Basistext Stand: Januar 2026

Wasser, Moor und mehr

Die Gesundheitsregion mit Tradition

Das Chiemsee-Alpenland ist eine moderne und als „Gesundheitsregion plus“ ausgezeichnete Erholungsdestination. Gerade der Erholungsurlaub hat eine lange Tradition: Bereits im 19. Jahrhundert erholten sich die Sommerfrischler am Chiemsee und in den Bayerischen Alpen. Zudem ist mit Bad Aibling Bayerns ältestes Moorheilbad Teil der Region. Auch heutzutage zeichnet sich die Gesundheitsregion nicht nur durch ihre klare Berg- und Seeluft, sondern auch durch das reichliche Vorkommen an natürlichen Heilmitteln wie Moor, Thermalwasser und verschiedene Naturheilverfahren wie die Kneippkur aus.

- **Ausgezeichnete „Gesundheitsregion plus“**
- **Zertifizierte „Reisen für Alle“-Region**
- **3 Heilbäder in Bad Feilnbach, Bad Endorf und Bad Aibling**
- **1 Kneipp-Kurort in Prien am Chiemsee**
- **15 prädikatisierte Erholungs- und Luftkurorte**
- **Rund 35 Kliniken aller Fachrichtungen**
- **Spirituelle und mentale Gesundheitsangebote**

Ambulante Badekur: Gesundwerden und Gesundbleiben

Die Heilbäder Bad Aibling, Bad Endorf und Bad Feilnbach sowie der Kneippkurort Prien am Chiemsee laden mit zahlreichen Kur-Angeboten zum Gesundwerden und -bleiben ein. Die renommierten Rehakliniken mit einer hohen medizinischen Kompetenz sorgen für schnelle Genesung und bestes Wohlbefinden. Seit 2021 zählt die ambulante Vorsorgeleistung – auch als offene Badekur bekannt – wieder zur Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Das heißt, dass jeder Versicherte einen Anspruch auf eine ambulante Kur in einem Kurort seiner Wahl hat. Die Kur wird gemeinsam mit dem behandelnden Hausarzt beantragt und die Kosten schließlich anteilig zu 90% von der Krankenkasse übernommen. Eine stationäre Kur oder ein Reha-Aufenthalt im klassischen Sinne ist in einer der Fachkliniken im Chiemsee-Alpenland selbstverständlich ebenfalls möglich. Die Kurorte der Region verfügen über verschiedene natürliche Heilmittel, mit dessen Hilfe die Gesundheit ganzheitlich gestärkt werden kann.

Im und am Wasser entspannen

Die wohltuende Wirkung des Wassers entdecken Erholungssuchende am besten in den beiden Thermen der Region. In **Bad Aibling** warten auf einer Gesamtfläche von etwa 10.000 Quadratmetern und unter insgesamt acht Themen-Kuppeln abwechslungsreiche Farb-, Licht-, Duft- und Klangerlebnisse im Schwefelthermalwasser. Für das Wasser aus einer Tiefe von fast 2.300 Metern hat die Kurstadt die staatliche Anerkennung als Heilquelle erhalten. Das 39 Grad warme Heilwasser findet in Bewegungsbädern, Wannen- und Schwefelmoorbädern Anwendung. Die **Chiemgau Thermen in Bad Endorf** bieten neben wohltuendem Thermalwasser einen herrlichen Panoramablick auf den Simssee und die Bayerischen Alpen. Die Thermenlandschaft mit Wassertemperaturen von 27 bis 34 Grad hilft, dass der gesamte Bewegungsapparat eine angenehme Entlastung erfährt. In der rund 1.000 Quadratmeter großen Saunawelt haben die Gäste die Wahl zwischen sechs Saunen, darunter eine Panoramasauna mit traumhaftem Blick bis zum Wendelstein sowie zwei Dampfbädern.

Im **Kneipp-Kurort Prien am Chiemsee** erleben Gäste ein vielfältiges Erholungsprogramm nach den Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp. Entlang des Priener Kneippwegs spazieren sie beispielsweise von einem Tretbecken zum nächsten oder aktivieren die Fußreflexzonen auf dem Barfußweg.

Darüber hinaus gibt es in der Region zusätzlich zu den Thermen **vier Erholungsbäder**: das Badria in Wasserburg am Inn, das Innsola in Kiefersfelden, das Prienavera in Prien am Chiemsee und das BernaMare in Bernau am Chiemsee. Sie verfügen allesamt über eine großzügige Saunalandschaft. Das Gradierwerk des Innsolas in Kiefersfelden oder in der Therme Bad Aibling, verschiedene Salz-Cafés oder die Salzgrotte der Chiemgau Thermen sind ebenfalls besonders. Ursprünglich diente ein Gradierwerk zur Salzgewinnung, bis man feststellte, dass Mitarbeiter der Salinen nur selten an Erkältungen erkrankten. Mittlerweile werden Gradierwerke heilend und präventiv bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt. Auch die zahlreichen Seen, Flüsse und Bäche halten verschiedene Entspannungsmöglichkeiten bereit: Auf den abwechslungsreichen Wander- und Radwegen in Naturschutzgebieten wie der Eggstätt-Hemhofer Seenplatte, oder dem Simssee sowie zu den Wasserfällen und Quellen der Region finden Gäste aktive Entspannung und lassen das beruhigende Plätschern und Rauschen auf sich wirken.

Das Moor spüren

Moorzeremonien, Moortreten und -kneten oder als Wickel, Seifen oder Salben – das „schwarze Gold“ gehört in den Kurbädern Bad Aibling, Bad Endorf und Bad Feilnbach zum Pflichtprogramm. Die Heilkraft des Moores wird in diesen Orten medizinisch erfolgreich eingesetzt. Moor kann entzündungshemmend, schmerzlindernd und aktivierend wirken. Bei Vollbädern, speziellen Packungen und besonderen Anwendungen mit dem Heilmittel werden die Selbstheilkräfte des Körpers aktiviert, die Durchblutung von Haut, Muskeln und Gelenke angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt. Im Bayerischen Moor- & Torfmuseum in Rottau sowie auf Moorlehrpfaden können Interessierte allerlei Hintergrundinformationen zum Torfabbau bzw. über die Hoch- und Niedermoore erfahren. Außerdem lassen sich die Moorlandschaften der Region bei leichten Wanderungen zu Fuß erkunden, etwa im Moorerlebnis Sterntaler Filze oder in der Nicklheimer Filzen. Auch im Moor-Freischwimmbad in Aschau im Chiemgau oder am Samerberg genießen Badende im Sommer das natürliche Moorwasser.

Durchatmen im Chiemsee-Alpenland

Mit der Erforschung der natürlichen Heilmittel um 1838 richteten sich immer mehr Orte im Chiemsee-Alpenland auf die Erholung und Regeneration ihrer Einwohner und Gäste aus. So gibt es neben den drei Heilbädern und dem Kneippkurort, sechs Luftkurorte (Aschau i.Chiemgau, Bernau a.Chiemsee, Brannenburg, Kiefersfelden, Oberaudorf und Rimsting) sowie neun anerkannte Erholungsorte. Die Natur und die vielfältigen Angebote der Orte laden zum Innehalten und Durchatmen ein. Ob aktiv beim Wandern oder Radfahren, bei einem Yoga oder QiGong-Kurs, um mental abzuschalten oder direkt am Wasser, bei einer Wanderung am Fluss oder See.

Gesundheitskompetenz und Wohlfühlgarantie

Mit 35 Kliniken mit rund 6.000 Betten besitzt das Chiemsee-Alpenland ein umfangreiches Rehabilitations- und Therapieangebot. Dazu zählen u.a. die orthopädische Rehabilitation, die Unfallchirurgie, die Neurologie und Onkologie. Auch Wellnesshotels wie das Hotel Feuriger Tatzlwurm in Oberaudorf oder Gut Ising in Chieming sorgen mit Entspannungs- und Beautyanwendungen, naturheilkundlichen Angeboten sowie Sport- und Fitnesskursen für das Wohlbefinden der Gäste.

Kirchen, Klöster, Auszeit…

Spirituelle Seminare zur inneren Einkehr im Kloster Frauenwörth auf der Fraueninsel, Wanderungen auf dem Meditationsweg, dem Body2Brain-Weg oder den Wegen der Kraft sowie entlang des Geomantie-Lehrpfads runden das mentale Gesundheitsangebot ab. Entschleunigung ist zudem abseits der beliebten Touristenattraktionen zu finden, wie z.B. in Aschau i.Chiemgau entlang des Boarischen Entschleunigungswegs, am Samerberg auf der Vierkirchen-Wanderung oder an besonderen Kraftorten, wie dem Frauenkraftplatz Schoßrinner Wasserfall, der Nußlbergkapelle, der Wallfahrtskirche Kirchwald oder der Marienquelle in Weihenlinden. Viele buchbare Erlebnisse in der Region beschäftigen sich zudem mit innerer Einkehr, Ruhe und Achtsamkeit, so gibt es beispielsweise geführte Wanderungen für Frauen mit Coaching-Impulsen oder Salben-Seminare oder Kräuterwanderungen.

Weitere Informationen über die Gesundheitsregion Chiemsee-Alpenland sind bei Chiemsee-Alpenland Tourismus unter info@chiemsee-alpenland.de oder per Telefon unter +49-(0)8051 96555-0 sowie im Internet unter www.chiemsee-alpenland.de/gesundheit erhältlich.

Johanna Neumeier
Marketing Presse / Öffentlichkeitsarbeit
Chiemsee-Alpenland Tourismus GmbH & Co. KG
Felden 10
83233 Bernau a.Chiemsee
Tel. 08051 96555-23
neumeier@chiemsee-alpenland.de
www.chiemsee-alpenland.de

Das Chiemsee-Alpenland

Die Chiemsee-Alpenland Tourismus GmbH & Co. KG ist als offizieller Tourismusverband der Stadt und des Landkreises Rosenheim zentrale Marketingorganisation der Urlaubsregion Chiemsee-Alpenland. Das Chiemsee-Alpenland erstreckt sich vom Chiemsee über den westlichen Chiemgau, das Rosenheimer und Wasserburger Land, das bayerische Inntal sowie das Mangfalltal. Der Süden der Region grenzt an Tirol und ist geprägt von den Chiemgauer Alpen mit Kampenwand und Hochries und dem Mangfallgebirge mit Wendelstein und Sudelfeld. Weitere Informationen unter www.chiemsee-alpenland.de.