



>>> UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHREN KUR-URLAUB <<<

TSSCHECHIEN • MARIENBAD

Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise:
70 € Frühbucherrabatt pro Woche
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)

Reiseleistungen:
SCHNUPPERKUR
✓ Bustransfer & Reisebetreuung**
✓ 1 Woche mit Halbpension im **OREA SPA HOTEL PALACE ZVON *******
✓ 1 Anwendung pro Nacht
✓ Entspannungsschwimmbad, finnische und Dampfsauna
✓ Wellness-Set für die Dauer des Aufenthaltes (Bademantel, Badeschuhe und Saunatuch)
✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche pro Person ab statt **853 € 749 €**

CZB PAZVS6	07.07. - 01.09.26
Busanreise: dienstags	
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW
DZ/ SSK/ HP	859 € 749 € 619 € 515 €
EZ/ SSK/ HP	1.119 € 969 € 845 € 695 €

Kururlaub sowie weitere Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar. **Alle Programme sind auch mit 5 Übernachtungen sowie An- und Abreise mit Bus sonntags möglich.**

DEUTSCHLAND • BAD BIRNBACH

Exklusives Sommer-Angebot

1 Nacht pro Woche GESCHENKT

Reiseleistungen:
ERHOLUNGSAUFENTHALT
✓ Bustransfer & Reisebetreuung**
✓ 1 Woche mit Frühstück im **HOTEL LENAUF *******
✓ Leistungen der Kur- und Gästekarte Bad Birnbachs
SELTA MED BONUS:
• 1 Flasche Wasser im Zimmer

Frühbucher-Vorteil

Bei Buchung bis 60 Tage vor Anreise:
• 20 € Frühbucherrabatt pro Woche
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)

1 Woche pro Person ab statt **695 € 599 €**

DEB LENAS6	16.06. - 11.08.26
Busanreise: dienstags	
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW
DZ/ SEA/ FR	695 € 599 € 499 € 409 €
EZ=DZ/ SEA/ FR	775 € 669 € 585 € 479 €

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

POLNISCHES ISERGEBIGE • BAD FLINSBERG

Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise:
35 € Frühbucherrabatt pro Woche
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)

Reiseleistungen:
ERHOLUNGSAUFENTHALT
✓ Bustransfer & Reisebetreuung**
✓ 1 Woche mit Halbpension im **PARK HOTEL KUR & SPA *******
✓ Hallenbad, Whirlpool, Sauna und Fitnessraum
✓ Kulturveranstaltungen wie Tanzabende und Klavierkonzerte
✓ Kostenfreier Leihbademantel
✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche pro Person ab **579 €**

PLR PASP26	12.06. - 26.06.26	26.06. - 16.10.26	20.11. - 11.12.26
Busanreise: freitags			
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW	1. Woche VW
DZ/ EA/ HP	649 € 369 € 669 € 379 €	579 € 319 €	
EZ/ EA/ HP	755 € 445 € 779 € 465 €	669 € 379 €	

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

TSSCHECHIEN • FRANZENSBAD

40€* FRÜHLINGS-RABATT

Ausgewählte Getränke zu den Mahlzeiten

Reiseleistungen:
KUR ZUR PROBE
✓ Bustransfer & Reisebetreuung**
✓ 1 Woche mit Halbpension im **HOTEL SANATORIUM MARIOT *******
✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag
✓ Hallenbad mit Meersalzwasser und Gegenstromanlage
✓ Kostenfreier Leihbademantel und Hotelpanntoffeln
✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche pro Person ab **539 €**

CZB MAR026	30.06. - 18.08.26	18.08. - 01.09.26
Busanreise: dienstags		
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW
DZKornf/ KP/ HP	539 €* 375 € 589 €* 419 €	
EZ=DZKornf/ KP/ HP	715 €* 549 € 769 €* 599 €	

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

POLNISCHE OSTSEE • KOLBERG

Reiseleistungen:
KURURLAUB
✓ Bustransfer & Reisebetreuung**
✓ 1 Woche mit Halbpension im **KURHOTEL ARKA MEDICAL SPA *******
✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag
✓ Meerwasserhallenbad, Whirlpool und Saunalandschaft
✓ Örtliche Reiseleitung

SELTA MED BONUS:
• 2 x Salzgrotte pro Woche
• 1 x Bad im Solebecken

1 Woche pro Person ab **529 €**

PLO ARKA26	29.08. - 03.10.26	03.10. - 31.10.26	31.10. - 12.12.26
Busanreise: samstags			
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW	1. Woche VW
DZKornf/ KU/ HP	669 € 515 € 565 € 419 €	529 € 389 €	
EZ=DZKornf/ KU/ HP	995 € 839 € 895 € 755 €	859 € 719 €	

Weitere Programme, Verpflegungsart und Zimmerkategorie buchbar.

POLNISCHE OSTSEE • SWINEMÜNDE

Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise:
40 € Frühbucherrabatt
(Von den angegebenen Preisen noch nicht abgezogen.)

Reiseleistungen:
KURURLAUB
✓ Bustransfer & Reisebetreuung**
✓ Begrüßungsgetränk
✓ 1 Woche mit Halbpension im **KURHAUS AMBER *******
✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag
✓ Sauna
✓ Örtliche Reiseleitung

SELTA MED BONUS AB 14 ÜN:
• Kostenfreier Leihbademantel für die Dauer des Aufenthaltes

1 Woche pro Person ab **535 €**

PLO AMBE26	13.06. - 27.06.26	27.06. - 22.08.26	19.09. - 24.10.26
Busanreise: samstags			
Zl./ Kur/ Verpfl.	1. Woche VW	1. Woche VW	1. Woche VW
DZ/ KU/ HP	625 € 469 € 699 € 545 €	535 € 399 €	
EZ/ KU/ HP	639 € 489 € 709 € 549 €	579 € 439 €	

Erholungsurlaub sowie weitere Verpflegungsart, Zimmerkategorien und Termine buchbar.

VW = Verlängerungswoche | * Frühlingrabatt gültig bei Buchung bis 30.06.2026 - ist bereits von den angegebenen Preisen abgezogen. ** Zustiegsstellen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Katalog. Alle Preise in EURO und pro Person, zzgl. Treibstoffzuschlag von 8 € p.P./ Strecke. Druckfehler, Zwischenverkauf, Preisänderungen vorbehalten. Es gelten die aktuellen AGB. Reiseveranstalter: Selta Med GmbH, Gottschaldstr. 1a, 08523 Plauen.

Buchung & Beratung in Ihrem Reisebüro!
Info-Telefon: 03741 - 148527-0 • E-Mail: reservierung@seltamed.de
www.seltamed.de • WhatsApp: 01520 - 8734120

UNSER TIPP:
SPARAKTIONEN SICHERN!
Melden Sie sich gleich **HIER** für unseren Newsletter an.

Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)

www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagsorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch
Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und

erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung
Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu

30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Magnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan
Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte

Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesium-bisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

Baldriparan®
Magnesium +

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • *Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients* 12, 3672. • *Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. *Study of calcium and magnesium alterations*. *Magnesium Research* 2006, 19(2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfinden