



WYSPA UZNAM

Walory uzdrowiskowe i skarby przyrody



Wiosna w Bansinie / fot. KaiserbäderTourismusService GmbH





UZNAM

– tam, gdzie zdrowie nie zna granic

Wyspa Uznam to unikalny mikrokosmos, w którym natura i medycyna od wieków pracują w doskonałym duecie. To jedno z wielu miejsc w Europie, gdzie na tak małej przestrzeni kumulują się najcenniejsze dary Ziemi: lecznicza solanka, czysta borowina, kojące lasy i nasycone jodem morskie powietrze.

Oddajemy w Państwa ręce przewodnik o sztuce regeneracji, która łączy tradycję cesarskich kurortów z nowoczesną energią polskiego wybrzeża. Bez względu na to, po której stronie granicy się Państwo znajdują, wyspa Uznam oferuje ten sam efekt: głębokie ukojenie, powrót do wewnętrznej równowagi i poprawę jakości życia. Zapraszamy do odkrycia wspólnego dziedzictwa natury, które leczy, inspiruje i przywraca siły vitalne.





Molo w Ahlbecku / fot. KaiserbäderTourismusService GmbH



Bansin / fot. KaiserbäderTourismusService GmbH

Cesarskie Uzdrowiska – zdrowie i natura w najpiękniejszej formie



„Cesarski” klimat w Twoich płucach

Czy wiesz, że... już 150 lat temu lekarze zalecali pobyt na Uznamie jako lekarstwo na „zmęczenie cywilizacją”? Dziś wiemy, że tutejsze powietrze, przefiltrowane przez tysiące hektarów lasów bukowych i sosnowych, jest niemal całkowicie wolne od alergenów.

Cesarskie Uzdrowiska – Ahlbeck, Heringsdorf i Bansin – od zawsze kojarzą się z wypoczynkiem na najwyższym poziomie. Jako tradycyjne uzdrowiska morskie w unikalny sposób łączą uzdrawiającą moc Bałtyku z zachwycającą scenérią przyrodniczą. Najdrobniejszy piasek plaż, czyste powietrze nasyczone jodem oraz łagodny klimat morski stanowią fundament dla trwałej regeneracji i dobrego samopoczucia.

Tutaj o zdrowie dba się nie tylko w sensie medycznym, lecz doświadczają go w sposób holistyczny – w rytmie bałtyckich fal, w bezkresie krajobrazu i w ciszy natury.



Kuracja, terapia i nowoczesność

Kluczowym elementem oferty uzdrowisko-wej Cesarskich Uzdrowisk są Termy Bałtyckie – OstseeTherme Usedom, które przez cały rok łączą relaks z terapią. Oprócz świata basenów i saun obiekt ten oferuje nowoczesny dom zdrojowy (centrum zabiegowe) oraz studio sportu i zdrowia.

Wyjątkowym, naturalnym zasobem leczniczym jest heringsdorfska solanka jodowa, wydobywana z głębokości ponad 400 metrów. Jest ona stosowana w leczeniu dróg oddechowych, chorób skóry oraz schorzeń układu krążenia, uwalniając swoje dobroczynne właściwości podczas kąpieli, inhalacji i innych zabiegów.

Ofertę dopełniają specjalistyczne kliniki rehabilitacyjne oraz bogata gama form terapii – od fizjoterapii po działania profilaktyczne. W ten sposób Cesarskie Uzdrowiska łączą klasyczną tradycję kurortu z nowoczesnymi kompetencjami w dziedzinie ochrony zdrowia.



Plaża na wyspie Uznam / fot. T. Ambroszyk



„Białe złoto” i „czarne złoto”

Czy wiesz, że... wyspa Uznam skrywa dwa najcenniejsze dary natury? Na niemieckiej stronie wyspy, na głębokości 400 metrów, płynie „białe złoto” (solanka), a polska strona słynie z pokładów „czarnego złota” (borowiny). To unikalne połączenie w skali całej Europy!



Termy Bałtyckie / fot. KaiserbäderTourismusService GmbH



Ruch i odpoczynek wzdłuż wybrzeża

Słynna Promenada Europejska na odcinku wielu kilometrów łączy Świnoujście z Cesarskimi Uzdrowiskami, zachęcając do aktywności na świeżym morskim powietrzu: od spacerów przez jogging aż po jazdę na rowerze.

Najdłuższa „sala inhalacyjna” Europy

Czy wiesz, że... Promenada Europejska łącząca Świnoujście z Bansinem to nie tylko ścieżka spacerowa?

To najdłuższa w Europie naturalna sala inhalacyjna. Spacerując nią, przyjmujesz dawkę jodu i magnezu, której nie zastąpi żadna tabletka.

Współoddziaływanie ruchu, bałtyckiego klimatu oraz bogactwa Parku Natury Wyspy Uznam sprawia, że region ten jest idealnym miejscem na aktywny wypoczynek. Słone powietrze i prozdrowotny klimat działają przy tym wspomagająco na drogi oddechowe i układ odpornościowy – co stanowi kluczowy element statusu uzdrowiska morskiego.



Promenada Zdrowia / fot. P. Zgraja



Plaża na wyspie Uznam
fot. Kaiserbäder TourismusService GmbH



Molo w Ahlbecku
fot. Kaiserbäder TourismusService GmbH



Uzdrowisko Świnoujście
fot. UM Świnoujście



Uzdrowisko Świnoujście / fot. T. Ambroszyk

Uzdrowisko Świnoujście – perła Bałtyku, źródło Twojej energii

Uzdrowisko Świnoujście S.A. to instytucja o wieloletniej tradycji, której historia sięga XIX wieku, a nieprzerwana działalność prowadzona od 1959 roku pozycjonuje spółkę wśród najbardziej cenionych ośrodków uzdrowskowych nad polskim Bałtykiem. To miejsce, w którym bogate doświadczenie spotyka się z nowoczesnym podejściem do rehabilitacji i profilaktyki zdrowotnej, tworząc unikalną przestrzeń sprzyjającą odzyskiwaniu pełni sił vitalnych. Obok uzdrowiska w mieście prężnie działa również znane Sanatorium Uzdrowskowe „Energetyk”, które od lat oferuje profesjonalne zabiegi lecznicze i cieszy się dużym uznaniem kuracjuszy.

Naturalny potencjał uzdrowskowy Świnoujścia

Fundamentem prowadzonych terapii są autentyczne surowce lecznicze wydobywane z lokalnych złóż. Wykorzystanie naturalnej solanki oraz borowiny pozwala na oferowanie wysoko specjalistycznej bazy zabiegowej, w skład której wchodzi:

- **fizjoterapeutyczne procedury medyczne** – ukierunkowane na regenerację układu ruchu,
- **hydroterapia i balneologia** – wykorzystujące leczniczą moc wód mineralnych,
- **masaże oraz inhalacje** – wspierające odporność i ogólną kondycję organizmu.



Uzdrowisko / fot. depositphotos



Uzdrowisko Świnoujście / fot. T. Ambroszczyk



Uzdrowisko Świnoujście / fot. T. Ambroszczyk



Wyspa Słońca

Czy wiesz, że... Uznam jest oficjalnie uznawany za najbardziej słoneczny region nad Bałtykiem? Statystycznie słońce świeci tu ponad 1900 godzin w roku. To naturalna terapia światłem, która błyskawicznie podnosi poziom witaminy D i poprawia nastrój.

Profesjonalna opieka medyczna harmonijnie łączy się z infrastrukturą sprzyjającą relaksowi. Do dyspozycji kuracjuszy pozostają nowoczesne strefy wypoczynku, obejmujące baseny, sauny oraz jacuzzi. Całość dopełnia specyficzny nadmorski mikroklimat Świnoujścia, który stanowi naturalny czynnik wspomagający procesy lecznicze. Połączenie komfortowych obiektów, wiedzy wykwalifikowanej kadry oraz potęgi natury sprawia, że pobyt w uzdrowisku wykracza poza standardowy wypoczynek.



Unikalna natura między morzem, lasem i jeziorami

Obok Bałtyku zachwyca również śródlądzie ze swoją dziewiczą naturą. To właśnie tutaj od 2021 roku znajduje się pierwszy w Europie Las Kuracyjny i Leczniczy, który został zaprojektowany specjalnie z myślą o pobytach prozdrowotnych. Regularnie oferowane są tam bezpłatne zajęcia, takie jak joga w lesie czy terapia leśna. Ofertę tę uzupełnia Dziecięcy Las Leczniczy w Heringsdorfie, dostosowany do potrzeb najmłodszych gości.





Uzamska ścieżka w koronach drzew / fot. Baumwipfelpfad Usedom



Sekret sztormowej bryzy

Czy wiesz, że... najwyższe stężenie leczniczego jodu występuje podczas wietrznej, sztormowej pogody jesienią i zimą? To wtedy wzburzone fale uwalniają do atmosfery najwięcej minerałów, tworząc najczystszy, naturalny inhalator. Jeśli szukasz głębokiej regeneracji i najmocniejszego działania klimatu – wybierz Uznam poza sezonem letnim.

Uzamska ścieżka w koronach drzew zaprasza na niezwykle spacer wysoko ponad ziemią, gdzie natura odsłania swoje najpiękniejsze detale. Łagodna, przyjazna wszystkim trasa prowadzi przez świat buków i sosen, pełen odkryć i małych przygód. Kulminacją jest imponująca, 33-metrowa wieża z przepiękną panoramą widokową. To miejsce, w którym wysokość zamienia się w czyste przeżycie.

Jednocześnie spokojne akweny, takie jak jeziora Gothensee i Krebssee, czy lasy wzniesienia Langer Berg zapraszają do wyciszenia i bliskiego kontaktu z naturą. Ta różnorodność – od błękitu Bałtyku przez zielen lasów aż po tafle jezior – tworzy idealne warunki do spowolnienia tempa, regeneracji i nabrania nowych sił.

Park Zdrojowy – historyczny salon terapeutyczny

W samym sercu Świnoujścia rozpościera się ok. 60-hektarowy Park Zdrojowy, perła architektury krajobrazu zaprojektowana przez Petera Josepha Lenné. To niezwykle miejsce, gdzie egzotyczna roślinność sąsiaduje z pomnikami przyrody, tworząc naturalny bufor czysty i świeżego powietrza. Dla kuracjuszy to idealne miejsce na terapeutyczne kąpiele leśne i treningi uważności. Szerokie aleje, historyczne altany i kojący śpiew ptaków czynią z parku „zielone płuca” kurortu, niezbędne dla regeneracji układu nerwowego i oddechowego.



Park Zdrojowy / fot. UM Świnoujście



Altana w Parku Zdrojowym / fot. P. Ignaciuk

Woliński Park Narodowy – leśne sanktuarium

Woliński Park Narodowy to zielone dopełnienie uzdrowskiego wypoczynku. Położony tuż obok, na sąsiedniej wyspie Wolin oraz w malowniczej delcie wstecznej Świny, zachwyca majestatem najwyższych urwisk klifowych na polskim wybrzeżu. Ze szczytów wzgórza Gosań i Kawczej Góry roztaczają się zachwycające, bezkresne panoramy Bałtyku, a ukryte w głębi lasów Jezioro Turkusowe czaruje swoją magiczną barwą.

W sercu Parku czeka Zagroda Pokazowa Żubrów – miejsce spotkania z królem puszczy oraz dumnymi bielikami. Dopełnieniem tej wyprawy śladami natury jest Muzeum Przyrodnicze w Międzyzdrojach oraz sieć malowniczych szlaków, prowadzących m.in. na wzgórze Zielonka,



Klify nadmorskie / fot. Woliński Park Narodowy



Jezioro Turkusowe / fot. J. Magda

skąd podziwiać można unikalną „krajinę 44 wysp”. To idealna przestrzeń dla tych, którzy szukają regeneracji w rytmie *slow* i pragną poczuć pierwotną siłę natury.

Zdrowie spotyka jakość życia

Wyspa Uznam łączy w sobie tradycyjną ofertę kuracyjną, nowoczesną infrastrukturę medyczną oraz wyjątkową naturę. To przestrzeń, w której granice nie istnieją, a jedynym celem jest Twój dobrostan. Od historycznych białych fasad Cesarskich Uzdrowisk przez tętniące życiem, nowoczesne hotele i też nie Świnoujście aż po dzikie klify i bukowe lasy Wolina – na każdym kroku nasi goście odczuwają szczególne połączenie leczniczego klimatu, ruchu i odprężenia. Wykorzystanie wspólnych bogactw – solanki, borowiny i morskiego aerozolu – sprawia, że pobyt tutaj to coś więcej niż urlop: to inwestycja w zdrowie, dobre samopoczucie i jakość życia.



Żubry / fot. M. Szwarc



Piasek jak z karaibskich plaż

Czy wiesz, że... piasek na wyspie Uznam jest tak drobny i czysty, ponieważ prądy morskie od tysięcy lat działają jak naturalny filtr? Jest on uznawany za jeden z najbardziej delikatnych na całym wybrzeżu Bałtyku – idealny do bosego spaceru, który jest formą naturalnego masażu refleksologicznego.



Uzdrowisko Świnoujście / fot. T. Ambroszczyk



WYSPA UZNAM

Wyspa Uznam to nie tylko punkt na mapie.
To Twoja wewnętrzna równowaga i siła płynąca z natury.

Aerozol morski – naturalna mgiełka powstająca przy uderzeniu fal o brzeg. Najzdrowsza do inhalacji jest w odległości do 200 metrów od morza, tam stężenie jodu i magnezu jest najwyższe.

Fitoncydy – niewidzialne substancje wydzielane przez sosny i buki w naszych lasach. Działają jak naturalny antybiotyk, obniżając poziom stresu i wzmacniając odporność.

Balneologia – dziedzina medycyny i fizjoterapii zajmująca się profilaktyką, leczeniem oraz rehabilitacją za pomocą naturalnych surowców leczniczych. Wykorzystuje wody mineralne (np. solanki, wody siarczkowe), gazy (np. radon, dwutlenek węgla) oraz peloidy (np. borowinę). Przez skórę oraz drogi oddechowe składniki mineralne wnikają do organizmu, poprawiając krążenie, metabolizm i uruchamiając naturalne procesy samoleczenia.





Odkryj tradycje i bogactwo turystyczne Kurortów Wyspy Uznam

Copyright by Urząd Miasta Świnoujście

Wydawca

Urząd Miasta Świnoujście
ul. Wojska Polskiego 1/5, 72-600 Świnoujście
<https://www.swinoujście.pl>, <https://visit.swinoujście.pl>

Opracowanie tekstów dotyczących Świnoujścia

Zapół Sobczyk sp.k./Urząd Miasta Świnoujście

Opracowanie tekstów dotyczących Cesarskich Uzdrawisk

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

Zdjęcia na okładce

depositphotos.com

Projekt, skład, wydruk

Zapół Sobczyk sp.k.
al. Piastów 42, 71-062 Szczecin
www.zapool.com.pl

Nakład: 10 000 egz.

2026



Projekt „Odkryj tradycje i bogactwo turystyczne Kurortów Wyspy Uznam” jest dofinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (Funduszy Małych Projektów w ramach Programu Współpracy Interreg VI A Meklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia/Polska 2021–2027 w Euroregionie Pomerania).

KPF
FMP

Interreg



Kofinansiert von der
Europäischen Union
Dofinansowany przez
Unię Europejską

Meklemburg-Vorpommern / Brandenburg / Polska