GESUNDES BAYERN

TOP 2: Bericht aus dem Marketingausschuss
19.11.2019, Bad Gögging

Agenda

1 BGM

2 Markenprozess

3 Anpassungen Logo und CD

4 Marketingmaßnahmen 2019

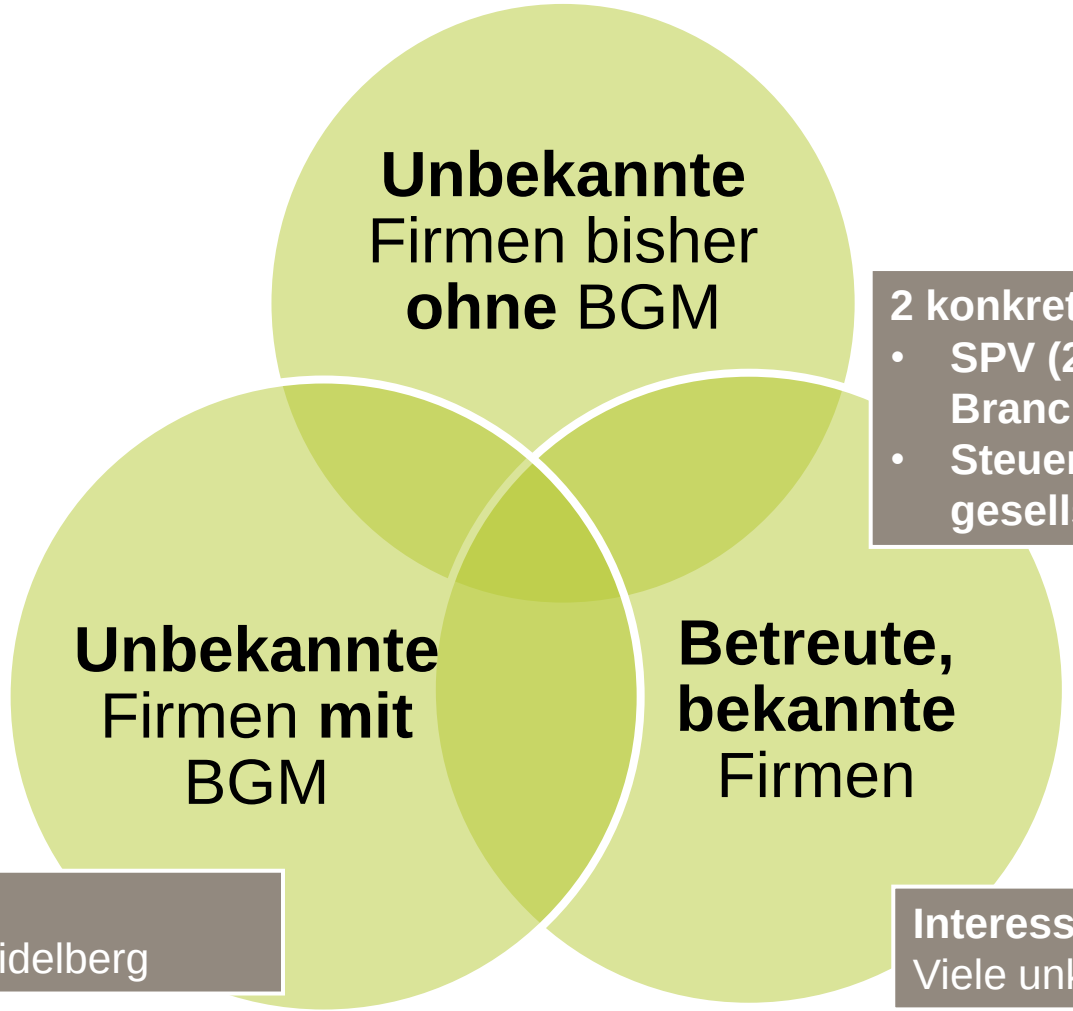
5 Ausblick 2020

01

BGM

BGM – Status Quo Kooperation Frau Dr. Stefanowski

Ziel „5 Neukunden für GESUNDES BAYERN in einem Jahr“ konnte nicht erreicht werden



2 konkrete Interessenten
- **SPV (25 MA: IT-Branche)**
- **Steuerberatungs-gesellschaft**

Interessenten:
z.B.: Uniklinik Heidelberg

Interessenten:
Viele unkonkret

BGM – Veranstaltungen 2019

- Februar: Management Forum Starnberg
- Mai: BGM Workshop München
- Juli: IT Unternehmerforum
- November: Personalmesse München

BGM – weitere Maßnahmen 2019

Anzeige

Gesundes Bayern

News & Insights im BGM/BGF

Qualitätssiegel für Gesundheitsreisen

GESUNDES BAYERN mit seinem Angebot zu betrieblicher Gesundheitsförderung kann man in einem Workshop am 28. Mai 2019 im MS Weitblick in München kennenlernen. Unter dem Motto „News & Insights im BGM/BGF" können sich Unternehmen von Gesundheitsexperten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung beraten lassen und die Keynote von Melanie Huml, die Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, live erleben. Weitere Informationen und Anmeldung unter: **www.gesunde-mitarbeiter.bayern**

Gesundheitsvorsorge geschieht im hektischen Alltag oft nebenbei: Der wöchentliche Yoga- oder Rückenkurs wird als ein Punkt mehr auf der To-do-Liste abgehakt. Eine Alternative sind Gesundheitsreisen. Egal, ob ein Wochenende oder mehrere Tage: Sie bieten die Möglichkeit, sich über einen längeren Zeitraum hinweg einmal ausschließlich mit sich selbst und der eigenen Gesundheit zu befassen – und werden damit auch zunehmend für Unternehmen als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements interessant. Die Programme sind größtenteils nach Präventionsleitfaden zertifiziert und somit für Unternehmen bis zu einem Freibetrag von 500 Euro pro Mitarbeiter im Jahr steuerfrei oder erstattungsfähig durch Versicherungen.

Regionale Gesundheitskompetenz

GESUNDES BAYERN ist ein Qualitätssiegel, dass Kurorte, Heilbäder und medizinische Kompetenzzentren in Bayern auszeichnet. Mitarbeiter des Bayrischen Heilbäder Verbands informieren Unternehmen über die gesundheitstouristischen Angebote in Bayern und vermitteln BGM-Verantwortlichen den individuell passenden Gesundheitsexperten für ihr Unternehmen.

10 health@work 03 I 2019

Anzeige

Ärztliche BGM/BGF-Beratung – jetzt kostenfrei!

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter 0800-6645476 oder schicken Sie mir eine Mail mit Ihrer Anfrage an: bgf@gesundes-bayern.de

Ihre Dr. med. Ulrike Stefanowski

Bietet der Arbeitgeber seinen Mitarbeitern Gesundheitsförderung wie zum Beispiel Rückengesundheit oder Burn-out-Prävention, profitieren beide: Gesunde Mitarbeiter sind ein Garant für Produktivität und steigern die Wettbewerbsfähigkeit. Bayerns Heilbäder und Kurorte bieten medizinisch fundierte und qualitätsgesicherte Gesundheitsangebote. Betriebliche Gesundheitsförderung an einem besonderen Ort schafft Raum, Gesundheit neu zu erleben, sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen. Steigern Sie die Arbeitgeberattraktivität mit individuellen Angeboten für Gesundheit und Zufriedenheit wie Moor und Thermalwasseranwendungen, Massagen, Sporteinheiten und psychologischen Gesprächen. Ich berate Sie medizinisch fundiert zu Ihrer Situation und helfe bei der Erstellung und Umsetzung individueller Projektpläne – für mehr Zufriedenheit und Erfolg am Arbeitsplatz.

Gerne informieren wir Sie auch in unserem **E-Mail-Newsletter** regelmäßig zu unseren neusten Angeboten!
Jetzt einfach online anmelden: **www.gesunde-mitarbeiter.bayern**

Bad Tölz

Das VitalZentrum der Stadt Bad Tölz ist ein Ort, um Vitalität und Lebensfreude aufzutanken, denn genau das ist es, was vielen Menschen im Alltagsstress manchmal abhanden kommt. Das Gesundheitszentrum im Heilklimatischen Kurort Bad Tölz bündelt eine Vielzahl von Angeboten – von Bewegungseinheiten über Ernährungsseminare bis hin zu Kursen im Bereich Stressmanagement. Viele interessante Vorträge mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen rund um das eigene Wohlergehen runden das ganzheitliche Programm ab.

Akzente setzen und für ein gutes Image sorgen

Erkennen und fördern Sie die Potentiale in Ihrem Unternehmen und sichern Sie sich Ihre Wettbewerbsfähigkeit gegenüber der Konkurrenz. In Kooperation mit der Stadt Bad Tölz und den Experten im VitalZentrum können Sie im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements eine wissenschaftlich fundierte Bestandsanalyse ihrer Organisation durchführen lassen. Nach einer umfangreichen Ist-Analyse werden Stärken, Optimierungs- und Risikopotentiale bestimmt und konkrete Handlungsempfehlungen ausgesprochen. Dies erfolgt immer in direkter Rücksprache mit der Geschäftsleitung. Unser Motto: Stärken trainieren, statt auf Schwächen fokussieren.

Den Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt intelligent begegnen – Gesundheit in und aus Bad Tölz erleben

Ihre Ansprechpartnerin:
Cornelia Hüfner (M. Sc.)
Leitung Gesundheit
VitalZentrum der Stadt Bad Tölz
Tel.: 08041 79348-78
E-Mail: huefner@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de

03 I 2019 health@work 11

GESUNDES BAYERN
für Gesunde Mitarbeiter

- Give Away: Notizbuch
- Advertorial health@work
- Aufbau einer zentralen Landingpage

BGM – Ausblick 2020

- Vertrag mit Frau Dr. Stefanowski vorerst nicht verlängert
- Keine buchbaren Beteiligungsmaßnahmen 2020
- Mögliche neue Kooperationen: Erste Gespräche mit Viterio

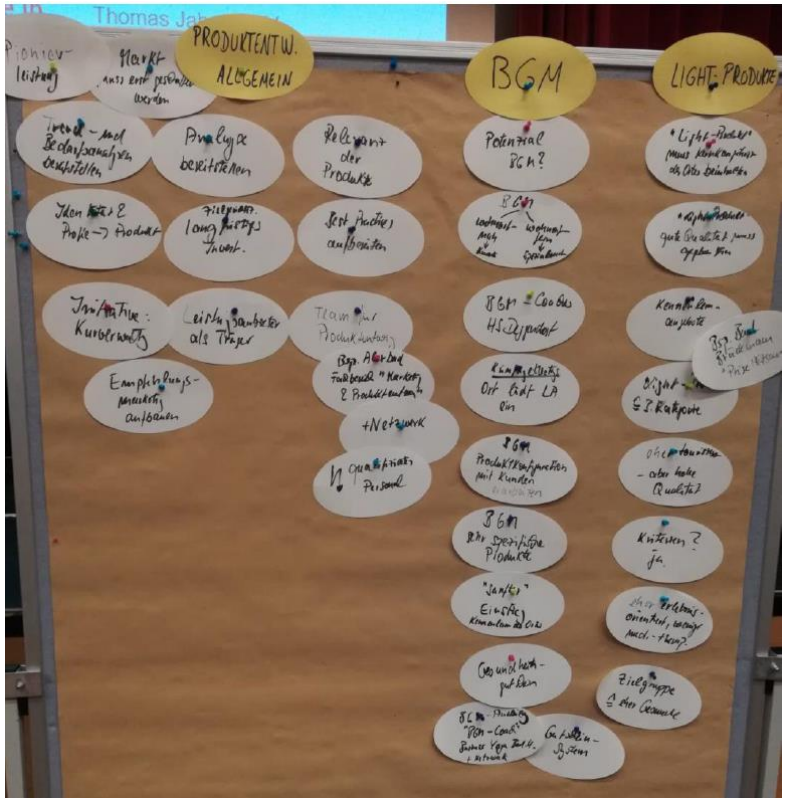
02

MARKENPROZESS

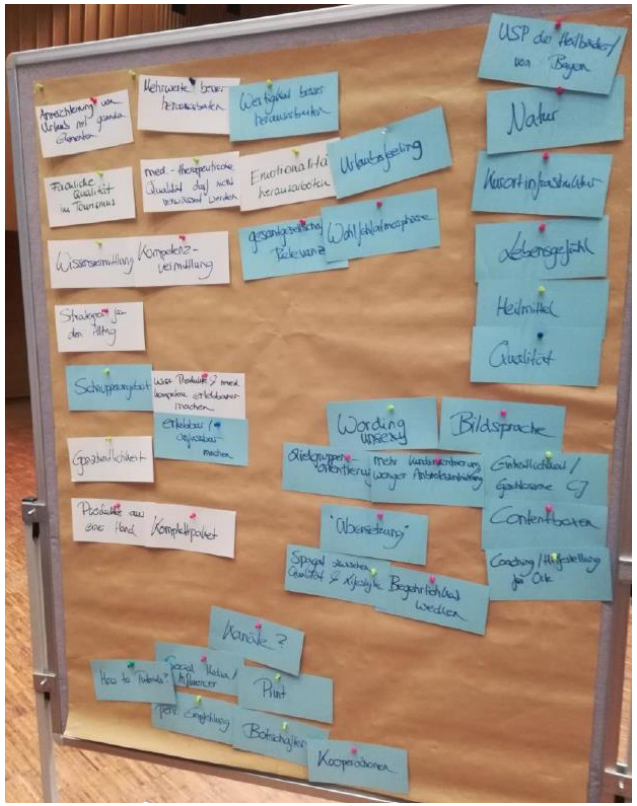
Markenprozess: Rückblick Workshop Weiterentwicklung

- 27.06. in Bad Windsheim
- Teilnahme von ca. 25 Orten
- Moderierte World Cafés mit Impulsen für Marken-weiterentwicklung

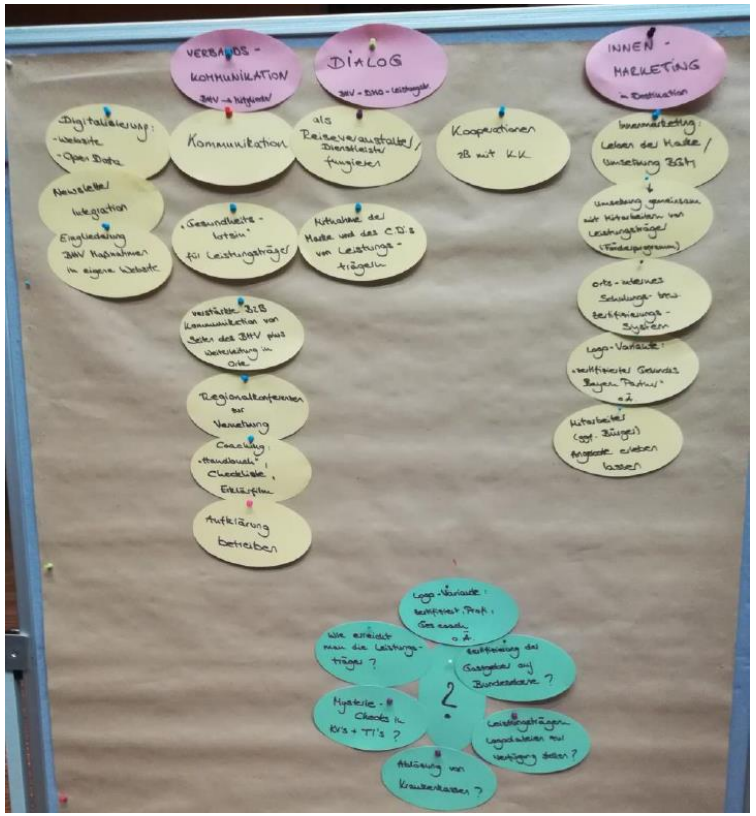
Markenprozess: Rückblick Workshop Weiterentwicklung



Produkte



Marketing



Umsetzung in den Orten

Markenprozess: Aktueller Stand

47 zertifizierte Produkte aus **22** Orten

Markenprozess: Ausblick 2020

- Erste Rezertifizierungen 2020
- Überarbeitung Qualitätskriterien und Praxisleitfäden

03

ANPASSUNGEN LOGO UND CD

Zielsetzung

1 Erhöhung der Klarheit und der Prägnanz

2 Bessere Einsatzmöglichkeiten im Online- und Social Media-Bereich

3 Frischeres Erscheinungsbild

Status Quo

BAYERISCHER
Heilbäder-Verband e.V.
... das gesunde Bayern!

GESUNDES
BAYERN
... natürlich gut beraten!

Ergebnis

GESUNDES BAYERN

GESUNDES BAYERN

GESUNDES BAYERN

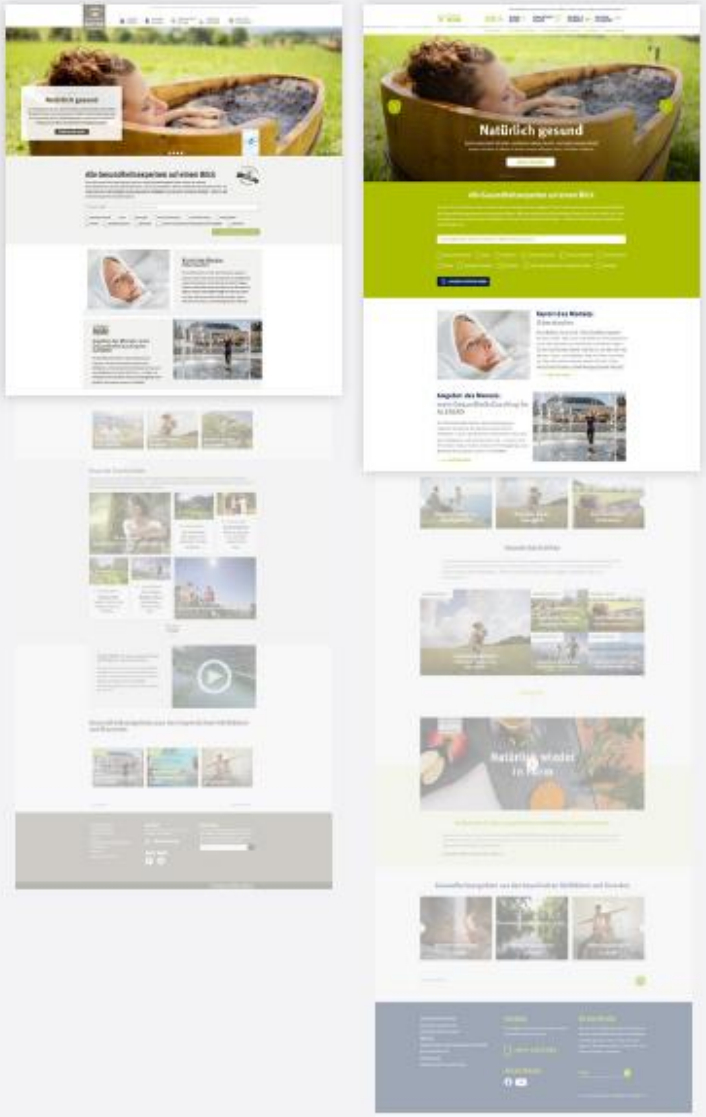
GESUNDES BAYERN natürlich gut beraten

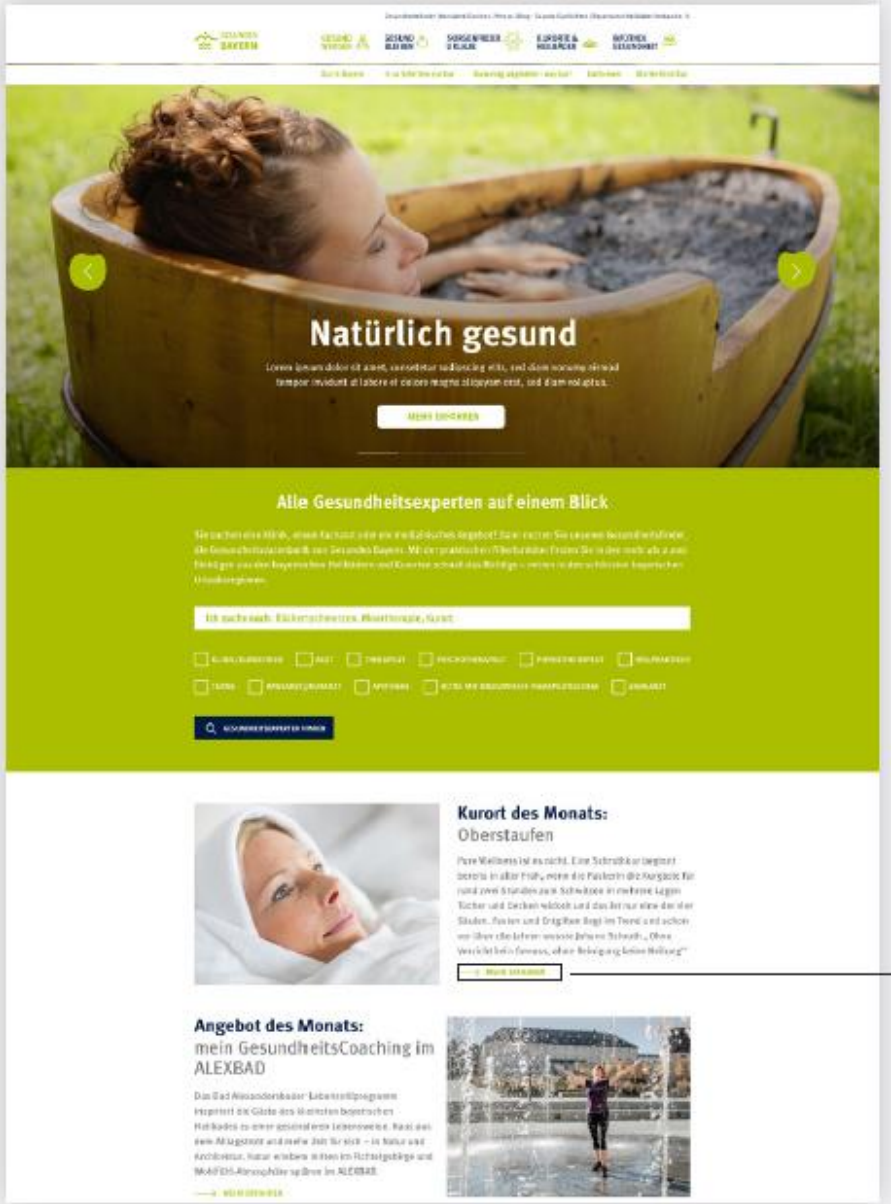
GESUNDES BAYERN

GESUNDES BAYERN

- Schärfung von Schrift und Signet
- Verzicht auf den Claim
- Verwendung der frischen Komplementärfarbe
- Maximale Flexibilität in der Anwendung

Ausblick: Rebrush Website





Logo im Querformat
Navigation in dunkelblau
Aktive Elemente in Corporate Grün

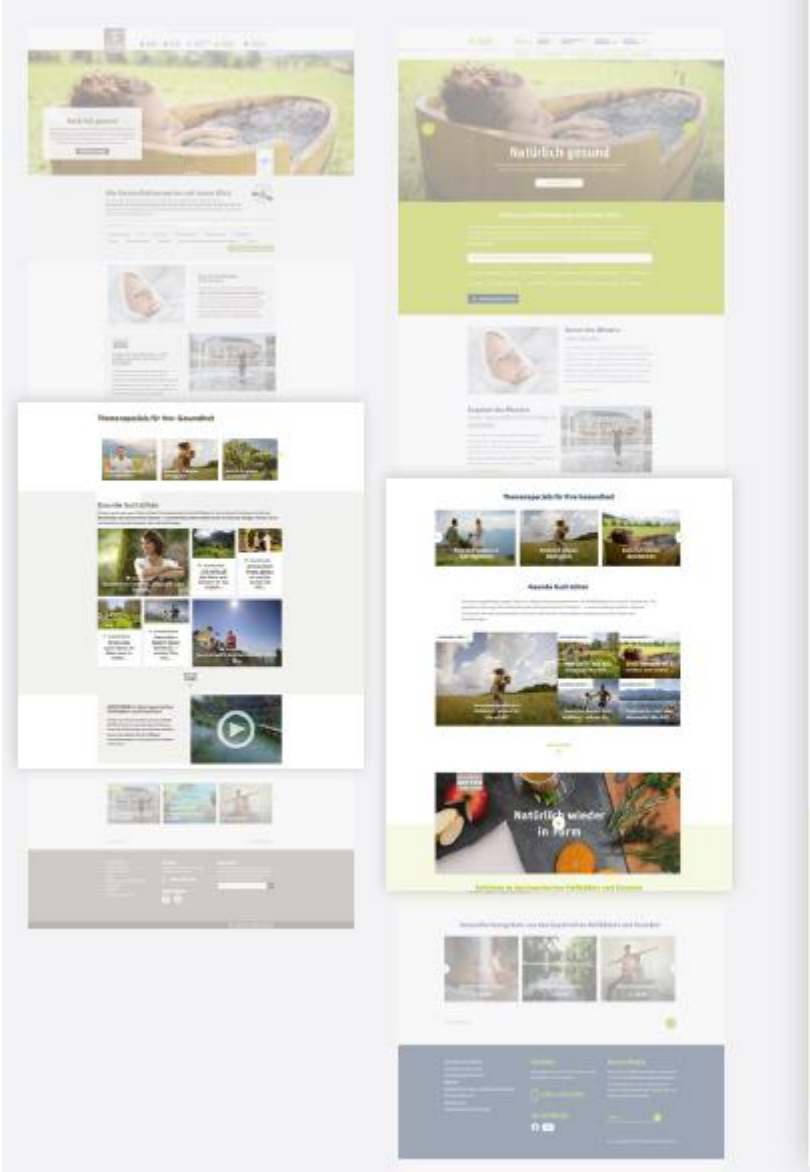
Transparente Fläche wurde aufgelöst und die Copy in das Bild integriert

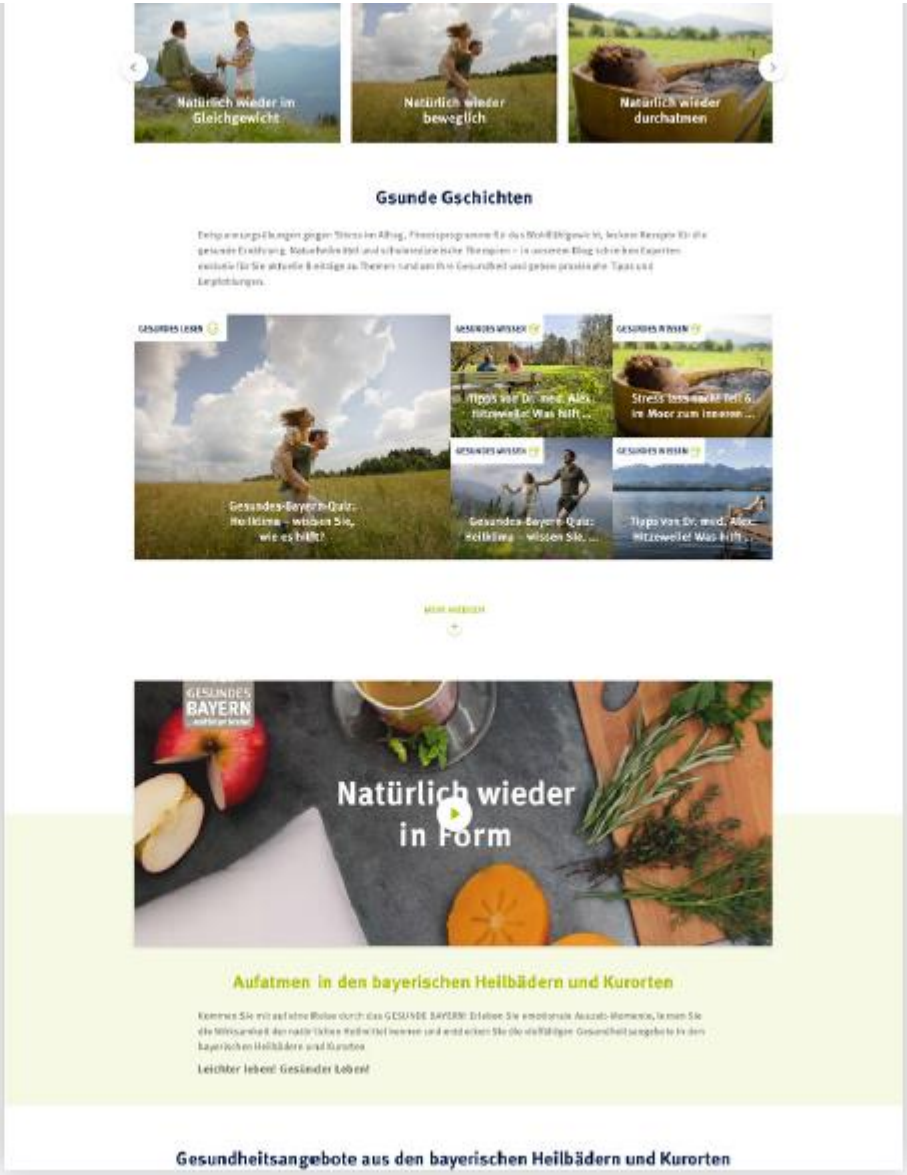
Gesundheitsfinder im Corporate Grün wird deutlicher hervorgehoben

Corporate Green als Highlightfarbe

Graue Flächen wurden eleminiert um ein leichteres, freundlicheres Layout zu schaffen.

Ausblick: Rebrush Website





Headlines einheitlich zentriert im Bild positioniert

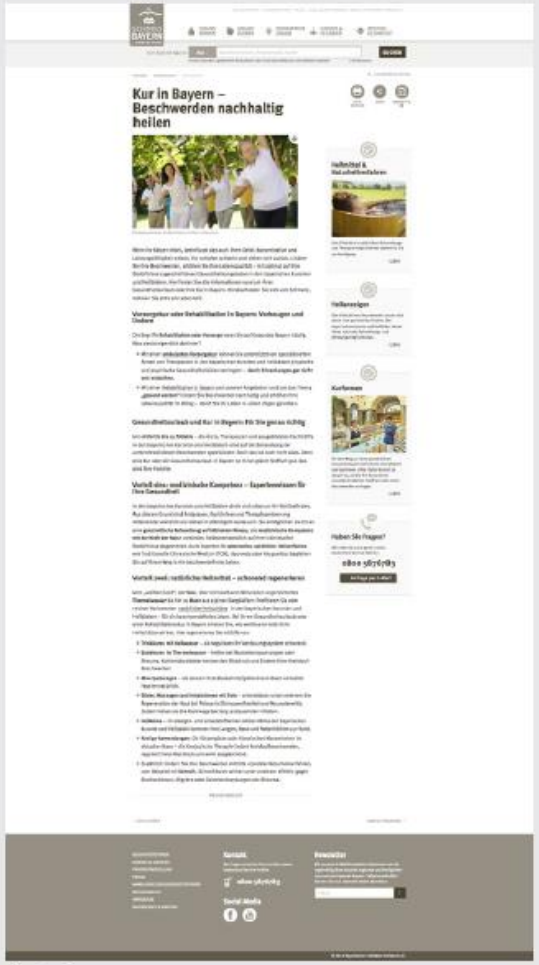
Headlines einheitlich zentriert im Bild positioniert

Bewegtbild prominenter platziert

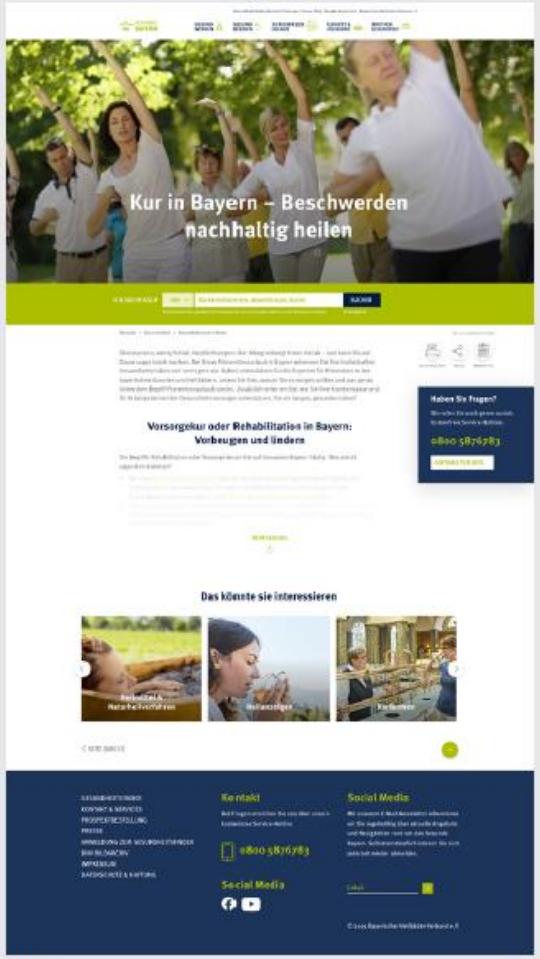
Ausblick: Rebrush Website

Status Quo

Update



Status Quo



Update

Ausblick: Rebrush Website

Home

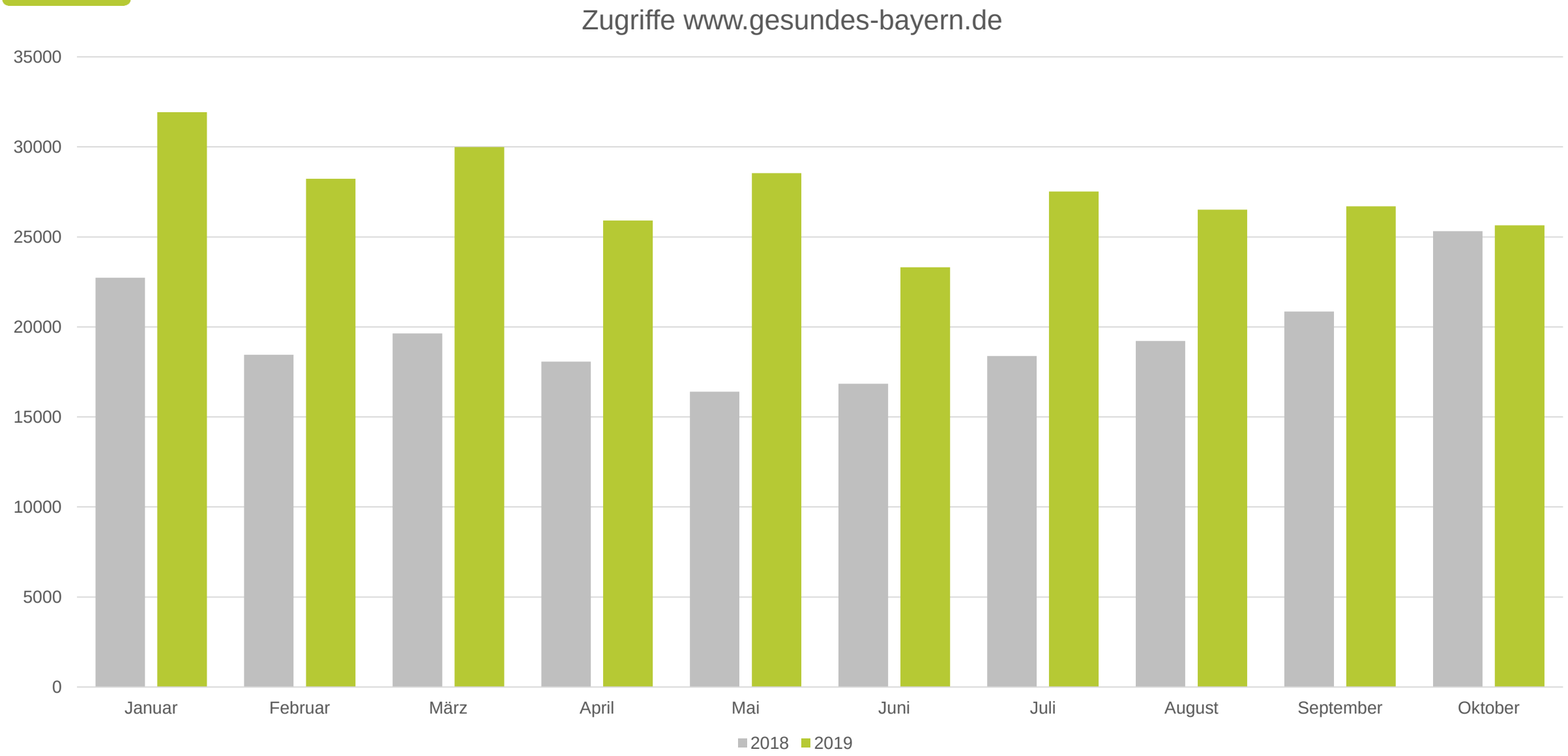
Rubrik

Artikel

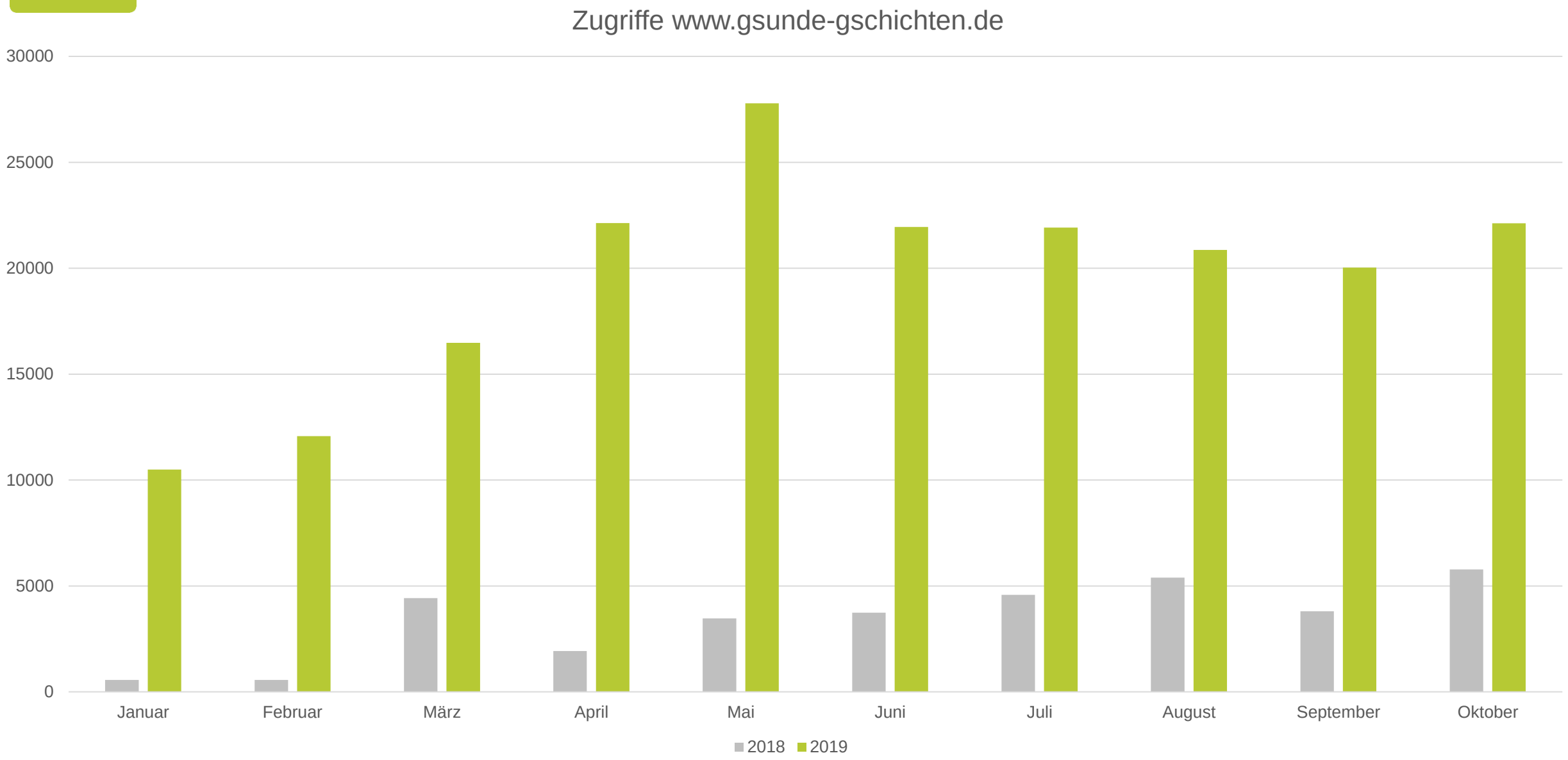
04

MARKETING-MAßNAHMEN 2019

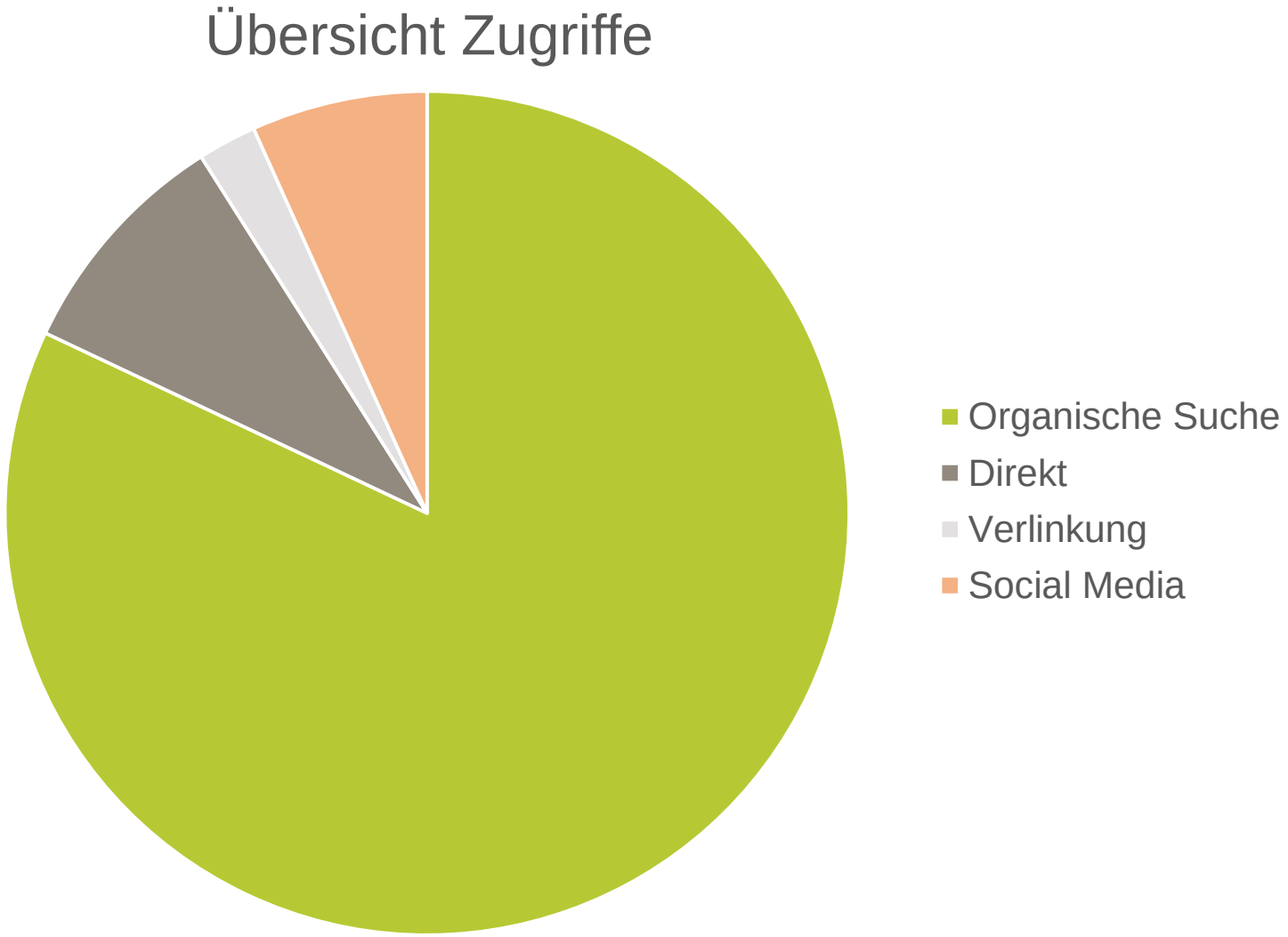
Online: Website www.gesundes-bayern.de



Online: Blog www.gsunde-gschichten.de



Online: Blog www.gsunde-gschichten.de



Über 82% der Zugriffe über organische Suche:

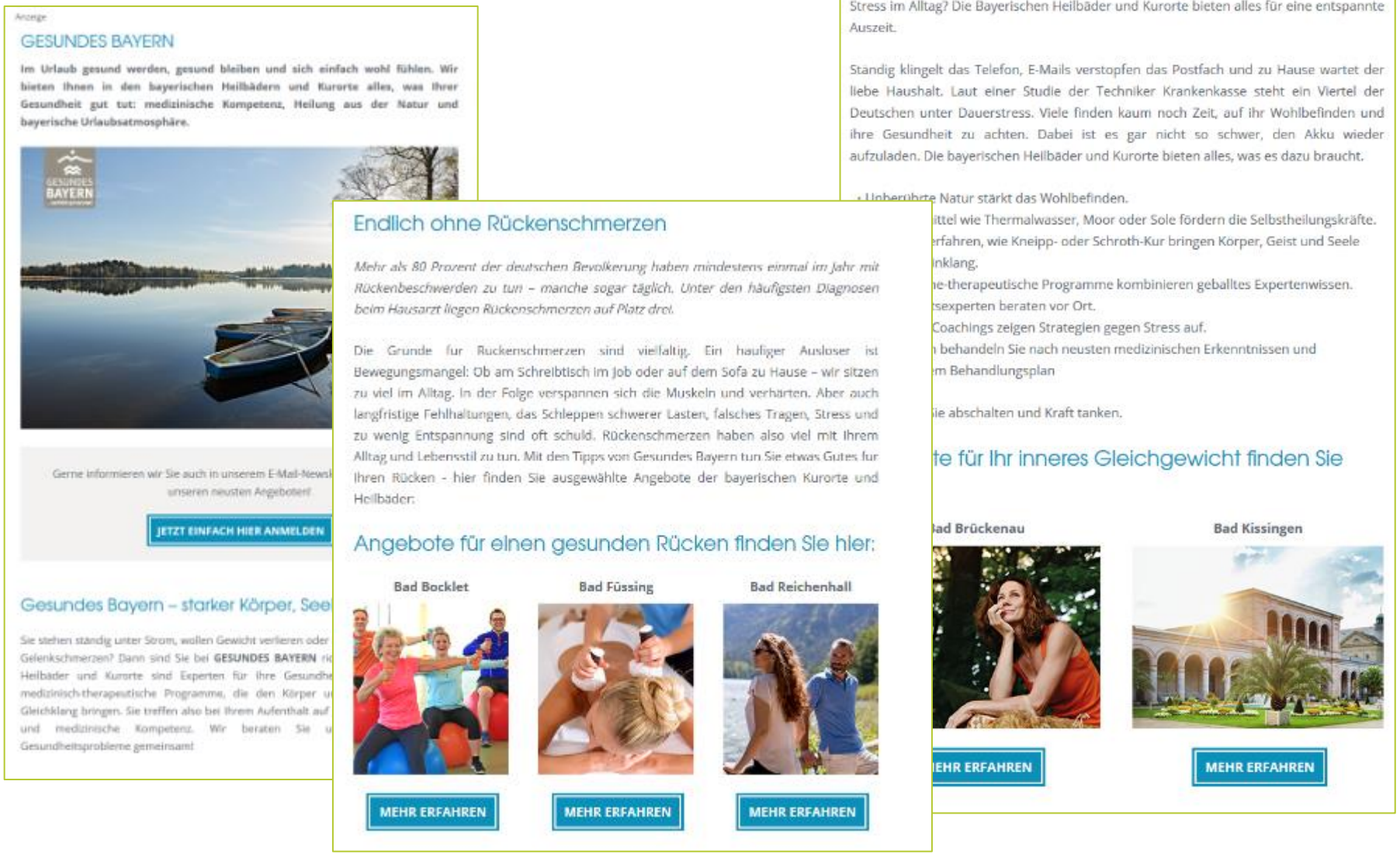
- Themenauswahl mittels Google Trends und Searchmetrics
- Themen Clustering
- Crosslinking Strategie
- Ziel: Weiterverlinkung in den Gesundheitsfinder

Online: Blog www.gsunde-gschichten.de

Top 10 Artikel 2019

1. Fibromyalgie
2. Entgiften Sie Ihren Körper
3. Heilklima gegen Atemwegserkrankungen
4. Erfahrungsbericht Depression
5. Mit Kälte gegen Rheuma: In der Kältekammer Gelenkschmerzen lindern
6. Herz und Kreislauf stärken
7. Allergien, Heuschnupfen und Co.
8. Heilkraft auf der Natur: Schwefel
9. Radon, Kohlensäure, Sauerstoff: Wohltuende Heilmittel gegen Restless Legs
10. Basenfasten

Online: Themenspecial onmeda.de



Anzeige

GESUNDES BAYERN

Im Urlaub gesund werden, gesund bleiben und sich einfach wohl fühlen. Wir bieten Ihnen in den bayerischen Heilbädern und Kurorte alles, was Ihrer Gesundheit gut tut: medizinische Kompetenz, Heilung aus der Natur und bayerische Urlaubsatmosphäre.

Gerne informieren wir Sie auch in unserem E-Mail-Newsl
unseren neusten Angeboten!

JETZT EINFACH HIER ANMELDEN

Gesundes Bayern – starker Körper, See

Sie stehen ständig unter Strom, wollen Gewicht verlieren oder
Gelenkschmerzen? Dann sind Sie bei **GESUNDES BAYERN** ri
Heilbäder und Kurorte sind Experten für Ihre Gesundhe
medizinisch-therapeutische Programme, die den Körper u
Gleichklang bringen. Sie treffen also bei Ihrem Aufenthalt auf
und medizinische Kompetenz. Wir beraten Sie u
Gesundheitsprobleme gemeinsam!

Endlich ohne Rückenschmerzen

Mehr als 80 Prozent der deutschen Bevölkerung haben mindestens einmal im Jahr mit Rückenbeschwerden zu tun – manche sogar täglich. Unter den häufigsten Diagnosen beim Hausarzt liegen Rückenschmerzen auf Platz drei.

Die Gründe für Rückenschmerzen sind vielfältig. Ein häufiger Auslöser ist Bewegungsmangel: Ob am Schreibtisch im Job oder auf dem Sofa zu Hause – wir sitzen zu viel im Alltag. In der Folge verspannen sich die Muskeln und verhärten. Aber auch langfristige Fehlhaltungen, das Schleppen schwerer Lasten, falsches Tragen, Stress und zu wenig Entspannung sind oft schuld. Rückenschmerzen haben also viel mit Ihrem Alltag und Lebensstil zu tun. Mit den Tipps von Gesundes Bayern tun Sie etwas Gutes für Ihren Rücken - hier finden Sie ausgewählte Angebote der bayerischen Kurorte und Heilbäder:

Angebote für einen gesunden Rücken finden Sie hier:

Bad Bocklet | Bad Füssing | Bad Reichenhall

MEHR ERFAHREN | MEHR ERFAHREN | MEHR ERFAHREN

Bayerische Heilbäder und Kurorte – Entspannte Auszeit

Stress im Alltag? Die Bayerischen Heilbäder und Kurorte bieten alles für eine entspannte Auszeit.

Ständig klingelt das Telefon, E-Mails verstopfen das Postfach und zu Hause wartet der liebe Haushalt. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse steht ein Viertel der Deutschen unter Dauerstress. Viele finden kaum noch Zeit, auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu achten. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Akku wieder aufzuladen. Die bayerischen Heilbäder und Kurorte bieten alles, was es dazu braucht.

- Unberührte Natur stärkt das Wohlbefinden.
- ittel wie Thermalwasser, Moor oder Sole fördern die Selbstheilungskräfte.
- erfahren, wie Kneipp- oder Schroth-Kur bringen Körper, Geist und Seele
- nklang.
- e-therapeutische Programme kombinieren geballtes Expertenwissen.
- sexperten beraten vor Ort.
- Coachings zeigen Strategien gegen Stress auf.
- behandeln Sie nach neusten medizinischen Erkenntnissen und
- m Behandlungsplan

ie abschalten und Kraft tanken.

te für Ihr inneres Gleichgewicht finden Sie

ad Brückenau | Bad Kissingen

EHR ERFAHREN | MEHR ERFAHREN

Views: 21.000

Aufenthaltsdauer: 01:33 Minuten

Online: Advertorial focus.de

Es duftet nach Moos und Erde, die Wipfel rauschen, die durch das Baumdach hereinbrechenden Sonnenstrahlen geben ein Schattenspiel, ein Gebirgsbach plätschert – ein Streifzug durch den Wald bietet Erholung pur. Gemeinsam mit BAYERN TOURISMUS stellen wir Ihnen die Faszination des natürlichen Abenteuerspielplatzes Wald vor – und zeigen Ihnen, wo und wie Sie ihn am besten erleben können.

Der Wald: Beruhigend und belebend

Der Wald dreht die Zeit auf langsam, bietet Raum zum Durchatmen. Hier finden wir zu uns, zu unseren Wurzeln und tiefsten Bedürfnisse: Erdung, Achtsamkeit und Ruhe, nach der wir uns im Alltag oft sehnen. Doch die Natur belebt auch die Sinne, weckt Lebenslust. Beim Wandern fühlen wir unseren Körper, beim Pilzesammeln bekommt das innere Kind Auslauf und beim Naschen von Schwarzbeeren erleben wir göttliche Genussmomente. Zudem regt der Wald die Phantasie an: Mystischer Nebel lässt Geschichten in uns entstehen, Märchen aufleben.

chem

Streifen durch den
nur ein Wellness-Trend,

Ein Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus: Unsere Stimmung hellt sich auf, wir können uns besser konzentrieren, empfinden weniger Stress, unsere Atmung wird tiefer, unser Blutdruck sinkt, unser Immunsystem ist stärker und wir schlafen am Abend besser. Schon zwanzig Minuten Spazieren im Wald hat nachweislich solche Auswirkungen.

Der Wald ist ein guter Heiler, Walderlebnisse wirken sich nachweislich positiv auf Körper und Seele aus: Sie hellen unsere psychische Stimmung auf, wecken positive Emotionen, reduzieren Stress, senken den Blutdruck und verbessern die Schlafqualität. Die 47 bayerischen Heilbäder und Kurorte bieten optimale Voraussetzungen für gesundheitsfördernde Angebote im Wald – von meditativen Wanderungen über Lehrpfade zu Entschleunigungsangeboten.

Doch nicht nur der Wald tut gut, auch weitere Naturheilmittel sorgen als optimale Ergänzung schnell für Entschleunigung: Die Gesundheitsexperten vor Ort haben Programme entwickelt, die Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Sie stehen für medizinische Kompetenz, fachkundige Beratung und Heilung aus der Natur. Moor, Thermalwasser, Sole – all diese Geschenke von Mutter Erde tun nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut. In den bayerischen Kurorten weiß man, wie diese Schätze richtig angewendet werden, um Ruhe und Kraft zu schöpfen sowie Stress und Alltag hinter sich zu lassen. Und da die Heilbäder sich immer inmitten unberührter Natur und in der Nähe von Wäldern befinden, fällt das Abschalten automatisch leichter.

Mehr zum Thema Waldbaden und dem gesunden Eintauchen in die Natur, aber auch zu zahlreichen weiteren Energie- und Fit-Angeboten der bayerischen Heilbäder und Kurorte erfahren Sie hier:

Mehr Infos hier

Views: 35.563

Aufenthaltsdauer: 01:28 Minuten

Print: Angebotsbroschüren

Auflage: 400.000

Vertrieb:
- BUNTE Gesundheit
- Focus Gesundheit
- Tina/Bella
- Frau im Leben

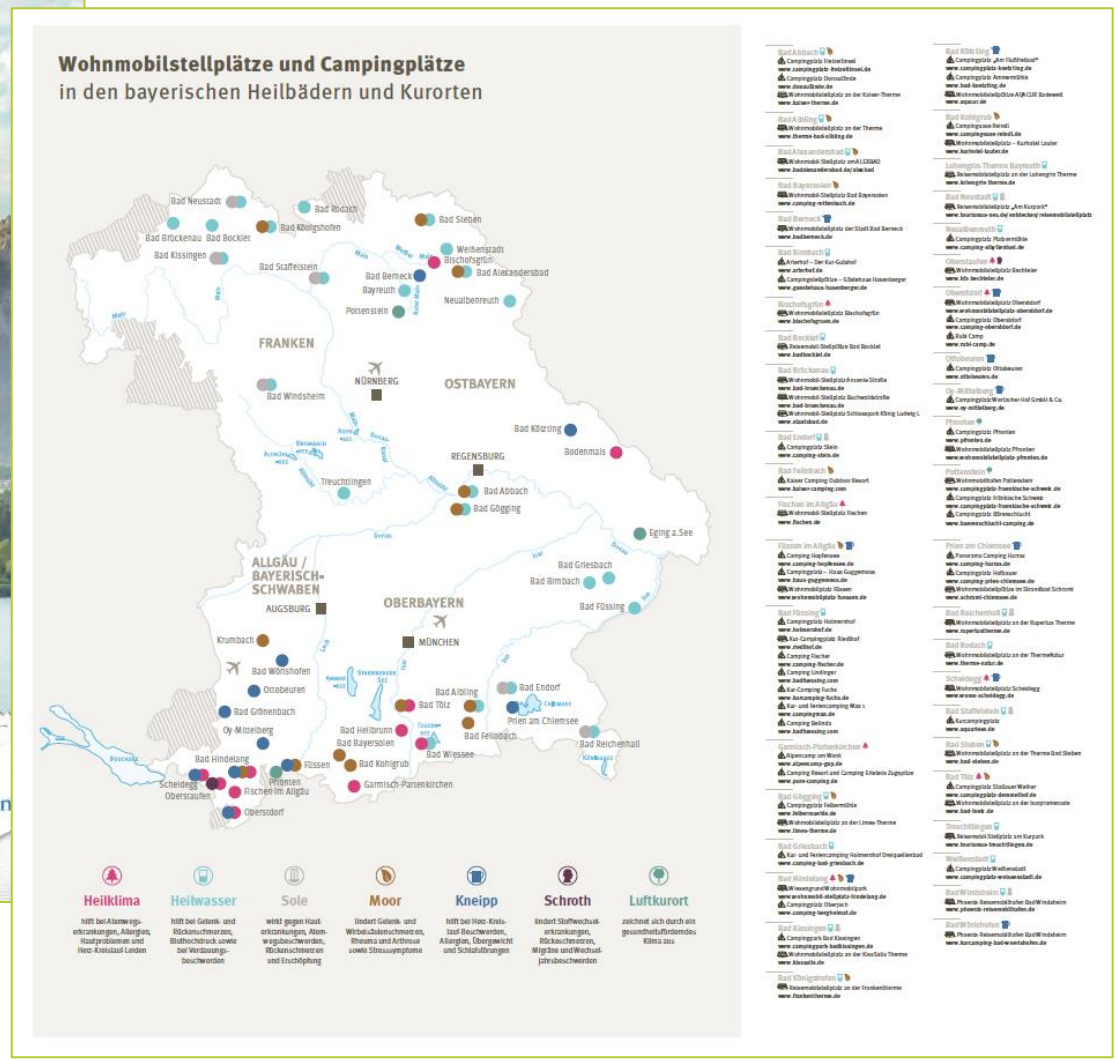
Print: Basisbroschüre

Auflage: 15.000

Auslage in Hausarztpraxen in

- Bayern
- Baden-Württemberg
- Hessen
- Thüringen

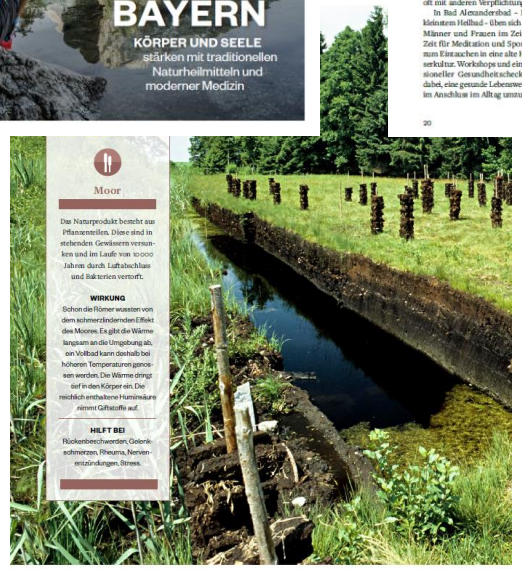
Print: Karte Kurcamping



Auflage: 60.000

Beilage in der Promobil 11/2019

Print: Sonderheft Focus Gesundheit



Wassertreten: Der Storchengang ist Pflicht

Auflage: 250.000

Vertrieb:

- Focus Gesundheit
- Focus

Print: Advertorialstrecke Stern Gesund Leben

Bewegung in der Natur Bayerns hilft Körper und Geist. Stress bleibt auf der Strecke

Aus der Trickkiste von Pfarrer Kneipp

Kommen Sie in Gang!

Bewegung tut gut, ist gut und geht gut im Urlaub in Bayern. Ferien für die Gesundheit sind im Trend und die bayerischen Kurorte und Heilbäder haben dafür viel zu bieten

Was würde Ihnen gefallen? Eine Wanderung mit Gesundheitsführer, Personaltraining vom Bewegungstherapeuten oder ein Aqua-Fit-Kurs? In den bayerischen Kurorten und Heilbädern haben Sie die Wahl, denn ihr gesamtes Angebot ist auf Gesundheitsurlauber eingestellt. Auch Kliniken, Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker helfen Ihnen, (wieder) in Bewegung zu kommen. Im Urlaub fällt das sowieso leichter, und Herz und Kreislauf werden es Ihnen danken. Auch Ihr Immunsystem bekommt einen Kick, und Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Osteoporose haben weniger Chancen. Zusätzlich zu den Bewegungsangeboten sind in den bayerischen Kurorten und Heilbädern die kostbaren Naturschätze Moor, Sole und Thermalwasser sowie traditionelle Heilverfahren im Einsatz, um bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Macht Bewegung dann erst einmal wieder Spaß, findet sie auch im Alltag regelmäßig Platz. Also, ab in den Gesundheitsurlaub. Die zertifizierten Programme von Gesundes Bayern und die unberührte Natur bringen Sie in Schwung.

Unser Körper verlangt nach Aktivität

Unterwegs mit viel Gefühl
Was Pfarrer Kneipp schon wusste, hilft heute noch: Barfußlaufen aktiviert die Sinne und entspannt.

Kleine Abkühlung gefällig?
Beim Kneipp-Treten werden Herz und Kreislauf durch Kältereize angeregt. Für ein gesundes Immunsystem.

Heilsames Klima in der Natur Bayerns

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Vordermann! 11 Heilklimatische Kurorte machen sich dafür die Kraft der Natur zunutze.

- Alle **Heilklimatischen Kurorte** zeichnen sich durch die streng kontrollierte Luftqualität und gesundes Biokima aus.
- Im pollen-, feinstaub- und allergenarmen **Höhenklima** atmen Urlauber auf, besonders Allergiker und Asthmatiker.
- **Natürliche Reize** wie Kälte, Wind und Sonne stärken Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Bewegung fördert diesen Effekt.

Unterwegs in der sauberen Luft atmen Sie auf

Hier kommen Sie in Bewegung: **www.gesundes-bayern.de**

Bilder: © www.gesundes-bayern.de/Gert Eisenschmid (Bildnachweis: www.gesundes-bayern.de/Jan Greune/Bildnachweis)

ANZEIGE

Detox auf Bayerisch: Heilen von Innen

Die Natur liefert beste Zutaten für mehr Gesundheit. In den bayerischen Kurorten und Heilbädern werden deshalb die Naturheilverfahren seit Jahrhunderten genutzt und heute mit dem Wissen der modernen Forschung kombiniert, auch fürs Detoxen.

Die Schrothkur kann helfen, Giftstoffe auszuleiten und den Stoffwechsel anzuregen, was sich z. B. bei Diabetes mellitus positiv auswirken kann. Dafür werden eine spezielle Ernährung und natürliche Reize eingesetzt, wie Wärme und Kälte.

Die Trinkkur entschlackt und kann z. B. Magen-Darm-Probleme und Gicht lindern. Sie schmeckt überall ein wenig anders, denn das Heilwasser enthält in jedem Kurort und Heilbad unterschiedliche Mineralien und Spurenelemente.

Frisch serviert: Das Heilwasser ist ein anerkanntes Heilmittel

Hier schmeckt Gesundheit

In den bayerischen Heilbädern und Kurorten finden Urlauber mehr als Erholung. Sie können selbst erleben, wie die Natur beim Detoxen hilft und wie eine vitaminreiche regionale Küche die Pfunde purzeln lässt

Ein ganzes Team aus Experten steht bereit – für alle, die sich im Urlaub auf das Wesentliche konzentrieren wollen: Erholung und Gesundheit. Gemeinsam mit den Ernährungsberatern und speziell ausgebildeten Therapeuten entdecken die Gäste in den bayerischen Kurorten und Heilbädern gesundes Essen von seiner entspannten Seite. Wie gelingt eine ausgewogene Ernährung im hektischen Alltag? Und warum ist sie überhaupt so wichtig? In den modernen Lehrküchen werden in geselliger Runde Wissen und Tipps vermittelt und selbstredend auch gesunde Köstlichkeiten probiert. Anderntags geht es raus in die bayerische Natur. Beim Nordic Walking, Radfahren oder einer Kräuterwanderung im Wald wird der Kopf frei und der Körper kommt in Bewegung. Wer sich noch intensiver etwas Gutes tun möchte, setzt auf Detoxen mit den ganzheitlichen Naturheilverfahren wie der Schrothkur (siehe links). Sie helfen, den Körper zu entsäuern und zu entgiften. Gemeinsam mit den spezialisierten Kliniken, Ärzten, Therapeuten und Heilpraktikern bieten die zertifizierten Angebote von Gesundes Bayern für jeden das Passende.

Im Urlaub gelingt der Start für ein gesundes Leben leichter

Ausgewogen essen
Ernährungsexperten helfen, den optimalen Speiseplan zu finden – leicht und lecker.

Natürlich entgiften
Ausreichendes Trinken hilft beim Detoxen und wird im Urlaub zur gesunden Gewohnheit.

Entspannt bewegen
In der Natur Bayerns kommt der Körper in Gang und der Geist zur Ruhe.

Lust auf Gesundheitsurlaub in Bayern? **www.gesundes-bayern.de**

Bilder: © www.gesundes-bayern.de/Gert Eisenschmid

Ein Moorbad gilt seit Jahrhunderten als heilsam

Für Rücken und Gelenke

Bitte eintauchen!

Die Natur liefert die besten Zutaten gegen Rücken- und Gelenkprobleme. In Bayern werden sie in heilsamen Bädern genutzt – nach neuesten Erkenntnissen

Sie sind nicht zu unterschätzen, auch wenn Moor, Sole und Thermalwasser gar nicht so spektakulär daherkommen. Die Naturheilmittel Bayerns haben es in sich und können nachweislich eine Vielzahl moderner Gesundheitsprobleme lindern. Darunter: Rücken- und Gelenkschmerzen, die heute unter anderem durch das ständige Sitzen entstehen. Ein Bad im herrlich warmen Thermalwasser kann dann helfen. Die verspannten Muskeln lockern sich, und Blockaden können danach durch erfahrene Therapeuten gelöst werden. Doch das Thermalwasser der bayerischen Heilbäder und Kurorte kann noch mehr. Es enthält von Natur aus wirksame Mineralien wie Schwefel, die über die Haut aufgenommen werden und den Heilungsprozess fördern. Ähnlich wie die Sole. Dieses besonders salzhaltige Thermalwasser, das den Körper förmlich schweben lässt, bringt Mineralien wie Jod oder das Edelgas Radon mit. Für geschwollene Gelenke sind sie eine Wohltat und können die Beweglichkeit verbessern. Auch ein Bad im Moor, wie es in 13 der insgesamt 47 bayerischen Heilbäder und Kurorte angeboten wird, kann lindernd wirken, zum Beispiel bei Rheuma, Arthrose oder Osteoporose. Extra Pluspunkt der naturnahen Kurorte: Auch die Gedanken kommen zur Ruhe. So ist Gesundheitsurlaub in Bayern rundum erholsam.

Die Bäder fördern die Selbstheilung natürlich

Vielseitiges Moor
Die Anwendungen entspannen auf natürliche Weise die Muskeln, regen den Stoffwechsel an und hemmen Entzündungen

Wohliges Thermalwasser
Je nach Zusammensetzung des Thermalwassers können verschiedenste Beschwerden wie Arthrose oder Rheuma gelindert werden

Starke Sole
Das von Natur aus salzhaltige Thermalwasser trägt sanft und entlastet so den Stütz- und Bewegungsapparat

Im Urlaub können neue Sportarten ausprobiert werden

Gesund durch Bewegung

Die unberührte Natur in Bayern bringt Sie fast von allein in Schwung. Noch größer ist der Effekt mit den zertifizierten Angeboten von Gesundes Bayern. Das hat viele Vorteile: Ausreichend Bewegung gibt dem Immunsystem einen Kick. Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Osteoporose haben weniger Chancen und auch die Psyche profitiert. Macht Bewegung im Urlaub wieder Spaß, findet sie auch im Alltag leichter Platz.

Die zertifizierten Angebote finden Sie hier: **www.gesundes-bayern.de**

Gesundheitsurlaub in Bayern: dreifach erholsam

Natürliche Heilmittel
Ein Bad in der Sole lindert, wie Moor und Thermalwasser, stressbedingte Beschwerden

Fundierte Therapien
Ob Schroth-Kur, Meditation oder Ernährungsumstellung – die Experten wissen, was individuell hilft

Rundum-Service
Durch die umfangreichen Angebote der Hotels und Pensionen haben die Gäste den Kopf frei

Atmen Sie durch!

Endlich mal nicht getaktet sein, endlich wieder den eigenen Köper spüren. Was bei den meisten im Alltag zu kurz kommt, stellt sich im Gesundheitsurlaub in Bayern wie von selbst ein

Einfach den vollen Terminkalender vergessen, Verantwortung abgeben, dem gestressten Körper eine Auszeit gönnen – und sich treiben lassen. Entspannung hat viel mit Loslassen zu tun. Das geht im Urlaub natürlich besonders gut, wie in Bayern. Inmitten der Natur lässt es sich gut auf- und durchatmen. Das wissen auch die Experten in den Heilbädern und Kurorten. Sie kennen die besten Tricks, das tägliche Hamsterrad hinter sich zu lassen und über die Ferien hinaus entspannt zu bleiben. Dafür spüren die erfahrenen Mediziner, Physiotherapeuten und Fitnesscoaches unter anderem individuelle Risikofaktoren wie chronischen Stress auf. Er kann Auslöser für Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch psychische Beschwerden wie Depressionen sein. Zum Glück besitzt unser Körper dafür ein Frühwarnsystem, das zum Beispiel mit Ein- und Durchschlafproblemen oder häufigen Kopfschmerzen reagiert. Spätestens dann ist eine Auszeit gefragt. Die Natur Bayerns hält dafür gleich drei wirkungsvolle Heilmittel bereit – Moor, Thermalwasser und Sole. Sie werden seit Jahrhunderten erfolgreich genutzt und sorgen zusammen mit Meditation, autogenem Training oder Anwendungen nach Kneipp für einen rundum entspannten Urlaub.

Die Experten helfen auf dem Weg zu einem ausgeglichenen Lebensstil

Tief entspannt im Wald!

Über 5 Milliarden Bäume laden in Bayern zu einem besonderen Waldspaziergang ein, dem Shinrin Yoku. Entdeckt wurde die heilsame Kraft des „Badens in Waldluft" in Japan und sie wird dort schon lange genutzt. Die Geräusche des Waldes helfen überreizten Nerven, sich zu entspannen. Ebenso wie die Luft. Sie duftet nach Moos und Pilzen. Das weckt ein uraltes Gefühl: Natur tut mir gut. In den bayerischen Kurorten und Heilbädern kann das jeder bei einer Führung mit einem Waldgesundheitstrainer selbst ausprobieren.

Schon nach 15 Minuten Waldspaziergang normalisiert sich der Herzschlag

Lust auf Entspannung in Bayern? **www.gesundes-bayern.de**

Bilder: © www.gesundes-bayern.de/Gert Eisenschmid

Vier Ausgaben – vier Themen

Auflage: 226.000

Print: Anzeigen/Advertorials

GESUNDES BAYERN

GESUNDES BAYERN – *Zeit für eine Auszeit!*

Müde, matt und abgekämpft – das Gefühl der Erschöpfung kennen wir alle. Bei vielen Menschen hinterlässt der stressige Alltag seine Spuren – sie fühlen sich erschöpft, konzentrieren sich nur mit Mühe und schlafen nachts schlecht ein. Die Gesundheitsexperten aus den bayerischen Heilbädern und Kurorten unterstützen Sie präventiv mit passenden Gesundheitsangeboten. In Coachings lernen Sie, wie Sie sich gegen Stress wappnen und sich im Alltag Freiräume schaffen. Ganzheitliche Naturheilverfahren sowie Naturheilmittel helfen Ihnen dabei, neue Kraft zu tanken und den Alltag hinter sich zu lassen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers – gönnen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie nachhaltig. Mit dem Gesundheitsfinder von Gesundes Bayern entdecken Sie zertifizierte Gesundheitsangebote, Trainings und Therapien, die zu Ihnen passen.
www.gesundes-bayern.de

LEBENSLUST – *unser Motto für den Herbst*

BAD REICHENHALL

Jede Minute goldenes Tageslicht ausnutzen und den Wanderrucksack schnüren, Energie und Glücksmomente aufsaugen, speichern für die dunkleren Wintermonate. Genießen ist selbstverständlich erlaubt, am liebsten mit der besten Freundin eine Auszeit nehmen und sich verwöhnen lassen. Einfach kurz mal weg, neue Eindrücke sammeln und die Seele baumeln lassen – in der Alpenstadt Bad Reichenhall. Hier hat man exklusiv für Damen das Angebot „Frauensache" geschaffen, 4 Tage voller Annehmlichkeiten, mit Beauty, Styling, Shopping, Bergerlebnis, Therme und mehr. TIPP: Frauensache – die FreundInnen-Auszeit in Bad Reichenhall
www.bad-reichenhall.de/frauensache/deine-zeit

ANZEIGE

DIE KUNST *gesund zu leben*

BAD KISSINGEN

Ein ausgewogener und gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunder Ernährung vermag die körpereigene Widerstandkraft enorm zu fördern und schafft eine Balance zwischen Körper und Geist. In Bad Kissingen ist unser wichtigstes Ziel daher die Förderung eines ge-

Natürlich wieder fit: In Bayerns Heilbädern und Kurorten finden Sie passende Gesundheitsangebote für Herz und Kreislauf

Nach einem langen Arbeitstag sehnen Sie sich nach einem entspannten Feierabend auf dem Sofa? Das ist verständlich – aber auf Dauer ungesund für Körper und Geist. Denn unser Herz ist der leistungsstarke Motor unseres Körpers. Es versorgt über den Blutkreislauf die Organe und Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff. Unser Lebensstil, der häufig aus wenig Bewegung, viel Stress und ungesunder Ernährung besteht, sorgt dafür, dass Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland gehören.

Die gute Nachricht: Gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Sie sehr gut präventiv vorgehen. Denn in den 47 bayerischen Kurorten und Heilbädern treffen die medizinische Kompetenz spezialisierter Ärzte und Therapeuten auf kostbare Naturschätze wie Moor, Sole und Thermalwasser. Gleichzeitig verbinden sich hier natürliche Heilmittel und Fachwissen mit traditionellen Heilverfahren wie Kneipp-Anwendungen, die genau zu Ihren individuellen Bedürfnissen passen.

Experten beraten Sie dabei, wie Sie zum Beispiel ein passendes Sportprogramm in Ihren Alltag integrieren. Besonders gut können Sie damit in den elf Heilklimatischen Kurorten im Freistaat beginnen. An der schadstofffreien Luft stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf schonende Art. Hier starten Sie beim Nordic Walking auf gut ausgebauten Wanderwegen inmitten der schönsten bayerischen Landschaften in Ihr aktives Leben. Die Kneipp-Wasserkur verbessert die Durchblutung und Kohlensäurebäder stärken die Venen. Werden Sie aktiv – damit Ihr Motor weiter rund läuft.

www.gesundes-bayern.de

Bad Tölz: Seit 50 Jahren prämierte "Champagnerluft"
Wer in die malerische Voralpenstadt südlich von München kommt, kann es sofort spüren: das milde Heilklima mit seiner Kombination aus positiven Reizen und wohltuenden Schonfaktoren. Testen Sie die gesundheitsfördernde Wirkung beim Heilklimawandern. Vier Tage lang können sich Erholungsuchende bei Wanderungen mit Tourempfehlungen, Wellnessanwendungen und kulinarischen Erlebnissen vom Ballast des Alltags befreien, entschleunigen und durchatmen (ab 199 Euro im DZ/FS in einem **Gästehaus).
www.bad-toelz.de

GESUNDHEITSURLAUB IN BAYERN

Moor tut gut ...

... und es ist in Bayern nur ein Heilmittel unter vielen: Die Experten in den Kurorten und Heilbädern entwickeln auch auf Basis von Thermalwasser und Sole therapeutische Angebote, die Beschwerden lindern und im Winter wohlig wärmen

Im Winterurlaub etwas für die Gesundheit tun und dazu Land und Leute kennen lernen, das geht in Bayern bestens: In den 47 modernen Heilbädern und Kurorten trifft medizinisch-therapeutische Kompetenz auf kostbare Heilmittel aus der Natur – wie etwa Moor und Heilwasser. Außerdem liegen die Orte inmitten schöner Landschaften, abseits von Hektik und Lärm der Großstädte. Dass Moor bei vielen Krankheiten und Beschwerden helfen kann, entdeckte man schon vor fast 200 Jahren: Es soll bei Rückenschmerzen, strapazierten Gelenken, Stoffwechselproblemen, Erschöpfung und Hormonstörungen Linderung verschaffen.

Moor enthält eine Vielzahl wertvoller pflanzlicher Bestandteile, aber auch Mineralien wie Natrium, Kalzium und Magnesium. Zudem wirkt das Heilmittel entzündungs- und schmerzhemmend durch die in ihm enthaltene Huminsäure. Alle diese Inhaltsstoffe können besonders gut in einem 42 Grad warmen Moorbad ihre Heilkräfte entfalten. Aber auch Moorpackungen auf Rücken, Schultern und Nacken sind möglich. Nach einer Anwendung wird die Masse übrigens wieder zurück zu ihrem Ursprungsort gebracht, kann sich dort regenerieren und etwa zehn Jahre später erneut für Behandlungen genutzt werden.

Sich treiben lassen: In der RupertusTherme Bad Reichenhall wird das Thermalwasser mit Sole angereichert

RupertusTherme in Bad Reichenhall

Das Moor hat heilende Kräfte

Entspannung pur im Wald und Moor

Moorgebiet in Bad Bayersoien

Ein weiteres natürliches und wärmendes Heilmittel ist Thermalwasser. Es kommt heiß aus der Erde und unterscheidet sich von normalem Wasser durch seine Inhaltsstoffe, also Mineralien und Spurenelemente, wie Schwefel, Kohlensäure oder Radon, die bei einem Bad über die Haut aufgenommen werden. Es soll bei Muskelverspannungen, Hauterkrankungen und Rheumatismus helfen – und senkt nachweislich das Stresslevel, was Bournout vorbeugt. Das zeigt eine Studie der Heil- und Thermalbäder in Niederbayern in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der Universität Würzburg. Eine besonders intensive Wirkung sollen Moor und Thermalwasser in Kombination mit modernen Entspannungstechniken wie Chi Gong oder Yoga entfalten.

Mehr Gesundheitsurlaub: www.gesundes-bayern.de

Auflage: 8,1 Mio.

16 Anzeigen/Advertorials

Kampagne: Allergikerfreundliche Kurorte

ANZEIGE

GESUNDES BAYERN

URLAUB VON DER ALLERGIE

Entspannen und neue Kraft tanken – Urlaub kann so schön sein, wenn da nicht der Heuschnupfen der Kinder und die Lebensmittelunverträglichkeit von Mama wären.

Immer mehr bayerische Kurorte stellen sich systematisch auf Allergiker ein. In den zertifizierten Urlaubsorten finden Sie ein vernetztes Angebot an für Allergiker qualitätsgeprüften Unterkünften, Restaurants und Geschäften. Auch das Klima ist hier besonders gut: pollenarm und mit besonders guter Luft. Nur Gemeinden, die strenge medizinische Standards erfüllen, zeichnet der Bayerische Heilbäder-Verband e. V. mit seinem Qualitätssiegel aus. Der TÜV Rheinland überprüft regelmäßig, ob die Kriterien eingehalten werden.

In diesen Orten atmen Menschen mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeit wieder auf:

BAD AIBLING

Nur 50 Kilometer vor den Toren München mit Blick auf Wendelstein und Kaisergebirge finden Allergiker beste Bedingungen für einen sorgenfreien Urlaub. Garantiert hohe Qualität und Sauberkeit sowie geschultes Personal erwartet Sie in den zertifizierten Betrieben. Entspannen in einem der schönsten Kurparks Deutschlands, Wandern in unverfälschter Natur, unterhaltsame Feste und bayerisches Brauchtum – Bayerns ältestes Moorbad und zugleich jüngste Thermalbad bietet viel für Ihre Auszeit vom Alltag. www.bad-aibling.de

BAD FÜSSING

Bad Füssing im Herzen des Bayerischen Golf- und Thermenlands bietet Allergikern eine unbeschwerte Auszeit für ihr überreiztes Immunsystem. So wird im Kurpark ganz besonders auf eine für Allergiker verträgliche Bepflanzung geachtet, damit alle Gäste im heilkräftigen Thermalwasser unbeschwert ihre Gelenk- und Rückenprobleme „wegbaden" können.
www.badfuessing com

BAD HINDELANG

Inmitten des Naturschutzgebiets der Allgäuer Hochalpen befindet sich Bad Hindelang. 110 zertifizierte Betriebe sind auf die besonderen Bedürfnisse von Allergikern eingestellt. Das einzigartige Klima und die gute Luft runden den Aufenthalt in den Allgäuer Alpen ab. Tipp: Mit der Gästekarte Bad Hindelang PLUS von 20 Gratisleistungen profitieren!
www.badhindelang.de

BAD REICHENHALL

Die Alpenstadt im Berchtesgadener Land achtet auf allergenarme Bepflanzungen und hat mit dem Predigtstuhl einen pollenarmen Berg direkt im Ort. Heuschnupfen-Tipps: Sole atmen am Freiluft-Inhalatorium Gradierhaus im Königlichen Kurgarten, Rauminhalationen mit Sole in Kurmittelhäusern und -hotels oder Soleschweben in der RupertusTherme.
www.bad-reichenhall.de

BAD STAFFELSTEIN

Das oberfränkische Bad Staffelstein ist der erste allergikerfreundliche Kurort mit dem TÜV Rheinland geprüften Siegel des Bayerischen Heilbäder-Verbandes. Neben Sehenswürdigkeiten wie der Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen und Kloster Banz lockt vor allem die Obermain-Therme mit Bayerns wärmster und stärkster Thermalsole. Zudem ist die Bad-Stadt mit dem Prädikat Bayerischer Genussort ausgezeichnet.
www.bad-staffelstein.de

Mehr Infos unter:
www.gesundes-bayern.de

BAYERN IST DAS PERFEKTE URLAUBSZIEL FÜR ALLERGIKER

Für ALLERGIKER – Bayerischer Heilbäder-Verband e.V. – qualitätsgeprüft

Einhaltung der Kriterien geprüft durch TÜV Rheinland

ANZEIGE

Für ALLERGIKER – Bayerischer Heilbäder-Verband e.V. – qualitätsgeprüft

Qualitätssiegel „Für Allergiker qualitätsgeprüfte Kurorte": Die Einhaltung der Kriterien wird durch TÜV Rheinland überprüft

URLAUB VON DER ALLERGIE

Endlich wieder durchatmen. Die bayerische Natur erleben. Leckeres Essen genießen – und das trotz Allergie. Verbringen Sie einen sorgenfreien Urlaub in zertifizierten Kurorten!

Entspannen und neue Kraft tanken – Urlaub kann so schön sein, wenn da nicht der Heuschnupfen der Kinder und die Lebensmittelunverträglichkeit von Mama wären. Allergiker holt der Alltag auf Reisen häufig ein.

BAYERN IST DAS PERFEKTE URLAUBSZIEL FÜR ALLERGIKER UND IHRE FAMILIEN
In ihrem nächsten Gesundheitsurlaub können sich Allergiker eine Auszeit von ihrer Allergie nehmen: Immer mehr bayerische Heilbäder und Kurorte stellen sich komplett auf Allergiker ein. In den zertifizierten Urlaubsorten finden Sie ein vernetztes Angebot an für Allergiker qualitätsgeprüften Unterkünften, Restaurants und Lebensmittelgeschäften. Auch das Klima ist hier besonders gut: pollenarm und frei von Hausstaubmilben. Nur Gemeinden, die strenge medizinische Standards erfüllen, zeichnet der Bayerische Heilbäder-Verband e. V. mit dem Qualitätssiegel aus. Der TÜV Rheinland überprüft regelmäßig, ob die Kriterien eingehalten werden.

In diesen Orten atmen Menschen mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeit wieder auf und können einen sorgenfreien Urlaub genießen:

BAD AIBLING
Nur 50 Kilometer vor den Toren München liegt die Gesundheitsstadt Bad Aibling, mit Blick auf Wendelstein und Kaisergebirge. Wandern in unverfälschter Natur, Entspannen in einem der schönsten Kurparks Deutschlands, südliches Flair, internationale Kultur, unterhaltsame Feste und bayerisches Brauchtum erwartet Sie in Bayerns ältestem Moorbad und zugleich jüngstem Thermalbad.
www.bad-aibling.de

BAD FÜSSING
Bad Füssing im Herzen des Bayerischen Golf- und Thermenlands bietet Allergikern eine unbeschwerte Auszeit für ihr überreiztes Immunsystem. So wird im Kurpark ganz besonders auf eine für Allergiker verträgliche Bepflanzung geachtet. Damit alle Gäste im wohltuenden Thermalwasser unbeschwert ihre Gelenk- und Rückenprobleme „wegbaden" können.
www.badfuessing.com

BAD HINDELANG
Inmitten des Naturschutzgebiets der Allgäuer Hochalpen befindet sich Bad Hindelang. 110 zertifizierte Betriebe sind auf die Bedürfnisse von Allergikern eingestellt. Das einzigartige Klima und die gute Luft runden den Aufenthalt in den Allgäuer Alpen ab. Tipp: Mit der Gästekarte Bad Hindelang PLUS von 20 Gratisleistungen profitieren!
www.badhindelang.de

BAD REICHENHALL
In Bad Reichenhall erleben Sie die heilende Wirkung der Natur inmitten der herrlichen Bergwelt des Berchtesgadener Lands. Die Alpenstadt achtet auf allergenarme Bepflanzungen und hat mit dem Predigtstuhl ein pollenarmes Gebiet direkt im Ort. Tipp: Sole atmen am Gradierhaus im Königlichen Kurgarten.
www.bad-reichenhall.de

BAD STAFFELSTEIN
Das oberfränkische Bad Staffelstein ist der erste allergikerfreundliche Kurort mit dem TÜV Rheinland geprüften Siegel des Bayerischen Heilbäder-Verbandes. Neben Sehenswürdigkeiten wie der Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen und Kloster Banz lockt vor allem die Obermain Therme mit Bayerns wärmster und stärkster Thermalsole. Zudem ist die Bad-Stadt mit dem Prädikat Bayerischer Genussort ausgezeichnet.
www.bad-staffelstein.de

Alle Heilbäder und Kurorte Bayerns finden Sie unter: **www.gesundes-bayern.de**

ANZEIGE

GESUNDES BAYERN – Für ALLERGIKER – qualitätsgeprüft

Urlaub von der Allergie

Gute Luft und maßgeschneidertes Essen – das steht bei Familien, in denen Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zum Alltag gehören, ganz oben auf der Liste fürs perfekte Reiseziel. Und Spaß natürlich. In Bayern werden sie fündig. Hier gibt es allergikerfreundliche Kurorte und viel Familienprogramm

RUNDUM GUT VERSORGT
Das glutenfreie Brötchen fürs Frühstück muss in Bad Aibling niemand lange suchen. In der hübschen Kleinstadt vor den Toren Münchens mit Blick auf Wendelstein und Kaisergebirge finden Allergiker ein vielfältiges Angebot in den gekennzeichneten Geschäften. Und neben den allergikerfreundlichen Hotels und Ferienwohnungen machen auch viele Restaurants mit. Wunderbar, um bei einem entspannten Essen den nächsten Ausflug zu planen: Wasserspaß in der Therme, Besuch der Wendelsteinhöhle, Radtour oder ab in die Kinderwelt Krokodo?
www.bad-aibling.de

AUF ANDERE GEDANKEN KOMMEN
Selbst Blumen und Bäume im Kurpark sind so ausgewählt, dass sie wenig Allergene haben. Bad Füssing hat als für Allergiker qualitätsgeprüfter Kurort an alles gedacht. Hier können Allergiker und Menschen, die nicht jedes Nahrungsmittel vertragen, ihren Urlaub entspannt genießen. Und so kommt nicht nur das überreizte Immunsystem zur Ruhe, sondern Familien auch auf andere Gedanken. Zu entdecken gibt es viel: 3 Thermen, verschiedene Naturlehrpfade, Minigolf und die Bimmelbahn Lustiger Lukas. Oder der Spielplatz mit Piratenschiff am Kurpark. Allergie ist hier kaum ein Thema mehr.
www.badfuessing.com

DOPPELT GUT
Bad Hindelang trumpft gleich mit zwei Auszeichnungen auf: als allergiker- und familienfreundlicher Kurort. 3 Naturbäder, ein Indoor-Spielplatz, Familien-Themenwanderwege (mit etwas Glück inklusive Kühe-Gucken) und kindgerechte Mountainbike-Routen bieten viel Abwechslung. Familienmitglieder mit Allergien freuen sich zudem über die von Natur aus allergenarme Höhenluft.
www.badhindelang.de

SPÜRBAR ERFRISCHEND
Heuschnupfen ist nervig. Hilfe finden kleine und große Allergiker im Königlichen Kurgarten von Bad Reichenhall. Dort gibt es im Gradierhaus, frei zugänglich für jeden, eine besondere Wand. Sie zerstäubt die salzhaltige Alpensole aus den Tiefen der Berge zu feinen Tröpfchen. Eingeatmet befreit die Sole allergiegeplagte Nasen und Lungen – einfach beim Spazierengehen. Außerdem bietet Bad Reichenhall allergenarme Unterkünfte und Services wie glutenfreies Essen oder Erholung in der Rupertus Therme und auf dem Predigtstuhl.
www.bad-reichenhall.de

PROFIS FÜR ERHOLUNG
Als jüngstes Mitglied der allergikerfreundlichen Kurorte trägt Bad Staffelstein ebenfalls das Siegel des Bayerischen Heilbäder-Verbandes und wurde durch TÜV Rheinland geprüft. Wie in jedem der zertifizierten Kurorte können Familien hier u.a. allergenarme Zimmer buchen und es gibt speziell geschultes Personal. Ferienspaß wartet bei der Kanutour, im Klettergarten oder im Sport- und Spaßbad Aqua Riese.
www.bad-staffelstein.de

WWW.GESUNDES-BAYERN.DE

ANZEIGE

Urlaub von der Allergie

Genussvolle Ferien ohne Unverträglichkeiten oder Allergien – das wär's! Sechs bayerische Kurorte tragen das Siegel »Für Allergiker qualitätsgeprüft« – für sorgenfreien Urlaub mit der Familie.

Entspannen, abschalten und die verdiente Auszeit genießen. Urlaub könnte so schön sein, wenn da nicht der Heuschnupfen von Mama und die Lebensmittelunverträglichkeit von Papa wären. Vor allem in der schönsten Zeit des Jahres müssen Allergiker und ihre Familien achtsam sein - sonst wird die geplante Erholung zum Stress mit Heuschnupfen & Co.

Derzeit gibt es in Bayern diese allergikerfreundlichen Kurorte: Bad Aibling, Bad Füssing, Bad Staffelstein, Bad Hindelang, Oberstdorf und Bad Reichenhall. Das Siegel »Für Allergiker qualitätsgeprüft« steht für besonders reine Luft. Klar ist: Die besten Karten für pollenarme und hausstaubmilbenfreie Luft haben Allergiker in Höhenlagen wie Bad Hindelang. Auch Oberstdorf eignet sich gut bei chronischen Atemwegserkrankungen. Bad Aibling müsst wie die anderen Orte regelmäßig die Pollenbelastung. Und in Bad Reichenhall lindern natürliche Heilmittel wie Sole und Latschenkiefer die Beschwerden.

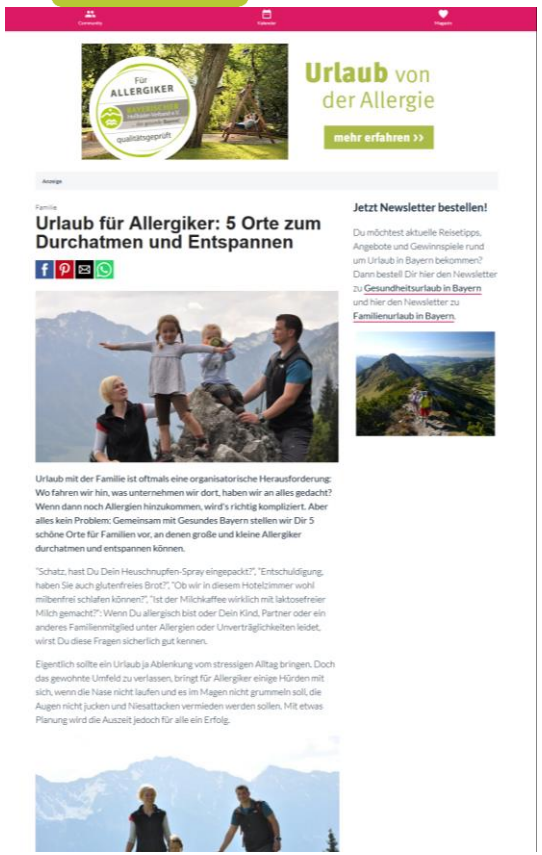
Für alle zertifizierten allergikerfreundlichen Kurorte gilt: Viele Unterkünfte bieten Allergiker-Bettwäsche und Klimaanlagen mit Pollenfilter. Auch die Gastronomie hat sich auf leckere Allergiker-Gerichte eingestellt. So kann man ruhigen Gewissens durchstarten - und kräftig durchatmen!
www.gesundes-bayern.de/allergikerfreundlicher-urlaub

Medien

- Apotheken Kurier
- Allergikus
- Eltern family
- Outdoor family

Auflage von rund 700.000

Kampagne: Allergikerfreundliche Kurorte



5 Orte für einen tollen Familien-Urlaub

Diese 5 Kurorte in Bayern tragen das Allergiker-Siegel – und haben tolle Angebote für einen Familien-Urlaub:

Bad Aibling

Drei idyllische Bachläufe prägen den Ort, der mi
Restaurants italienisches Flair verbreitet. Im Ku
ökologischen Wasserlehrpfad und im Heimatmu
Region erkunden, während Mama ein entspann
Radtouren, Spaziergänge, Schwimmen, Konzert
den Wendelstein und das Kaisergebirge – hier k
und aktiv die Natur erkunden.

Hier findest Du mehr Infos zu

Bad Füssing

In der mit rund 12.000 Quadratmetern größten Thermalbadellandschaft Europas sprudelt das schwefelhaltige Wasser mit 56 Grad Celsius aus 1.000 Metern Tiefe – es gibt viele Saunen, Bäder und Dampfgrotten. Die weitläufige Flussauenlandschaft des Inns lädt zu Wanderungen, Spaziergängen und
ungsparcours trainiert den Kör
of. Es warten viele Märkte und
d viel Freizeitspaß in herrlicher

laub in Bad Füssing? Dann hier er

Bad Reichenhall

In der herrlichen Bergwelt des Feriendreiecks Berchtesgaden-Salzburg-Chiemsee gibt es allerhand zu entdecken. Im Herzen der Innenstadt befindet sich beispielsweise eine der ersten Fußgängerzonen Bayerns. Ein Spa & Familien Resort – umrahmt von einer einmaligen Bergkulisse – ist zudem speziell auf den Urlaub mit Anhang ausgerichtet: Während die Kinder im Bereich "Sport & Familie" Spaß haben und toben können, bietet der Bereich "Therme & Wellness" den Eltern innere Ruhe – ganz harmonisch nebeneinander. Tipp: AlpenSole-Inhalationen, entweder „Open-Air" im Kurgarten am Gradierhaus oder als Rauminhalation für die ganze Familie – einfach mal ausprobieren und durchatmen!

Lies hier mehr über Bad Reichenhall

Bad Staffelstein

Die historische Stadt und die fränkischen Fachwerk-Dörfer der Umgebung punkten mit vielen Sehenswürdigkeiten, der Kurort mit der wärmsten und stärksten Thermalsole Bayerns. Kinder können im Naturbadesee, der mit der blauen Flagge ausgezeichnet ist, plantschen oder sich im Aqua-Riese-Freizeitbad austoben, während sich für die Eltern der Besuch einer der besten Sauna-Anlagen Deutschlands anbietet. Gemeinsam lassen sich prima Rad- und Kanu-Touren, ein Ausflug zum Waldklettergarten oder zur Fußballgolfanlage unternehmen.

Auf nach Bad Staffelstein – hier gibt's mehr Infos

Bad Hindelang

In dieser beeindruckenden Bergwelt gibt es zwischen den bis zu knapp 2.600
stille, verschlafene Dörfer zu entdecken.
werkskunst kann beim Schlittenbauer,
hornbauer erlebt werden und wird die Kleinen in
Winter stehen Skifahren und Schneemann-Bauen an,
Kutschfahrten und tolle Wanderungen – nicht
ch als „Edelstein der Alpen" bezeichnet.

erfährst Du mehr über Bad Hindelang

Views: 10.063

Aufenthalts-dauer: 03:21 Minuten

Presse: Clippings

vital FOKUS BAYERN

Wellness auf Bayerisch

Im Freistaat werden **traditionelle Heilmittel** wiederentdeckt und neu interpretiert. Erholen Sie sich mit der Wärme der Erde, der Kraft des Wassers, der reinen Luft, der Ruhe des Waldes und den Mineralien der Sole. Ganz entspannt in Ihrem Element

REDAKTION: KIRSTEN RICK

FOTO: JÄNGREN ©WWW.GESUNDES-BAYERN.DE

Das „schwarze Gold" erleben

Bad Feilnbach: „Kleines Moorpackerl"
Moor zum Ausprobieren: 3 Moorvollbäder, 3 klassische Massagen, 1 badeärztliche Untersuchung, ab 239 Euro (ohne Übernachtung) im „Medical Park Reithof", bad-feilnbach.de

Bad Kohlgrub: „Moor-Vitalkur nach Maß"
Eine Woche im „Bio Kurhotel moor & mehr" gegen Verspannungen oder für die Gelenke: 3 dickbreiige Alpin-Hochmoorbäder im Holzzuber, 3 Massagen, 1 Wirbelsäulentherapie, 7 Ü/HP ab 679 Euro, bio-kurhotel.de

Bad Aibling: „Im Moor zum inneren Gleichgewicht"
Dreiwöchiges Präventionsprogramm für mentale Gesundheit und Stressbewältigung, u. a. mit 7 Moorvollbädern, Achtsamkeitstraining, Rückenschule, Nordic Walking, 21 Ü in Hotel, Pension oder FeWo, z. B. 28.7.–18.8., ab 1959 Euro (Krankenkassenzuschuss möglich), bad-aibling.de

Erde

Ein kostbarer Rohstoff ruht in bayerischen Landschaften: Moor. Als wärmendes Bad genossen entspannt die uralte Heilerde und wirkt positiv auf den Hormonhaushalt

Das Moor hat Geduld. Es wächst Schicht für Schicht aus feuchtigkeitsliebenden Torfmoosen, die nach ihrem Absterben nicht abgebaut werden können – rund einen Millimeter pro Jahr. Aus trockengelegtem Moor wird Torf gestochen. Dieser ergibt, zerkleinert und wieder mit Wasser gemischt, einen zähen dunkelbraunen Brei: die Moorpackung. In dieser schimmernden Erdsuppe lässt es sich herrlich baden. Dass ein solches Moorbad entspannt und Beschwerden lindert, wussten die Menschen schon im 14. Jahrhundert. Es macht auch schön. Vielleicht nicht, solange es noch am Körper klebt – den Effekt merken wir aber schon nach dem Abduschen. Die Haut fühlt sich straffer und samtig weich an. Das Moor in Bad Aibling, Bayerns ältestem Moorheilbad, enthält 252 verschiedene rein pflanzliche Hormone, 38 Spurenelemente und einen hohen Anteil an Huminsäure. Die Inhaltsstoffe durchdringen die Haut, sie **wirken hormonregulierend** und entgiften, Gelenke, Muskeln und Bänder werden entlastet, Schmerzen gelindert. Moorvollbäder sind ein intensives Erlebnis, denn sie erfassen den gesamten Menschen. Wir spüren dabei, wie unser Körper schwebt. Auch Geist und Seele kommen zur Ruhe. Und was passiert mit dem abgebadeten Moor? Es wird dorthin zurückgebracht, wo es ursprünglich herkam: in die Natur.

GUT ZU WISSEN

Bayerisches Wellness-Lexikon

Teil I

Alpenkräuterstempel
Bei dieser Anwendung werden mit Alpenkräutern gefüllte Stoffsäckchen – die Kräuterstempel – in Wasserdampf oder in einem Ölbad erhitzt und anschließend zur sanften Massage verwendet.
Wo? *„Parkhotel Frank" in Oberstdorf, parkhotel-frank.de*

Brotbad
Die Restwärme vom Brotbacken nutzten die Menschen bereits im Mittelalter für ihr „Brotbad". Bei der modernen Version ist die Raumluft mit Sauerteig-Enzymen aus dem Backofen angereichert.
Wo? *„Hotel Oberstdorf" in Oberstdorf, hotel-oberstdorf.de*

Presse: Clippings

Wasser

Hinein ins nasse Vergnügen

Eintauchen, abschalten, aufleben: Thermal- und Heilwasser gelten als sanfte Medizin aus den Tiefen der Natur. So baden, trinken und knöppen Sie sich in Bayern gesund

Bayern ist ein Wasserland, allein mehr als 100 000 Kilometer Bäche und Flüsse durchziehen den Freistaat. Heilendes Nass steigt aber auch warm aus tief gelegenen Thermalquellen auf. Ob wir es trinken, darin baden oder auf kneippsche Art als kalten Guss nutzen: Es tut gut.

Die Römer profitierten bereits vor 2000 Jahren von der heilenden Wirkung des Thermalwassers. Das gute Gefühl bestätigt eine Studie der Universität Würzburg: Stressbelastung und chronische Schmerzen können bereits im Lauf einer einwöchigen Kur nachlassen. Das liegt allen voran an den **Mineralien und Spurenelementen**, die beim Baden über die Haut aufgenommen werden – z. B. in Bad Füssing mit seinen drei großen Thermen. Wasser ist aber nicht gleich Wasser: In Bad Kissingen stehen sieben Heilquellen zur Auswahl, drei eignen sich für Trinkkuren. Wasser aus dem Maxbrunnen im Kurgarten wirkt u. a. schleimlösend. In der Heilquellen-Lounge in Bad Brückenau sprudelt das Wasser aus fünf Quellen. Die Lola-Montez-Quelle trägt den Beinamen „Schönheitsquelle", ihr Wasser enthält Magnesium, Kalzium, Hydrogencarbonat und Chlorid. Neben medizinischen Aspekten soll sie für strahlende Haut und glänzendes Haar sorgen. Selbst ohne Beschwerden profitieren Sie vom Wasser: Es macht auch Gesunde glücklich.

Bad Wörishofen: „Kneipp-Schnupperwoche"
Das klassisch-bewährte Naturheilverfahren neu kennenlernen mit 8 Anwendungen, 2 Massagen, 2-mal Bewegungstraining. 7 Ü/HP im Hotel „Sonnengarten", ab 781 Euro, bad-woerishofen.de

Bad Füssing: „Mühlbachwoche 5"
„Das Mühlbach", ein Thermal-Spa und Romantikhotel, bietet ein Paket mit 5 Ü mit 3/4 Verwöhnpension, naturhellem Thermal-Spa mit Innen-, Außen- und Whirlpool, Sport- und Aktivprogramm mit Wassergymnastik ab 570 Euro, muehlbach.de

Bad Kissingen: „Entspannt"
Sieben mineralstoffreiche Quellen begründen den Ruf Bad Kissingens als Weltbad. Das Angebot „Bad Kissingen entspannt" beinhaltet 1 Tageskarte für die „KissSalis Therme", 1 Wellnessanwendung sowie Heilwasserausschank in der Brunnenhalle, 2 Ü/F, ab 129 Euro, badkissingen.de

Bergkiefern-Hochmoor-Bad
Beim Vertorfungsprozess des ca. 8000 Jahre alten Moores in den Ammergauer Alpen waren Bergkiefern beteiligt. Sie verleihen ihm seine Heilkraft und hormonelle Wirkung. **Wo?** *„Das Johannesbad" in Bad Kohlgrub, johannesbad-schoberde*

Brecheibad
Rustikales Kräuterdunstbad mit mildem feuchter Wärme. Tannenzweige am Boden massieren die Fußsohlen und lassen die Sauna nach Wald duften. Ursprünglich diente es zum Dörren von Flachs. **Wo?** *„Rehlegg Berghotel" in Ramsau, rehlegg.de*

Enzian
Der Gelbe Enzian wird als Heilpflanze wegen seiner Bitter- und Gerbstoffe geschätzt. Als Packung wirkt er ausleitend. Wohltuend auch für die Gelenke. **Wo?** *„Hotel Zechmeisterlehen" in Schönau, zechmeisterlehen.de*

FOTOS: WWW.GESUNDES-BAYERN.DE, GETTYIMAGES, GETTYIMAGES, ISTOCKPHOTO (3)

Die Energie der Bäume fühlen

Oberstaufen: „Waldbaden in Haubers Naturresort"
Der hoteleigene Wald liegt eingebettet in der Allgäuer Bergwelt. Angebot inklusive Waldbaden, Work-out zwischen Bäumen, Relaxen in der Waldhängematte und der Waldmeditation bei Sonnenuntergang, 5 Ü/HP ab 810 Euro, haubers.de

Tegernsee: „Heimatführer Waldbaden"
Die Heimatführerin Sonja Still geht mit Urlaubsgästen tief ins Gehölz. Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe anziehen. Treffpunkt: „Freihaus Brunner", Bad Wiessee, z. B. am 29.5., 26.6., 31.7., 10 Uhr, 6 Euro, tegernsee.de

Bodenmais: „Schlafen im Wald"
Zwischen Bäumen übernachten? Ja, in einem der romantischen „Wiesenschlafhäuser" aus Holz, die sich geradlinig und unaufdringlich an den Waldrand der „Gutsalm Harlachberg" schmiegen. 3 Ü/HP 675 Euro für 2 Personen, harlachberg.de

Wald

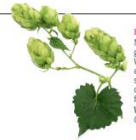
Kennen Sie die Heilkraft der Bäume? Wälder bedecken ein Drittel Bayerns – und wirken als Energiequelle, wecken Lebensgeister. Wenn wir sie aufmerksam wahrnehmen

Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch einen Wald. Sie atmen tief ein und nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr: Wie Sonnenstrahlen durch die Blätter funkeln. Wie würzig das Moos riecht. Wie der weiche Boden unter Ihren Füßen federt. Wenn Sie also geradezu eintauchen in Ihre Umgebung – dann ist das Wald(luft)baden. In Japan heißt das „Shinrin Yoku", eine dort anerkannte medizinische Anwendung, die sogar Ärzte verordnen. Denn sie wirkt. Eine Studie der Nippon Medical School ergab: Bereits ein 20-minütiger Waldspaziergang senkt das Level des Stresshormons Cortisol, kurbelt die Produktion der körpereigenen Abwehrzellen an, **stärkt das Immunsystem** und hilft gegen Bluthochdruck. Forscher vermuten die Ursache in den Terpenen, dem Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle.

Mehr als 40 heimische Baumarten wachsen in Bayern, insgesamt rund fünf Milliarden Bäume. In Süd- und Ostbayern dominiert die Fichte, Buchen und Eichen prägen die Wälder Unterfrankens. 60 Prozent der Waldflächen stehen unter besonderem Schutz. Im Nationalpark Bayerischer Wald gibt es echte Urwälder. „Waldness" funktioniert aber auch im Allgäu und am Tegernsee – sofern Sie sich die Muße nehmen, die Lebensenergie der Bäume zu spüren.

GUTZU WISSEN
Bayerisches Wellness-Lexikon
Teil II

Heubett
In warmes, feuchtes Heu gebettet, kommt der Körper sanft zum Schwitzen und entgiftet. Die Aromen der duftenden Wiesenkräuter wirken auch im Schlaf, sind perfekt für die Nachruhe. **Wo?** *„Königshof Hotel Resort" in Oberstaufen, koenigshof.de*



Hopfen
Nicht nur zum Bierbrauen gut geeignet: Die Wellness-Wirkung des Hopfens wird seit einigen Jahren wieder geschätzt – wie das ausgleichende und die Durchblutung fördernde Hopfendoldenbad. **Wo?** *„Der Eisvogel" in Bad Gögging, hotel-eisvogel.de*

Sole

Salziger Urlaub in den Bergen

Das Salz des Meeres steckt tief in den Alpen. In Quellwasser gelöst wird es zu Sole – einem vielseitigen Schatz für Haut, Atemwege und Tiefenentspannung

Seit Millionen von Jahren entsteht die Alpensole natürlich, ihre heilende Wirkung nutzten die Bayern schon im Mittelalter. Doch erst in den vergangenen Jahren wurde die Heilkraft dieser Ressource neu entdeckt. „Ohne Salz geht gar nichts", sagt Melanie Zeh, Expertin für medizinische Salzanwendungen in der Franken-Therme in Bad Windsheim. „Salz ist in fast alle Körperprozesse involviert." Entsprechend vielseitig zeigt sich die Sole: Schwerelos in ihr ruhen, sie tief einatmen oder in Form von Peelings und Massagen genießen – alles ist möglich.

Ein Bad in warmer Sole löst Verspannungen. Durch den hohen Salzgehalt des Wassers kommt es zwischen Körper und Sole zur Osmose: Wir geben Giftstoffe ab, während wir Mineralstoffe und Spurenelemente über die Haut aufnehmen. Im Dampfbad inhaliert, stärkt Sole das Immunsystem. Auch Laist, der mineralhaltige Soleschlick, dient als Basis vieler Anwendungen. Er **straft, entwässert und regt die Mikrozirkulation der Haut an**. In Bad Reichenhall begegnen Sie ihm an vielen Orten: in der RupertusTherme und in der Alten Saline, auf dem Salz-Alpen-Steig und dem Sole-Leitungsweg. Im Bayerischen Staatsbad von Bad Reichenhall steht das größte Freiluftinhalatorium der Welt. Mit geschlossenen Augen könnten Sie glauben, Sie wären nicht dort, sondern am Meer.

Bad Reichenhall: „AlpenSole Thermentag"
Das Reisepaket des bayerischen Staatsbads enthält den Tagesaufenthalt in der Therme inkl. Sauna, Rückenmassage und Getränk, 3 Ü/F im 3-Sterne-Hotel, ab 239 Euro, bad-reichenhall.de

Bad Windsheim: „Sole Relax V"
Schweben im Salzsee unter der Thermen-Kuppel – unglaublich entspannend. Rasul, Massage und Stadtführung gehören ebenfalls zum Angebot des Kurorts. 5 Ü/F im 3- oder 4-Sterne-Hotel, ab 410 Euro, bad-windsheim.de

Bad Neustadt a. d. Saale: „Gesundheit kompakt"
Im idyllischen Heilbad genießen Sie ein Paket aus Gymnastik im Sole-Bewegungsbad, Sole-Wannenbad, Massagen, Fangopackungen und Inhalation. 7 Ü/F im 3-Sterne-Hotel ab 349 Euro. Weitere Angebote auf gesundes-bayern.de

FOTOS: GETTYIMAGES, DR. BRAUN-KIESEBACH, BAYERN TOURISMUS, ISTOCKPHOTO (3)

Kneippkur
Die von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte Behandlungsmethode ruht auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und innere Balance. **Wo?** *„Kneipp- und Vitalhotel Edelweiß" in Bad Wörishofen, hotel-edelweiss.de*

Kraxenofen
Heiße „Heuluft" strömt auf den Rücken – früher durch die Heukraxe vor dem Ofen, heute durch ein Gestell (Raufe) hinter einer Stznische. Löst Verspannungen, hilft gegen Erkältungen. **Wo?** *„Berwanger Hof" in Obermaiselstein, berwangerhof.de*

Laist
Der Soleschlick besteht aus wertvollen Mineralien und reinem Steinsalz. Laist verbessert die Hautdurchblutung und aktiviert den Stoffwechsel der Hautzellen. **Wo?** *„Spa & Familienresort RupertusTherme" in Bad Reichenhall, rupertustherme.de*

Luft

Genuss unter freiem Himmel

Bewusst tief durchatmen: In den elf Heilklimatischen Kurorten Bayerns ist die Luft immer besonders rein, gut und gesund. Balsam für die Atemwege!

Vom Heilklima schwärmen viele. Was es bedeutet, wissen nicht alle: eine Kombination aus Schonfaktoren wie pollen-, feinstaub- und allergenarmer Luft und Reizfaktoren wie Sonne, Kälte und Wind. „Bei uns in Garmisch-Partenkirchen herrschen vorwiegend Reizfaktoren, wie frische Winde und eine erhöhte Intensität der Sonneneinstrahlung", sagt Gesundheitswissenschaftlerin Simone Reiter. Tief einatmen hilft, aber der Effekt lässt sich noch steigern: „Kombiniert **mit Bewegung** erzielen Sie größere Erfolge." Bad Reichenhall, eines der sonnenreichsten Gebiete Deutschlands, wird von Bergen umrahmt, die die feuchten, kalten Winde abhalten. Der Medizinprofessor Max Joseph Oertl, der Ende des 19. Jahrhunderts den Begriff „Terrainkur" prägte, schickte den Hochadel zum wohldosierten Wandern in die Berge – weil es der Gesundheit dient. Die historischen Wege wurden weiterentwickelt, mehr als 60 Touren führen zu den schönsten Zielen rund um Bad Reichenhall. Der Heilklimapark Tölzer Land setzt auf moderne Technik: Dort warten 37 Klima-Routen auf Sie, insgesamt rund 340 Kilometer. Zur Planung stehen vier „Biomonitore" bereit, die aufgrund von Informationen zu Wetterlage, Ozonwerten und Wind aktuelle Routenempfehlungen anzeigen. Mal schont Heilklima, mal reizt es. So oder so wirkt es wohltuend.

Bad Tölz: „Heilklimawandern zum Kenaendorfer"
Qualifizierte Trainer und Wanderführer begleiten und leiten die Wanderungen im Reizklima an. Das Programm umfasst 1 Ganz- und 1 Halbtagswanderung, 1 Fußreflexzonenmassage, 1 Abendessen. 88 Euro (ohne Ü), bad-toelz.de

Oberstdorf: „Aktiv in der Region"
Im Erholungsklima der Allgäuer Alpen in „Schäle's Gesundheitsresort" zu einem aktiveren Lebensstil finden: Fitnesstest, Personal Training, Nordic Walking, Wellness, Ladies-Spa, 5 Ü/Verwöhnpension, ab 1090 Euro, schuales.com

Fischen im Allgäu: „Befreit durchatmen"
Der Heilklimatische Kurort Fischen, der zu den Hörnerdörfern gehört, bietet Gästen 1 Atemwanderung, 1 meditative Naturwanderung, 2 individuelle Therapien, 1 osteopathische Behandlung, 7 Ü in einer Ferienwohnung, ab 485 Euro, hoernerdoerfer.de

GUTZU WISSEN
Bayerisches Wellness-Lexikon
Teil III

Schrothkur
Naturheilverfahren nach Johann Schroth mit feuchtwarmen Ganzkörperpackungen, salzloser Spezialdiät und abwechselnden Trocken- und Trinkkagen. **Wo?** *„Hotel Allgäu-Sonne" im Schroth-Heilbad Oberstaufen, allgaeu-sonne.de*

Zirbe
Die ätherischen Öle, die das Holz der Zirbe – eine Kiefernart – verströmt, duften nicht nur gut, sie beruhigen auch, fördern dadurch den Schlaf und wirken zudem entlastend auf den Kreislauf. **Wo?** *„Biohotel Mattlhüs" in Oberjoch, mattlhues.bio*

FOTOS: GETTYIMAGES, JANUSEUNG, DR. BRAUN-KIESEBACH, ISTOCKPHOTO (2), PIXABAY

7-seitige Strecke in der VITAL 04/2019 inkl. Ankündigung auf dem Cover
Auflage: 140.168

Presse: Clippings

Betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement: 5 Schritte zum Erfolg

Wir machen die Arbeitswelt menschlicher wie ökologischer und spenden – urkundlich belegt – Einnahmen für Aufforstung. Als Verlag Best of HR – Berufsbilder.de® mit einzigartigem Buchkonzept, on-Demand eKursen und News-Dienst geben wir über 15 Jahre Erfahrung an unsere Kunden (u.a. Samsung, Otto, staatliche Institutionen) weiter. Von der Top20-Bloggerin Simone Janson, referenziert in ARD, ZEIT, WELT, Wikipedia.

Offenlegung & Bildrechte: Bayern Tourismus hat unsere Reisekosten übernommen. Bildmaterial erstellt mit einem kostenlos zur Verfügung gestellten Smartphone unseres Sponsors HTC. Dieser Beitrag mit der Unterstützung unseres Partners realisiert.

SIMONE JANSON 16.07.2019 5 MIN. LESEZEIT 243 fin 714

Wellness- und Gesundheitsangebote gibt es viele, doch strukturierte Angebote, die für Unternehmen wie Arbeitnehmer, die privat teilnehmen wollen, gleichermaßen geeignet sind, sucht man oft vergebens. Ein Beispiel.

BAYERN

Fünf Kurorte und Kommunen sind nach den Kriterien des Bayerischen Heilbäder-Verbands mit dem Siegel *Für Allergiker qualitätsgeprüft* ausgezeichnet: Bad Aibling im Mangfalltal seit 2017, Bad Füssing mit seinen Thermen seit 2017, Bad Hindelang seit 2011 (siehe rechts bei Bad Hindelang), der Kneippkurort Oberstdorf seit 2016 und das Bayerische Staatsbad Bad Reichenhall seit 2018. Dort sind jeweils mindestens zehn Prozent der Gästebetten und ein Lebensmittelmarkt allergikergerecht aufgestellt. Details und genaue Qualitätskriterien unter gesundes-bayern.de

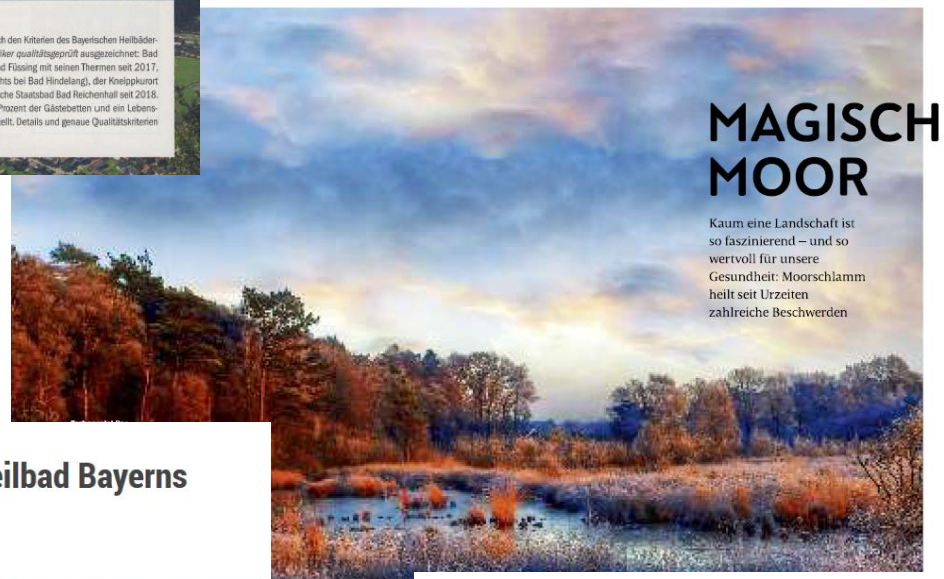
Ein Kurort erwacht

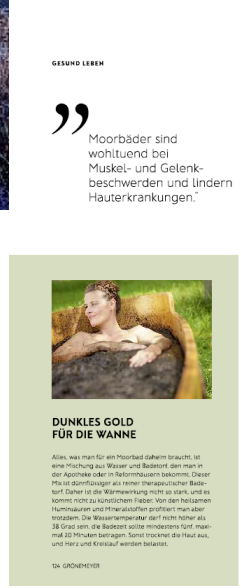
AZ-Besuch im kleinsten Heilbad Bayerns

Eva von Steinburg, 16.10.2019 - 12:00 Uhr

Die Schlossterrassen in Bad Alexandersbad: Im alten Gemäuer residieren heute die Osteopathen. *Foto: Gemeinde Bad Alexandersbad*

Bad Alexandersbad ist ein prickelnder Kraftort im Fichtelgebirge: Das kleinste Heilbad im Freistaat lag bisher im Dornröschenschlaf.

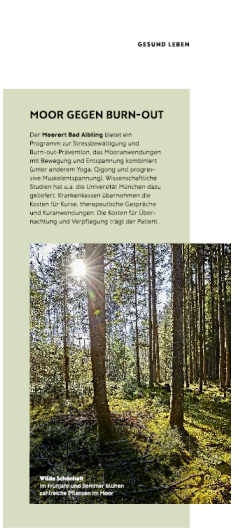




Wertvolles Ökosystem
Sumpf und Moor – Lebensraum für eine seltene Tier- und Pflanzenwelt

Der Mineralstoff Magnesium wirkt krampflösend und entspannend – die Muskulatur wird gelockert, Verspannungen lösen sich, Schmerzen lassen nach. Kalzium kann den Knochenstoffwechsel aktivieren. Aus diesem Grund sind Moorbäder auch für Osteoporosepatienten gut geeignet.
Und: So schlimm ein Moorbad auch ist – der Säuregehalt und antibiotische Stoffe verbinden das Wachstum von Bakterien und schädlichen Pilzen und sorgen somit für Keimfreiheit. Auch kalt entfaltet Moor seine Wirkung, besonders bei entzündeten Gelenken. Dafür eignen sich vor allem mit Naturmoor gefüllte Kissen. Auch Insektenstiche oder Bisswunden werden so gelindert. Und wer sich überwindet und Trinkmoor probiert, tut seinem Darm einen großen Gefallen. Es hilft bei der Regulierung des Bakterienhaushaltes und unterstützt damit die natürliche Darmflora. Wichtig: Herz-Kreislauf-Patienten und chronisch Kranke dürfen Mooranwendungen nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Tabu ist die Behandlung bei Wunden.

EIN ORT FÜR DIE SEELE
Wohltuend für alle Sinne und nahezu jeder Jahreszeit ein Genuss ist ein Spaziergang durchs Moor – selbst wenn nahunter der feuchte Boden schwankt und jeder Schritt ein schmatzendes Geräusch macht: Im Zwölfjahr legt sich Wollgras wie ein weißer Teppich über die Landschaft, später sprießen Orchideen und Sonnentau. In Spätsommer zaubert Erika-Heidekraut ein violettes Blütenmeer, im Herbst und Winter ziehen Nebelschwaden übers Moor. Mit etwas Glück kann man Schwarzstörche, Sperlingskäuze oder Wasserspitzmäuse ausspähen. Und dabei ganz bei sich selbst sein. ■ CLAUDIA RIESS



Social Media: Entwicklung Personas

LIBERAL-INTELLEKTUELLES MILIEU

Liberale, tolerante Kosmopoliten mit anspruchsvollen intellektuellen und kulturellen Interessen - „Der Weg ist das Ziel"

Quelle: Sinus 2018

Sabine – Krank

Alter: 53 Jahre
Ausbildung: Studium
Arbeitsleben: berufstätig, HR, 30 Stunden
Familie: verheiratet, 2 Kinder (28 und 25), 1 Enkel

ANTEIL BEVÖLKERUNG

7 %

ALTER & FAMILIENSTAND

18–24 | 25–34 | 35–44 | 45–54 | 55–64

Verheiratet ♦ Erwachsene Kinder ♦ Empty Nest ♦ Ländliche Regionen / Vororte

MILIEU HEIMAT

SELBSTBILD & WELTBILD: Worauf achtet Sabine als Vertreterin der Liberal-Intelektuellen besonders?

- Liberale & tolerante Elite
- Vielfältige kulturelle Interessen
- Selbstbestimmtes Leben
- Verantwortungsbewusste Genussmenschen
- Selbstbewusst, souverän und professionell
- Distanz zu Ideologien
- Selbstverwirklichung
- Das Leben ganzheitlich erfassen
- Gerechte Verhältnisse herstellen
- Globales Denken

Quelle: Sinus 2018

WERTEPROFIL

Weltoffenheit, Nachhaltigkeit, Freiheit, Selbstverwirklichung, Genuss und Sinnlichkeit, Gerechtigkeit, Authenzität

NUTZUNG DIGITALER GERÄTE

- Sie bevorzugen **"größere" Geräte für den Konsum digitaler Inhalte und Aufgaben, die mehr Aufmerksamkeit fordern**: Laptop (zunehmend auch Tablet) statt Smartphone.
- Das Smartphone wird in erster Linie als **Kommunikationsgerät für unterwegs** verwendet.

DIGITAL-AFFINITÄT

niedrig — hoch

SOCIAL-AFFINITÄT

niedrig — hoch

SOZIALE MEDIEN (generelle Nutzung in der Zielgruppe)

Quelle: Digital Index 2018/2019 + Spreadfast, Social Media Demographics 2018

Facebook	~41 %
Instagram	~9 %
Pinterest	~30 %
YouTube	~30 %
WhatsApp	~64 %

DIGITALER NUTZERTYP

Quelle: Digital Index 2018/2019

- Liberal-intellektuelle sind **reflektierte Profis** im Umgang mit digitaler Technik.
- Sie sind **„digital immigrants"**, die das Internet **pragmatisch und souverän** nutzen (E-Mails, Online-Recherche, Online-Shopping, etc.).
- Sie sind offen gegenüber **neuen Trends**, springen aber nicht auf jeden Hype auf. Etablierte Plattformen werden **selbstverständlich genutzt**.

PERSÖNLICHES PROFIL

BIOGRAPHIE

FAMILIE

Sabine ist ein fürsorgliches Familienoberhaupt. Ihren Mann hat sie mit Anfang 20 im Studium kennengelernt. Nach der Hochzeit kam das erste Kind mit 26 Jahren und danach verbrachte sie 4 Jahre zu Hause um sich um die Kinder zu kümmern, bevor sie in Teilzeit wieder in ihren Beruf einsteigt.

BEZIEHUNGEN

Die Familie ist der Mittelpunkt in ihrem Leben. Die Kinder sind zwar schon groß, doch es gibt das erste Enkelkind und mit Manfred genießt sie die Zweisamkeit. Sie rückt ihre eigenen Bedürfnisse wieder nach vorne seit die Kinder aus dem Haus sind. Sie achtet auf sich selbst und die Signale ihres Körpers.

FREIZEIT

In ihrer Freizeit kümmert sie sich um den Garten, der zu ihrem Haus gehört, macht Sportkurse und Yoga. Sie trifft sich gerne mit ihren Freundinnen. Und liest sehr gerne Zeitschriften und Bücher, wie etwa Psychologie Today und Lifestyle-Blogs. Sie ist eine Genießerin und liebt gutes Essen und kulturelle Angebote.

AUSSEHEN

Sie ist stehts gut gekleidet, dezent und stilvoll.

FINANZEN

Weil sie sich schon früh über die Zukunft Gedanken gemacht hat, ist Sabine finanziell gut abgesichert und muss sich um die Rente keine Sorgen machen. Insgesamt steht sie fest im Leben, fühlt sich gut und gesund.

GESUNDHEIT

AUSLÖSER

Ein Bandscheibenvorfall bringt sie dazu sich noch intensiver mit Ihren Bedürfnissen und ihrem Körper auseinanderzusetzen. Sie geht sehr offen mit ihrem Krankheitsbild um und ist bereit viel dafür zu tun, um ihren Zustand zu verbessern.

ERWARTUNGEN

- Legt wert auf völlige Genesung oder langfristige Verbesserung ihrer Gesundheit bzw. aktive Prävention
- Professionelle und kompetente Betreuung und Hilfe von Experten
- Will mit ihren Beschwerden und Bedürfnissen ernst genommen werden
- Kurangebote kommen für sie nur in Kombination mit guter Hotellerie und kulturellen Angeboten in Frage
- Während der Kur möchte sie für ein paar Momente ihre Krankheit vergessen können
- Dies alles möchte sie in angenehmer Atmosphäre und schöner Landschaft erleben können, um auch während der Kur in Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv zu sein.

INSPIRATIONS- & INFORMATIONSPHASE / RECHERCHE

- ★ **Google / Suchmaschinen**
- Webseiten von Reiseveranstaltern: Expedia, AirBnB, TripAdvisor, HRS
- Social Media
- ★ **Gesundheitswebseiten/ Communities / Blogs**
- Karten/Maps
- ★ **Magazine**
- ★ **Freunde/Empfehlungen**
- Sonstige: **Reiseführer, TV**

CONTENTFORMATE INSPIRATIONS-PHASE

- ★ **Informative Texte**
- Schöne, inspirierende Fotos
- ★ **Erfahrungsberichte, Experteninterviews, Infografiken**
- Bewertungsplattformen
- Informative Videos
- **Soziale Medien:** Abo von Kanälen, Influencern, etc.
- ★ **Sonstiges: Druckmedien und Kataloge**

BESONDERHEITEN WÄHREND DER JOURNEY

Quelle: Think with Google, How micro-moments are reshaping the travel customer journey, 2016

	INSPIRATION	PLANUNG	EXPERIENCE	NACH DER REISE
Gerät				
Kanal				
Touchpoints der Phase	Sabine hatte vor ein paar Jahren einen Bandscheibenvorfall und achtet nun stärker auf Ihre Gesundheit. Sie informiert sich insbesondere zum Thema **stressbedingte Krankheiten**. In dieser Phase spielen digitale Kanäle, wie **Google, Facebook oder Pinterest** aber auch **klassische Kanäle, wie Zeitschriften und Magazine** eine große Rolle.	Sabine hat eine hohe Bereitschaft sich mit dem Thema zu beschäftigen, möchte **Expertin** werden und betreibt **aktive Recherche**. Neben der Hauptquelle an Information, der **Google Suche**, spielen insbesondere **Social Media Kanäle wie Pinterest und Youtube und Blogs** bei der Planung eine wichtige Rolle.	Während der Reise sind vor allem **Webseiten**, die Informationen zu **Aktivitäten in der Nähe** geben interessant sowie folgende Apps: **Tripadvisor, Wander-App** (für Routen); weitestgehend **mobil**. Außerdem ist die **Touristinfo/Kurverwaltung** ein beliebter Anlaufpunkt, um sich mit Informationen zu versorgen.	Nach der Reise möchte Sabine die **positiven Impulse auch in den Alltag mitnehmen**. Sie sucht weiterhin nach passenden Inhalten in Sozialen Medien. Fotos werden über **Whats App oder Facebook** geteilt .**Erfahrungen werden eher nicht öffentlich geteilt**, sondern im **Freundeskreis**

BIOGRAPHIE & GESUNDHEIT // ERWARTUNGEN AN GESUNDES BAYERN

Social Media: Entwicklung Personas

MILIEU DER PERFORMER
Die effizienzorientierte Leistungselite – „Leistung aus Leidenschaft"

Quelle: Sinus 2018

Kristina - Gesund

Alter: 39 Jahre
Ausbildung: Studium
Arbeitsleben: berufstätig, Führungsverantwortung
Familie: Double Income – No Kids (DINK)

ANTEIL BEVÖLKERUNG

8 %

ALTER & FAMILIENSTAND

18–24 | 25–34 | 35–44 | 45–54 | 55–64

Verheiratet ♦ Keine Kinder ♦ Ballungsgebiete / Großstadt

MILIEU HEIMAT

SELBSTBILD & WELTBILD: Worauf achtet Sabine als Vertreterin der Performer besonders?

- Wirtschaftliche Elite
- Macher-Typ: Leistungswille und Flexibilität
- Smart & dynamisch
- Kompetitive Grundhaltung
- Effizienzorientierung
- Kosmopolitischer Lebensstil
- „Leistung als Leidenschaft"
- Immer einen Schritt voraus
- Neoliberale Überzeugung
- Globales Denken

Quelle: Sinus 2018

WERTEPROFIL

Leistung, Zielstrebigkeit, Mobilität und Flexibilität, Freiheit, Effizienz, Selbstbestimmung, Risiko, Technische Modernität

NUTZUNG DIGITALER GERÄTE

- Sind immer **mobil unterwegs** und nutzen hauptsächlich Smartphones. Für Dinge, die **mehr Aufmerksamkeit oder Vergleiche fordern** (z.B. Shopping, Recherche) nutzen sie **Tablets**.
- Größere Geräte werden **nur selten** und wenn **für längere oder offizielle Arbeiten,** z.B. Überweisungen, Passantrag, genutzt.

DIGITAL-AFFINITÄT

niedrig — hoch

SOCIAL-AFFINITÄT

niedrig — hoch

SOZIALE MEDIEN (generelle Nutzung in der Zielgruppe)

Quelle: Digital Index 2018/2019 + Sprouthost, Social Media Demographics 2018

Facebook	~41 %
Instagram	~9 %
Pinterest	~30 %
YouTube	~30 %
WhatsApp	~64 %

DIGITALER NUTZERTYP

Quelle: Digital Index 2018/2019

- Performer sind **progressive Anwender**, die sich in der **digitalen Welt zu Hause** fühlen, aber nicht „Always on" sind. Sie **schätzen Auszeiten** und schaffen für sich eine **gute Balance**.
- Sie haben eine **hohe digitale Kompetenz** und kennen Trendbegriffe wie Virtuelle Realität oder Künstliche Intelligenz
- Sie sind **über digitale Trends informiert** und **offen für neuen Entwicklungen**, wie z.B. Connected Cars oder Smart Home.

PERSÖNLICHES PROFIL

BIOGRAPHIE

FAMILIE

Kristina ist eine offene, kommunikative Frau – was sie in ihrem Beruf auch sein muss – und ist sehr selbstbestimmt und zielstrebig. Sie kommt aus gutem Elternhaus und lebt in einer festen Partnerschaft.

BEZIEHUNGEN

Kristina hat ein großes Netzwerk an Freunden, Bekannten und Kollegen

FREIZEIT

Kristina ist sehr aktiv in ihrer Freizeit. Sie geht vielseitigen Interessen nach und es muss immer Action dabei sein. Ihr sehr guter Bildungshintergrund führt dazu, dass sie sich für viele Dinge begeistern kann und daher ein sehr breites Interessenspektrum hat.

Sie ist always on, auch in ihrer Freizeit und nutzt digitale Medien intensiv. Sie kann sich sehr für hochwertige Produkte und Marken begeistern, egal ob Essen, Kultur oder Reisen. Dabei sind ihr Form und Inhalte sehr wichtig. Sie positioniert sich selbst als „eigene Premium Brand"

AUSSEHEN

Sie ist stehts gut und hochwertig gekleidet

FINANZEN

DINK

GESUNDHEIT

SELBSTBILD

Kristina ist immer mobil und unterwegs, Krankheit steht für sie für Schwäche und Schwäche bedeutet Versagen und das kommt für sie nicht in Frage.

THEMEN

- Nature to refuel : Auftanken statt Runterkommen
- Anti Aging und Wechseljahre sind Themen, die in Zukunft auf sie zu kommen
- Leistungsdiagnostik, Leistungssteigerung
- Ernährungskur (z.B. Schrothkur, Entgiftung, Heilfasten, Wechselbäder, …)

ERWARTUNGEN

- Anspruch / Ansprache durch Qualität auch in den Marketingmaßnahmen
- Individuelle Angebote (Ansprache + Erlebnis)
- Keine Kranken um sich herum

INSPIRATIONS- & INFORMATIONSPHASE / RECHERCHE

- ★ **Google / Suchmaschinen**
- Webseiten von Reiseveranstaltern: Expedia, AirBnB, TripAdvisor, HRS
- Social Media
- **Gesundheitswebseiten/ Communities / Blogs**
- Karten/Maps
- **Magazine**
- ★ **Freunde/Empfehlungen**
- Sonstige: **Reiseführer, TV**

CONTENTFORMATE INSPIRATIONS-PHASE

- Informative Texte
- ★ **Schöne, inspirierende Fotos**
- Erfahrungsberichte, Experteninterviews, Infografiken
- ★ **Bewertungsplattformen**
- Informative Videos
- **Soziale Medien:** Abo von Kanälen, Influencern, etc.
- **Sonstiges: Druckmedien und Kataloge**

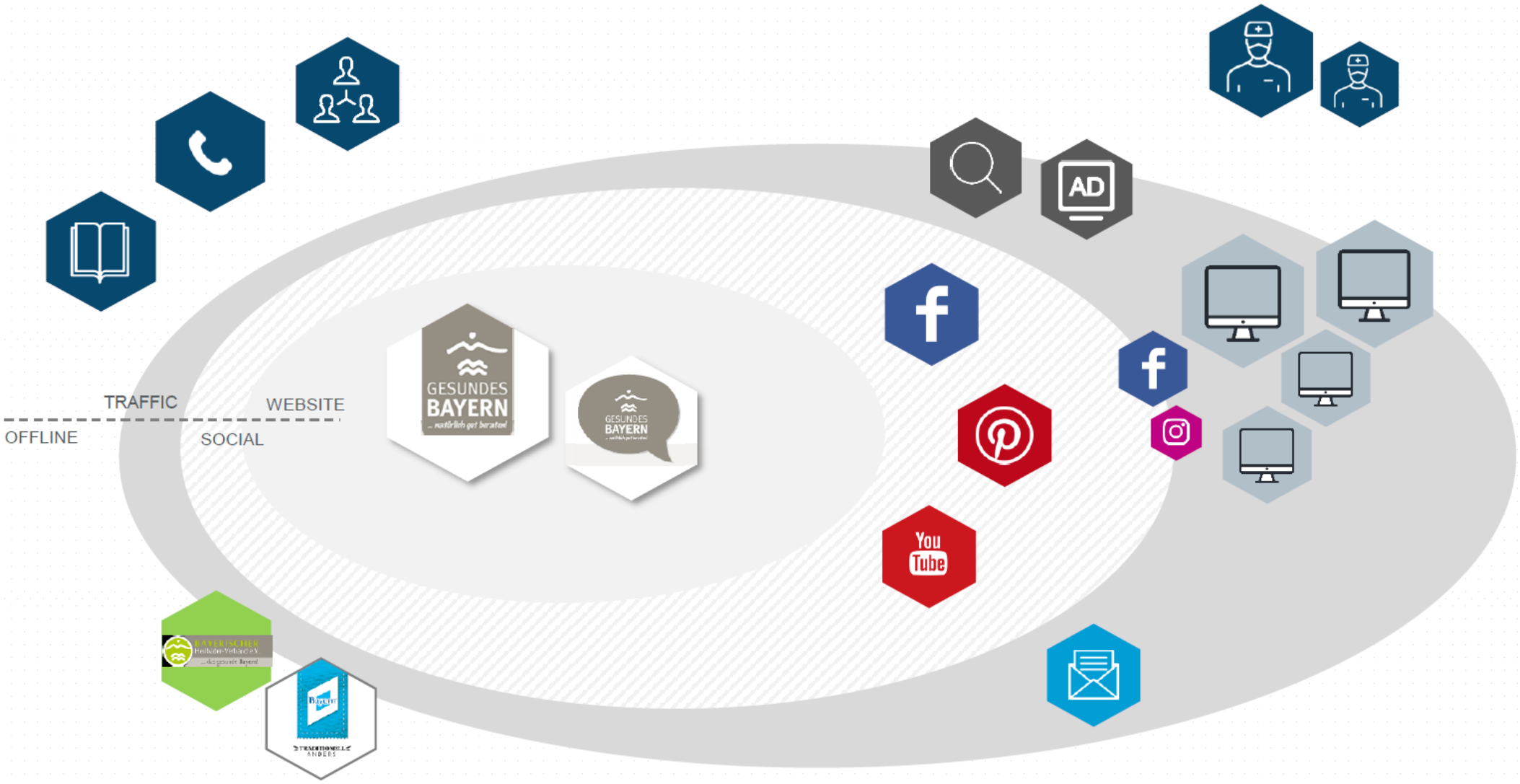
BESONDERHEITEN WÄHREND DER JOURNEY

Quelle: Think with Google, How micro-moments are reshaping the travel customer journey, 2016

	INSPIRATION	PLANUNG	EXPERIENCE	NACH DER REISE
Gerät				
Kanal				
Touchpoints der Phase	Der Performer ist in allen Reise-Phasen **hauptsächlich mobil** unterwegs. In der Inspirationsphase spielen. Urlaubsportale und Social Media Kanäle **eine große Rolle.** Aber auch **Werbung** auf **klassischen Kanälen** spielt eine große Rolle: **TV** (Dokus, Werbung), **Plakatwände Urlaubszeitschriften.**	Neben **Google** und den **Social Media** Kanälen sind Performern vor allem **authentische Tipps und Empfehlungen** wichtig, weshalb sie bei der Planung **Blogs nutzen und auf Empfehlungen und Freunde** vertrauen.	Online werden neben Webseiten auch folgende Apps während der Reise genutzt: **Tripadvisor, Wetter-App, booking.com** Um mit Freunden etc. in Kontakt zu bleiben, werden **Kommunikations-kanäle** (Whatsapp, Live Chat) und zum Finden **weiterer Inspiration Pinterest** genutzt.	Nach der Reise werden ▪ **Bewertungsportale** genutzt, um die Reise zu bewerten ▪ Bilder auf **digitalen Bilderrahmen** geladen ▪ Eine **digitale Fotoshow** erstellt

BIOGRAPHIE & GESUNDHEIT // ERWARTUNGEN AN GESUNDES BAYERN

Social Media: Potentialanalyse Kanäle



Messen: CMT, f.re.e, ITB, Die66

05

AUSBLICK 2020

Maßnahmen Kommunikationsschwerpunkt Resilienz

Bad Reichenhall - Bad Birnbach – Bischofsgrün

Maßnahmen Kommunikationsschwerpunkt Resilienz

Bad Reichenhall - Bad Birnbach – Bischofsgrün

Maßnahmen Kommunikationsschwerpunkt Resilienz

Redaktionell gestalteter Beihefter in der Emotion Familie

- Umfang: 8 Seiten
- DIN A4 Format (wie die Haupthefte)
- Beigeheftet in allen drei Magazinen: Emotion, Emotion Slow und Emotion Working Women
- Gestaltet von der Emotion Redaktion
- Partnerintegration über redaktionelle Advertorials

Oktober 2020

Beteiligungspreis:
990 – 3.390 €

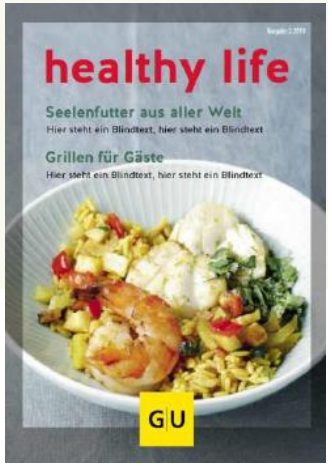
230.000

31.12.2019

Maßnahmen Kommunikationsschwerpunkt Resilienz

GU Booklet „healthy life“

- Vom Verlag gestalteter Beileger im Pocket-Format zum Thema Resilienz mit Co-Branding „GU“
- GU ist einer der Marktführer im Ratgeber Bereich
- Als Beilage in verschiedenen GU-Rategebern im Bereich Gesundheit/Achtsamkeit (Abgleich mit Sinus-Milieus ist möglich)
- Partnerintegration über redaktionell gestaltete Advertorials
- Auflage: ca. 70.000 Exemplare



QU IV

Beteiligungspreis:
1.490 – 2.990 €

70.000

31.12.2019

Maßnahmen Kommunikationsschwerpunkt Resilienz

Native Advertorials auf brigitte.de, stern.de, geo.de

- Gestaltung eines nativen Online Advertorials, das auf verschiedenen Plattformen ausgespielt wird
- Bewerbung des Advertorials läuft über Teaser auf diversen Portalen. Aussteuerung über Targeting, wie Gesundheitsaffinität, Region, Alter, Sinus-Milieus
- Partnerintegration mit konkreten Angeboten
- Laufzeit: 4 Wochen
- Mindestens 10.000 Views des Advertorials

September 2020

Beteiligungspreis: 2.490 €

größtmöglich

31.12.2019

Gesundes Bayern Magazin

Gesundes Bayern Magazin

- Modernes Layout, professionelle Redaktion und ein magaziniger Stil
- Sonderstrecken für Philipp Lahm & Resilienz; andere Thermen je nach Redaktionsplanung
- Umfang: ca. 40 Seiten
- Partnerbeteiligung über Anzeigen auf den Umschlagsseiten und Advertorial-Pakete
- Vertrieb über Beilage in:
  - Stern Gesund Leben
  - Süddeutsche Zeitung
  - Good Health

Content-boxen zubuchbar

QU II-III

Beteiligungspreis:
890 – 2.990 €

150.000

31.12.2019

Beteiligungspakete Philipp Lahm

Philipp Lahm Basispaket

- Lizenzrechte für einjährige Programmnutzung vor Ort
- 1/4-seitige Darstellung in der Philipp Lahm Broschüre (Auflage 350.000 Ex. / Beilage in der Süddeutschen Zeitung)
- 1/4-seitige Darstellung in der Sonderstrecke „Philipp Lahm“ im Gesundes
- Bayern Magazin (Auflage 150.000 Ex.)
- Sponsoringpaket für individuelle Maßnahmen vor Ort (1 Philipp Lahm Aufsteller, 50 Philipp Lahm Plakate, 5.000 Philipp Lahm Flyer, 500 Philipp Lahm Postkarten)
- Profitieren Sie außerdem von reichweitenstarken Dawi-Maßnahmen:
  - je 2/1-seitige Darstellung im Bayern Magazin Sommer und Winter (Auflage je ca. 700.000 Ex.)
  - reichweitenstarke Online-Kampagne
  - Google Adwords-Kampagne
  - Social Media-Kampagne für Instagram, Pinterest und Facebook
  - Influencer Kooperationen
  - PR & Pressearbeit

ganzjährig

Beteiligungspreis:
4.990 €

größtmöglich

30.11.2019

Beteiligungspakete Philipp Lahm

Philipp Lahm Premiumpaket

- Lizenzrechte für einjährige Programmnutzung vor Ort
- 2/1-seitige Darstellung in der Philipp Lahm Broschüre (Auflage 350.000 Ex. / Beilage in der Süddeutschen Zeitung)
- 1/1-seitige Darstellung in der Sonderstrecke „Philipp Lahm“ im Gesundes
- Bayern Magazin (Auflage 150.000 Ex.)
- einmalige Darstellung im Gesundes Bayern Newsletter
- Sponsoringpaket für individuelle Maßnahmen vor Ort (1 Philipp Lahm Aufsteller, 50 Philipp Lahm Plakate, 5.000 Philipp Lahm Flyer, 500 Philipp Lahm Postkarten)
- Profitieren Sie außerdem von reichweitenstarken Dawi-Maßnahmen:
  - je 2/1-seitige Darstellung im Bayern Magazin Sommer und Winter (Auflage je ca. 700.000 Ex.)
  - reichweitenstarke Online-Kampagne
  - Google Adwords-Kampagne
  - Social Media-Kampagne für Instagram, Pinterest und Facebook
  - Influencer Kooperationen
  - PR & Pressearbeit
- **exklusiver Partner „Philipp-Lahm-Gesundheitstage“ inkl. Vor-Ort-Präsenz von Philipp Lahm**

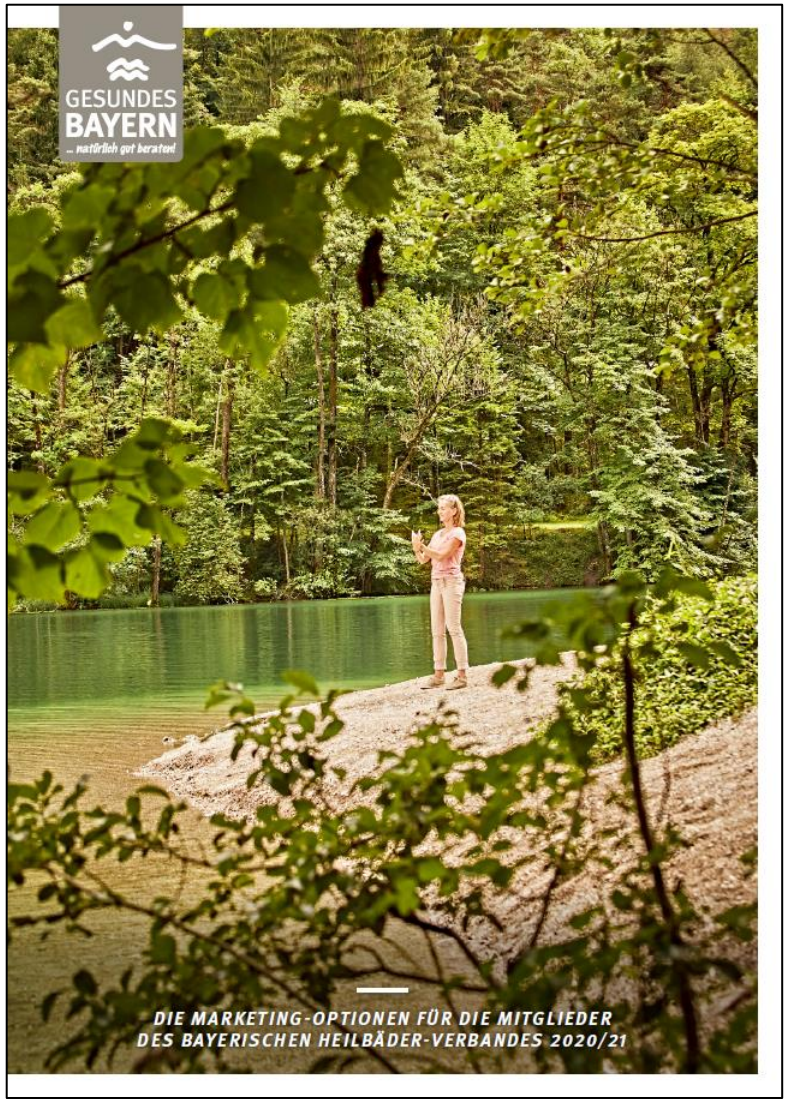
ganzjährig

Beteiligungspreis:
20.990 €

größtmöglich

30.11.2019

Beteiligungsunterlagen



Alina Freiberg
freiberg@bayern.info
089/212397-93

Myra Wegerer
wegerer@bayern.info
089/212397-29

GESUNDES
BAYERN
VIELEN DANK!