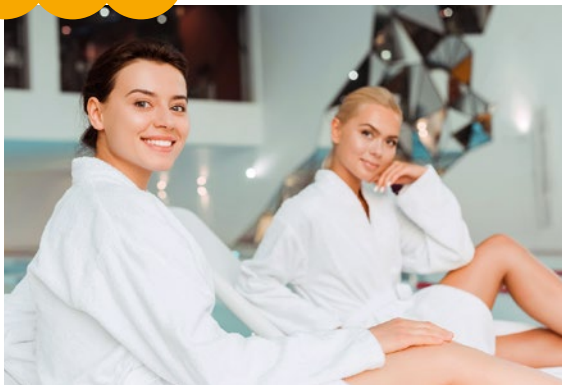




INSEL USEDOM

Heilende Kräfte und Schätze der Natur



Bansin / Fot. KaiserbäderTourismusService GmbH





USEDOM

– wo Gesundheit keine Grenzen kennt

Die Insel Usedom ist ein einzigartiger Mikrokosmos, in dem Natur und Medizin seit Jahrhunderten als perfektes Duo zusammenwirken. Es ist einer der wenigen Orte in Europa, an dem sich auf so engem Raum die kostbarsten Gaben der Erde konzentrieren: heilende Sole, reines Moor, beruhigende Wälder und jodhaltige Meeresluft.

Wir überreichen Ihnen diesen Leitfaden über die Kunst der Regeneration, der die Tradition der Kaiserbäder mit der modernen Energie der polnischen Küste verbindet. Ganz gleich, auf welcher Seite der Grenze Sie sich befinden, die Insel Usedom bietet stets das gleiche Ergebnis: tiefe Erholung, die Rückkehr zum inneren Gleichgewicht und eine spürbar höhere Lebensqualität. Wir laden Sie ein, das gemeinsame Naturerbe zu entdecken, das heilt, inspiriert und Ihre Lebenskraft erneuert.



Seebücke Ahlbeck / Fot. KaiserbäderTourismusService GmbH



Bansin / Fot. KaiserbäderTourismusService GmbH

Die Kaiserbäder – hier hat Gesundheit ein Zuhause



„Kaiserliches“ Klima für Ihre Lungen

Wussten Sie schon, dass Ärzte bereits vor 150 Jahren einen Aufenthalt auf Usedom als Heilmittel gegen „Zivilisationsmüdigkeit“ empfahlen? Heute wissen wir, dass die hiesige Luft, gefiltert durch tausende Hektar Buchen- und Kiefernwälder, nahezu vollkommen frei von Allergenen ist.

Die Kaiserbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin stehen seit jeher für Erholung auf höchstem Niveau. Als traditionsreiche Seeheilbäder verbinden sie auf einzigartige Weise die heilenden Kräfte der Ostsee mit einer beeindruckenden Naturkulisse. Feinster Sandstrand, die klare, jodhaltige Luft und das milde Reizklima bilden die Grundlage für nachhaltige Regeneration und Wohlbefinden.

Hier wird Gesundheit nicht nur behandelt, sondern ganzheitlich erlebt – im Rhythmus der Ostseewellen, in der Weite der Landschaft und in der Ruhe der Natur.



Therapien und moderne Gesundheitsangebote

Ein großer Bestandteil des Gesundheits- bzw. Kurangebotes der Kaiserbäder ist die OstseeTherme Usedom, die ganzjährig Erholung und Therapie vereint. Neben Bade- und Saunawelt bietet sie ein modernes Kurmittelhaus sowie ein Sport- und Gesundheitsstudio.

Ein besonderes Heilmittel ist die Heringsdorfer Jodsole, die aus über 400 Metern Tiefe gewonnen wird. Sie wird bei Atemwegs-, Haut- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt und entfaltet ihre Wirkung in Bädern, Inhalationen oder Anwendungen.

Ergänzt wird das Angebot durch spezialisierte Rehabilitationskliniken und vielfältige Therapieformen – von Physiotherapie bis hin zu Präventionsmaßnahmen. So verbinden die Kaiserbäder klassische Kurtradition mit moderner Gesundheitskompetenz.



Usedomer Strand / Fot. T. Ambroszczyk



„Weißes Gold“ und „schwarzes Gold“

Wussten Sie schon, dass die Insel Usedom zwei der kostbarsten Gaben der Natur birgt? Auf der deutschen Seite der Insel fließt in 400 Metern Tiefe das „weiße Gold“ (die Sole), während die polnische Seite für ihre Vorkommen an „schwarzem Gold“ (dem Moor) bekannt ist. Diese Kombination ist europaweit einzigartig!



OstseeTherme Usedom / Fot. KaiserbäderTourismusService GmbH

Bewegung und Erholung entlang der Ostsee

Die berühmte Europapromenade verbindet über viele Kilometer hinweg Świnoujście mit den Kaiserbädern und lädt zu Aktivitäten an der frischen Meeresluft ein: vom Spazieren gehen über Jogging bis hin zum Radfahren.

Europas längster „Inhalationssaal“

Wussten Sie schon, dass die Europapromenade, die Świnoujście mit Bansin verbindet, nicht nur ein einfacher Spazierweg ist? Sie ist der längste natürliche Inhalationssaal Europas. Bei einem Spaziergang nehmen Sie eine Dosis Jod und Magnesium auf, die durch keine Tablette der Welt ersetzt werden kann.

Das Zusammenspiel aus Bewegung, Ostseeklima und Naturpark Insel Usedom macht die Region zu einem idealen Ort für aktive Erholung. Die salzhaltige Luft und das gesunde Klima wirken dabei unterstützend auf Atemwege und Immunsystem – ein wesentlicher Bestandteil des Status als Seeheilbad.





Heilbad Swinemünde
Fot. Stadt Swinoujście



Heilbad Swinemünde / Fot. T. Ambroszyk

Kurort Swinemünde – Perle der Ostsee, Quelle Ihrer Energie

Uzdrowisko Świnoujście S.A. ist eine Institution mit langjähriger Tradition, deren Geschichte bis in das 19. Jahrhundert zurückreicht. Ihre ununterbrochene Tätigkeit seit 1959 positioniert das Unternehmen unter den am meisten geschätzten Kurzentren an der polnischen Ostseeküste. Es ist ein Ort, an dem reiche Erfahrung auf einen modernen Ansatz für Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge trifft und ein einzigartiger Raum geschaffen wird, der zur Wiedererlangung der vollen Lebenskraft beiträgt. Neben der Uzdrowisko-Gesellschaft ist in der Stadt auch das bekannte Sanatorium „Energetyk“ erfolgreich aktiv, das seit Jahren professionelle Kuranwendungen anbietet und bei Kurgästen hohes Ansehen genießt.

Das natürliche Heilpotenzial von Swinemünde

Das Fundament unserer Therapien sind authentische Heilmittel aus lokalen Vorkommen.

Die Nutzung von natürlicher Sole und Moor ermöglicht ein hochspezialisiertes Behandlungsangebot, das folgende Bereiche umfasst:

- **Physiotherapeutische medizinische Verfahren**
– ausgerichtet auf die Regeneration des Bewegungsapparates,
- **Hydrotherapie und Balneologie** – unter Nutzung der Heilkraft von Mineralwässern,
- **Massagen und Inhalationen** – zur Stärkung der Immunität und der allgemeinen körperlichen Verfassung.



Heilbad / Fot. depositphotos



Heilbad Swinemünde / Fot. T. Ambroszyk



Heilbad Swinemünde / Fot. T. Ambroszyk



Die Sonneninsel

Wussten Sie schon, dass Usedom offiziell als die sonnenreichste Region an der Ostsee gilt? Statistisch gesehen scheint die Sonne hier über 1900 Stunden im Jahr. Das ist natürliche Lichttherapie, die den Vitamin-D-Spiegel im Nu anhebt und die Stimmung hebt.

Professionelle medizinische Betreuung verbindet sich hier harmonisch mit einer Infrastruktur, die zur Entspannung einlädt. Den Kurgästen stehen moderne Ruhezonen zur Verfügung, darunter Schwimmbecken, Saunen und Whirlpools. Ergänzt wird dies durch das spezifische maritime Mikroklima von Swinemünde, das als natürlicher Faktor die Heilungsprozesse unterstützt. Die Kombination aus komfortablen Objekten, dem Wissen qualifizierter Fachkräfte und der Kraft der Natur macht den Aufenthalt im Kurort zu weit mehr als nur einer gewöhnlichen Erholung.



Einzigartige Natur zwischen Meer, Wald und Seen

Neben der Ostsee begeistert das Hinterland mit unberührter Natur. Hier befindet sich seit 2021 der erste Kur- und Heilwald Europas, der gezielt für gesundheitsfördernde Aufenthalte gestaltet wurde. Regelmäßig werden kostenfreie Kurse wie Waldyoga oder Waldtherapie angeboten. Ergänzt wird der Kur- und Heilwald seit 2021 durch den Kinderheilwald Heringsdorf, der speziell auf die Bedürfnisse junger Gäste ausgerichtet ist.





Baumwipfelpfad Usedom / Fot. Baumwipfelpfad Usedom



Das Geheimnis der Sturmbrise

Wussten Sie schon, dass die höchste Konzentration an heilemdem Jod bei windigem Sturmwechsel im Herbst und Winter auftritt? Genau dann setzen die aufgewühlten Wellen die meisten Mineralien frei und verwandeln die Luft in einen reinsten, natürlichen Inhalator. Wenn Sie tiefe Regeneration und die kraftvollste Wirkung des Klimas suchen – wählen Sie Usedom außerhalb der Sommersaison.

Der Usedomer Baumwipfelpfad lädt zu einem außergewöhnlichen Spaziergang hoch über dem Boden ein, wo die Natur ihre schönsten Details offenbart. Die sanfte, barrierefreie Route führt durch eine Welt aus Buchen und Kiefern, voller Entdeckungen und kleiner Abenteuer. Den krönenden Abschluss bildet der imposante, 33 Meter hohe Aussichtsturm mit einem atemberaubenden Panorama. Es ist ein Ort, an dem Höhe zum puren Erlebnis wird.

Gleichzeitig laden stille Gewässer wie der Gothensee und der Krebssee oder die Wälder am Langen Berg zu Ruhe und Naturerlebnis ein. Diese Vielfalt aus blauer Ostsee, grünem Wald und malerischen Seen schafft ideale Bedingungen für Entschleunigung, Regeneration und neue Energie.

Der Kurpark – Historischer therapeutischer Salon

Im Herzen von Swinemünde erstreckt sich der ca. 60 Hektar große Kurpark, eine Perle der Landschaftsarchitektur, die von Peter Joseph Lenné entworfen wurde. Es ist ein außergewöhnlicher Ort, an dem exotische Vegetation auf Naturdenkmäler trifft und einen natürlichen Puffer aus Stille und frischer Luft bildet. Für Kurgäste ist dies der ideale Ort für therapeutisches Waldbaden und Achtsamkeitstraining. Breite Alleen, historische Pavillons und beruhigender Vogelgesang machen den Park zur „grünen Lunge“ des Kurortes – unverzichtbar für die Regeneration des Nerven- und Atmungssystems.



Kurpark / Fot. Stadt Swinoujście



Kurpark / Fot. P. Ignaciuk

Nationalpark Wolin – Ein Heiligtum des Waldes

Der Nationalpark Wolin ist die grüne Ergänzung zu Ihrer Kur-Erholung. Direkt nebenan gelegen – auf der Nachbarinsel Wolin sowie im malerischen Rückdelta der Swine – beeindruckt er durch die Majestät der höchsten Steilküsten an der polnischen Ostsee. Von den Gipfeln der Hügel Gosań und Kawcza Góra bieten sich atemberaubende, endlose Panoramen auf die Ostsee, während der tief in den Wäldern verborgene Türkissee mit seiner magischen Farbe verzaubert.

Im Herzen des Parks erwartet Sie das Wisentgehege – ein Ort der Begegnung mit dem König des Waldes und den stolzen Seeadlern. Abgerundet wird diese Naturreise durch das Naturkundemuseum in Międzyzdroje sowie ein Netz malerischer Wanderwege, die unter anderem



Meeresküstenkliffs / Fot. Woliński Park Narodowy



Türkissee / Fot. J. Magda

auf den Aussichtspunkt Zielonka führen. Von dort aus lässt sich das einzigartige „Land der 44 Inseln“ bewundern. Es ist der ideale Ort für all jene, die Regeneration im Slow-Rhythmus suchen und die ursprüngliche Kraft der Natur spüren möchten.

Gesundheit trifft Lebensqualität

Die Insel Usedom vereint ein traditionelles Kurangebot, moderne medizinische Infrastruktur und eine außergewöhnliche Natur. Es ist ein Raum, in dem Grenzen nicht existieren und das einzige Ziel Ihr Wohlbefinden ist. Von den reich verzierten Villenfassaden der Kaiserbäder über die lebendigen, modernen Hotels und Gradierwerke in Swinemünde bis hin zu den wilden Klippen und Buchenwäldern von Wolin – auf Schritt und Tritt spüren unsere Gäste die besondere Verbindung von Heilklima, Bewegung und Entspannung. Die Nutzung gemeinsamer Schätze – Sole, Moor und Meeresaerosol – macht den Aufenthalt hier zu weit mehr als nur einem Urlaub: Es ist eine Investition in die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität.



Wisente / Fot. M. Szwarc



Sand wie aus der Karibik

Wussten Sie, dass der Sand auf der Insel Usedom so fein und sauber ist, weil die Meeresströmungen seit Jahrtausenden wie ein natürlicher Filter wirken? Er gilt als einer der feinsten an der gesamten Ostseeküste – ideal für einen Barfußspaziergang, der eine Art natürliche Reflexzonenmassage darstellt.



Heilbad Swinemünde / Fot. T. Ambroszczyk



Die Gradierwerke in Swinemünde / Fot. Stadt Swinoujście



INSEL USEDOM

Die Insel Usedom ist nie nur ein Punkt auf der Landkarte.

Sie ist Ihr inneres Gleichgewicht und die Kraft, die aus der Natur entspringt.

Meeresaerosol – ein natürlicher Nebel, der entsteht, wenn die Wellen an das Ufer schlagen. Für Inhalationen ist er in einer Entfernung von bis zu 200 Metern vom Meer am gesündesten, da dort die Konzentration von Jod und Magnesium am höchsten ist.

Phytonzide – sind unsichtbare Substanzen, die von Kiefern und Buchen in unseren Wäldern abgesondert werden. Sie wirken wie ein natürliches Antibiotikum, senken das Stresslevel und stärken das Immunsystem.

Balneologie – ein Teilgebiet der Medizin und Physiotherapie, das sich mit der Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation mithilfe natürlicher Heilmittel befasst. Sie nutzt Heilwässer (z. B. Sole, Schwefelbäder), Gase (z. B. Radon, Kohlendioxid) und Peloide (z. B. Heilmoor). Über die Haut und die Atemwege gelangen die Mineralstoffe in den Organismus, verbessern die Durchblutung sowie den Stoffwechsel und aktivieren die natürlichen Selbstheilungskräfte.



Heilbad Swinemünde / Fot. T. Ambroszczyk



Fot. depositphotos.com





Entdecken Sie die Traditionen und den touristischen Reichtum der Usedomer Kurorte

Copyright by Stadtverwaltung Świnoujście

Herausgeber

Stadtverwaltung Świnoujście
ul. Wojska Polskiego 1/5, 72-600 Świnoujście
<https://www.swinoujscie.pl>, <https://visit.swinoujscie.pl>

Bearbeitung von Texten über Świnoujście

Zapol Sobczyk sp.k./Stadtverwaltung Świnoujście

Bearbeitung von Texten über Kaiserbäder

KaiserbäderTourismusService GmbH
www.kaiserbaeder-auf-usedom.de, www.ostseetherme-usedom.de

Titelbilder

depositphotos.com

Entwurf, Satz und Druck

Zapol Sobczyk sp.k.
al. Piastów 42, 71-062 Szczecin
www.zapol.com.pl

Auflage 5 000 Exemplare

2026



Das Projekt „Entdecken Sie die Traditionen und den touristischen Reichtum der Usedomer Kurorte“ wird von der Europäischen Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (Kleinprojektfonds im Rahmen des Interreg-VI-A-Kooperationsprogramms Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polen 2021–2027 in der Euroregion Pomerania) kofinanziert.

KPF
FMP

Interreg



Kofinanziert von der
Europäischen Union
Dofinansowany przez
Unię Europejską

Mecklenburg-Vorpommern / Brandenburg / Polska