

# Kuren in Kolberg

Polens bekanntester Kurort lockt an die Ostsee / Von Heiko Wacker



Die 220 Meter lange Seebrücke von Kolberg. Hier kann man sich nach ausgiebigen Kuranwendungen den Wind um die Ohren blasen lassen. Foto unten: der Leuchtturm an der Kolberger Hafeneinfahrt. Fotos: Heiko Wacker, Fotolia

**B**ereits in der Mitte des 19. Jahrhunderts zog der Kolberger Kurbetrieb die Menschen an die Ostseeküste. Und auch heute locken Solequellen, Moorbäder – vom angenehmen Seeklima ganz zu schweigen – die Massen in Polens wichtigstes Kurgebiet. Dabei begeistert die Stadt an der Mündung des Flusses Persante auch zahlreiche deutsche Kurgäste: In manchen Sommerwochen schläft mitunter in mehr als jedem zweiten der 40 000 Betten ein deutscher Gast. Der Anteil liegt in Spitzenzeiten bei bis zu 60 Prozent, während selbst im Winter ein knappes Drittel aus der Bundesrepublik anreist. Längst hat es sich herumgesprochen, dass man in Polen für günstiges Geld ganz ausgezeichnet kuren kann: das nicht weit von der Grenze entfernte „Kolobrzeg“ bietet sich hier natürlich an.

Entsprechend haben sich die Kurbetriebe und Sanatorien auch auf deutsche Gäste eingestellt, die zumeist für zwei oder gleich drei Wochen anreisen – um die Vorteile des Preisunterschieds für sich zu nutzen: eine klassische Massage wird für 20 Złoty angeboten, ein 20 Minuten dauerndes Moorbad für 40 Złoty, was rund 10 Euro entspricht. Damit liegen die Behandlungspreise weit unter den hierzulande üblichen Regionen. „Zudem bieten wir unseren Gästen entsprechende Bescheinigungen, die man nach der Rückkehr bei den deutschen Krankenkassen einreichen kann“, erklärt Rubina Kosmala von „Uzdrowisko Kolobrzeg“. Alleine dieser Kurbetrieb verfügt über drei Sanatorien für Erwachsene und ein Sanatorium für Kinder mit insgesamt 1.249 Plätzen – und verzeichnet gut 20.000 Gäste im Jahr.

Das Publikum kann man dabei im Bereich der über Vierzigjährigen verorten – „wir haben mittlerweile aber auch viele Familien, beispielsweise mit atemwegserkrankten Kindern“, erklärt Rubina Kosmala, die ebenso fließend deutsch spricht wie der Großteil des Personals, auch des medizinischen. Das ist wahrlich ein Glück, ist doch die polnische Sprache für deutsche Zungen – nun ja – nicht eben leicht zu bewältigen. Alleine die korrekte Modulation des Ortsnamens stellt eine gewisse Hürde dar: Kolobrzeg wird nach den Regeln des Internationalen Phonetischen Alphabets [ko'wbzek] ausgesprochen. Aber keine Sorge: nicht nur Rubina Kosmala lächelt nachsichtig beim von vorne herein zum Scheitern verurteilten Erstversuch – und zeigt sich beeindruckt, wenn es dann doch klappt. Grundsätzlich sei gesagt, dass schon das ersichtliche Bemühen, wenigstens einige polnische Floskeln zu beherrschen, für herzliche Begegnungen sorgen kann. Und sei es nur an der Tankstelle oder im Supermarkt, zeugt die Mühe doch von einem gewissen Respekt Land und Leuten gegenüber.

Im Gegenzug haben auch zahlreiche Pflegekräfte Erfahrungen in deutschen Kurbetrieben oder Kliniken gesammelt – was jetzt von Vorteil ist. Immerhin liegt Berlin nur gut 250 Kilometer entfernt, während sich zugleich die verschiedenen Kolberger Sanatorien darum bemühen,

den mitunter sehr eigenwilligen Charme des sozialistischen Baustils der 70er Jahre, in denen die meisten der großen, hier ansässigen Häuser entstanden, abzustreifen. Historisch Interessierten wird der Name Kolberg dabei auch aus anderen Gründen bekannt sein, steht die Stadt doch im Zusammenhang mit dem gleichnamigen „Durchhalteschinken“, den Goebbels ab Sommer 1943 drehen ließ. Zehntausende Wehrmachtssoldaten wurden von der Front abgezogen, um als Statisten für den Propagandastreifen der Nazis zu agieren. Und als die Rote Armee 1945 immer näher rückte, wurde die Stadt – sie musste ja nun dem Filmmythos gerecht werden – zur „Festung“ erklärt. Wenig später lag Kolberg in Schutt und Asche.

Heute geht es glücklicherweise friedlicher zu in Kolberg, wo der Schwerpunkt der Kurbehandlungen ganz klar im Bereich der Moor- und Soleanwendungen liegt. Die beispielsweise für Bäder oder Inhalationen verwandte Sole stammt aus eigenen Quellen: Eine schüttet direkt neben dem betriebseigenen Kurhaus, während derzeit im gesamten Stadtgebiet acht von insgesamt 17 bekannten Quellen genutzt werden. Schon die ersten slawischen Siedler beherrschten übrigens die Kunst des Salzsiedens: Ab 1300 gab es eine eigene Gilde, seit einigen Jahren erinnert ein Denkmal an der Persante – der „Parseta“, wie es auf polnisch heißen muss – an die Geschichte der Salzstadt. „Den Heilschlamm hingegen gewinnen wir aus einer eigenen Grube öst-

lich der Stadt“, erklärt Rubina Kosmala. „Ungefähr zehn Liter reines Moorsubstrat wird für eine Wannenfällung benötigt – trotzdem reicht unsere Grube noch für etwa 200 Jahre.“

Entstehen konnten die Torfablagerungen vor rund 10 000 Jahren, beim Rückzug der skandinavischen Gletscher am Ende der letzten Eiszeit. Die Heilwirkung des Produkts, das sich in mit Hochwäldern bestandenen Hochmooren findet, wurde in Polen bereits 1858

genutzt. Auch die Bezeichnung „Borowina“ leitet sich vom polnischen Wort für Hochwald – „bór“ – ab: im Prinzip ist Moor-Heilschlamm nichts anderes als unentwässertes Torf, der reich ist an organischen Säuren und Mineralsalzen. „Der Schlamm besteht aus Bestandteilen wie Bitaminen, Pektinen, Zellulose und Hemizellulosen sowie Huminsäure. Diese Verbindungen wirken entzündungshemmend und antibakteriell – und sie regen den Stoffwechsel an“, listet Rubina Kosmala die Vorteile der nur scheinbar trüben Brühe auf.

Allerdings sollte man sich einer Moorbehandlung nicht ohne ärztlichen Rat unterziehen, wird doch der Heilschlamm bei einer Temperatur von rund 42 Grad aufgetragen. Dadurch steigt die Temperatur der Haut rasch auf 39 Grad, was auch die allgemeine Körpertemperatur um zwei bis drei Grad erhöhen kann. Je zähflüssiger der Schlamm, desto gravierender fällt dieser Effekt aus. „Ähnlich verhält es sich bei einem klassischen Heilschlammbad, bei dem man die langsame Überhitzung des Körpers kaum wahrnimmt – weshalb spröde Blutgefäße, Venen- und Herzerkrankungen oder ein instabiler Kreislauf ein Moorbad zumeist ausschließen.“

Doch auch robuste Naturen kann das Bad im warmen Eiszeitrelikt erschöpfen: Als Ausgleich bietet sich dann ein Spaziergang über die Strandpromenade zur 220 Meter langen Seebrücke, zum 26 Meter hohen Leuchtturm oder ein ausgedehnter Blick aufs Meer. Im Som-

mer erwärmt sich das Wasser der Ostsee auf knapp 20 Grad – was aber viele Badefreudige anzieht. Im Juli und August verwandelt sich Kolberg denn in einen waschechten Touristenort – mit entsprechendem Bespaßungsangebot und Lärmpegel.

Ruhiger geht es hingegen im Herbst zu, wenn die Touristenströme allmählich abflauen, und die Ruhe suchenden Gäste auf ihre Kosten kommen. Dann ist es auch wieder ein bisschen wie im 19. Jahrhundert ...

## INFORMATIONEN

■ **Allgemeine Auskünfte** erteilt das Polnische Fremdenverkehrsamt, Kurfürstendamm 71, 10709 Berlin, Telefon 030 2100 92-0, [www.polen.travel/de](http://www.polen.travel/de). Informationen zu Kolberg finden sich auch auf der kommunalen Webseite [www.kolobrzeg.pl](http://www.kolobrzeg.pl).

■ **Anreise:** Der nächstgelegene internationale Flughafen liegt rund 100 Kilometer entfernt: Stettin-Goleniów. Flüge beispielsweise mit der polnischen „LOT“ von Frankfurt ab 240 Euro retour, [www.lot.de](http://www.lot.de). Für die Anreise mit der Bahn von Heidelberg muss man rund 10 Stunden einrechnen: Sparangebote beginnen bei 100 Euro einfache Strecke, [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Individualreisende fahren mit dem eigenen Fahrzeug an Berlin vorbei: Heidelberg-Kolobrzeg rund 940 Kilometer.

■ **Kuren:** Das Hotel „Uzdrowisko Kolobrzeg“ bietet Kuraufenthalte im Doppelzimmer ab etwa 30 Euro pro Person bei Vollpension, zwei ärztlichen Besuchen und zwei Anwendungen bei einem Aufenthalt bis 10 Tage beziehungsweise drei Anwendungen bei längerem Aufenthalt ab 11 Tagen. Auch reine Aufenthalte ohne Kuranwendungen sind möglich, und starten ab rund 20 Euro pro Person im Doppelzimmer bei Vollpension. Preise für Kuranwendungen (Auswahl, Preise in Euro umgerechnet und gerundet): Moorbad: 10 Euro, Solebad, Ozonbad, Fango: 3,50 Euro, Sole-Inhalationen: 2 Euro, Rückenmassage: 5 Euro. Informationen und Buchung unter: Uzdrowisko Kolobrzeg S.A., ul. p. scięgienego 1, PL-78100 Kolobrzeg, Telefon 0048 9435 48825, E-Mail: [biuro@uzdrowisko.kolobrzeg.pl](mailto:biuro@uzdrowisko.kolobrzeg.pl), [www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl](http://www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl).

■ **Essen und Trinken:** In der „Domek Kata“ im ehemaligen Henkerhaus neben dem Rathaus; ul. Ratuszowa 1, Telefon 0048 9435 46635, [www.winogrona.pl/domek-kata/0.html](http://www.winogrona.pl/domek-kata/0.html). Fischspezialitäten in der Nähe des Yachthafens bei „taaakaryba“, ul. Baltycka 1, Telefon 0048 94 35 16294, [www.taaakaryba.eu](http://www.taaakaryba.eu). Zahllose weitere Restaurants, Imbissbuden oder Tavernen jeglichen Anspruchs finden sich am Strand und in der gesamten Stadt.

■ **Die Altstadt:** In den letzten 20 Jahren wurde die Stadt massiv saniert – aber auf dem alten Straßengrundriss und unter Berücksichtigung historischer Dimensionen. Mittelpunkt der Stadt ist „St. Marien“. Die bis 1321 entstandene dreischiffige Kirche wurde bis Ende des 15. Jahrhunderts um weitere Seitenschiffe ergänzt. Bemerkenswert ist die Westfassade, die wie ein Mauerriegel vor der Kirche liegt. Nahebei findet sich auch das Altstädtische Rathaus, das ab 1829 nach den Entwürfen von Karl Friedrich Schinkel im neogotischen Stil erbaut wurde.

■ **Reise-Literatur:** Isabella Schinzel: Polnische Ostseeküste, Broschur, 264 Seiten, Michael Müller Verlag, ISBN-10: 3899537157, 16,80 Euro.

