salzhaltiges Quellwasser) mit ihrem hohen Gehalt an natürlicher Kohlensäure, Spurenelementen und Eisen ist nachweislich belegt. Aus 200 Metern Tiefe steigt die Sole empor – besonders eindrucksvoll bricht sie im Sprudelhof ans Tageslicht, in dampfenden und schäumenden Fontänen. Anzuwenden ist die Bad Nauheimer Sole als Trinkkur, als Badekur oder zur Inhalation. Die salzhaltige Luft ist wohltuend für Bronchien, Atemwege und Haut. Wenn Sie an den Freiluftinhalatorien, unseren Gradierbauten, spazieren gehen, fühlt es sich wie Urlaub am Meer an.“ (<https://www.bad-nauheim.de/de/gesund/heilbad-und-kneippkurort> aufgerufen am 28.02.2023) Dank eines kleinen Flusses, der Usa, der direkt an unserem Klinikgelände entlang fließt, lässt sich an mehreren Stellen dem Wasserrauschen lauschen und so die heilende und beruhigende Wirkung des Wassers erleben.

Bewegung

Der nahegelegene Taunus bietet mit dem Gebiet rund um den Winterstein ein abwechslungsreiches Waldgebiet für ausgiebige Wanderungen oder Mountainbike-Touren. Auf dem Gipfel steht mit dem Winterstein-Turm eine tolle Gelegenheit zur Verfügung, sich einen guten Überblick über Bad Nauheim und die Wetterau zu verschaffen. Aber auch in den Parkanlagen der Stadt und natürlich durch die klinikeigene Sport- und Bewegungstherapie (inkl. eigener Sporthalle) stehen den Rehabilitand*innen vielseitige Bewegungsangebote zur Verfügung. Ein weiteres Highlight für Natur- und Fahrradbegeisterte stellt der [Usatal-Radweg](#) dar. Hier kann man dem Flusslauf bis zu seiner Quelle folgen. Am Ziel wartet mit dem Waldschwimmbad Neu Anspach eines der schönsten Freibäder der Region. Hier findet man an warmen Sommertagen eine dankbare Abkühlung.

Ernährung

An vier Donnerstagen im Sommer lautet das Motto ab 16:00 Uhr: „Bad Nauheim geht aus“. An diesen Tagen ist es in Bad Nauheim möglich, länger einzukaufen, Kultur zu erleben, in entspannter Atmosphäre Zeit zu verbringen und das vielseitige gastronomische Angebot zu genießen. An Marktständen, Foodtrucks und in den vielen Restaurants der Innenstadt werden besondere kulinarische Angebote bereitgestellt. Mit unseren klinikinternen Ernährungsberater*innen, der hervorragenden Klinikküche sowie der Indikationsgruppe „Genuss und Genießen“ bieten auch die salus kliniken Bad Nauheim einiges im Sinne des Kneipp'schen Elements Ernährung.

Heilpflanzen

Seit 2023 verfügt die Stadt Bad Nauheim über den ersten zertifizierten Heilwald in Hessen. Hier bieten sich optimale Bedingungen für Waldbaden und Waldtherapie. 419 denkmalrelevante Bäume, 80 Sitzbänke, ein „Feetness“-Parcours und ein Waldbadezimmer, mit Ruheliegen und Hängematten, laden dazu ein, die heilende Kraft der Natur zu nutzen. „Die Waldumgebung hat nachweislich einen positiven Effekt auf die Gesundheit: So wirkt zum Beispiel die feuchte, schadstoffarme Luft wohltuend auf die Atemwege; die natürlichen Farben Grün und Braun wirken beruhigend und vermitteln Behaglichkeit, Sicherheit und Wärme. Auch die pflanzlichen Boten- und Duftstoffe in der Luft, sogenannte Terpene, haben eine entspannende Wirkung. Bewiesen ist, dass ein Aufenthalt im Wald den Blutdruck innerhalb einer halben Stunde maßgeblich senkt, die Sauerstoffaufnahme steigert und den Puls beruhigt. Der Wald besitzt also eine natürliche Heilkraft, welche die Genesung bei psychischen oder körperlichen Erkrankungen unterstützen kann.“ (<https://www.bad-nauheim.de/de/gesund/heilwald> aufgerufen am 28.02.2024)

Balance

Die Führung eines zwischen Pflichten und Wünschen ausgewogenen Lebensstils gilt als Grundlage für die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer gesunden Psyche. Stress und Konflikte, zum Beispiel am Arbeitsplatz, können unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Ausgleichsmöglichkeiten durch eine ausgewogene Freizeitgestaltung, die unsere Grundbedürfnisse berücksichtigen, unterstützen uns dabei, in Balance zu bleiben. Die vielseitigen Möglichkeiten in und um die Stadt Bad Nauheim können dabei helfen, im Setting Rehabilitation Neues auszuprobieren und dieses für einen ausgewogenen Lebensstil langfristig in den Alltag zu integrieren. Bei der Vertiefung dieses Vorhabens erhalten Rehabilitand*innen der salus kliniken Bad Nauheim unter anderem im Rahmen der Indikativgruppe [„Lebensbalance“](#) Unterstützung.

Bei Fragen zu unseren bevorstehenden Veränderungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Koordination und Information

Nica Böttcher

Tania Wolfschütz

Sebastian Ott

kontakt@salus-friedrichdorf.de

06172-950 248/249

[Offener Info-Abend](#) (immer mittwochs 18:30 Uhr)