

Almanya'daki Terapötik Rekreasyon Merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) Sağlık ve Spor Turizmi Açısından İncelenmesi

Analysis of Germany's Therapeutic Recreation Centers (Kurort) in Terms of Health and Sports Tourism

*Gülru BAYRAKTAR¹, Elvan Deniz YUMUK², Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ³

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Alanya, TÜRKİYE / gulru.bayraktar@alanya.edu.tr / 0000-0003-1249-0513

² Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya, TÜRKİYE / deniz.yumuk@alanya.edu.tr / 0000-0002-8531-9509

³ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya, TÜRKİYE / hamdi.gungormus@alanya.edu.tr / 0000-0003-4663-3869

* Corresponding author

Özet: Almanya, tarih boyunca çeşitli terapötik rekreasyon merkezleri (Kurort-kür beldeleri) ile sağlık ve spor turizmi alanında öncü bir ülke olmuştur. Bu çalışma, Almanya'daki kür beldelerinin genel yapısını, çalışma prensiplerini, farklılaşan yönlerini ve sınıflandırılması üzerine bir inceleme sunmaktadır. Alman devletinin kaynaklarına göre 384 adet resmi olarak tanınmış Kür Beldesi bulunmaktadır. Bu merkezler, doğal kaynakların etkin kullanımına dayanan şifa uygulamaları ve modern tedavi yöntemlerini birleştirir. Kür beldeleri, genellikle sağlık hizmetleri, spor aktiviteleri ve doğal terapilerin bir arada sunulduğu alanlar olarak tanımlanabilir. Bu merkezlerin sağlık ve spor turizmine olan katkıları, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel iyileşmesine odaklanmasıyla çeşitlilik göstermektedir. Sonuç olarak kür beldelerinin yapısal ve fonksiyonel açıdan detaylı bir analizini sunan bu çalışma sağlık ve spor turizmi açısından kür beldelerinin taşıdığı stratejik önemi vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Almanya, kür beldeleri, sağlık turizmi, spor turizmi, termal merkezler, rehabilitasyon, rekreasyon, terapötik.

Abstract: Germany has historically been a pioneering country in the fields of health and sports tourism through its diverse therapeutic recreation centers (Kurort-Kur resorts). This study examines the general structure, operating principles, distinctive features, and classification of Kur resorts in Germany. There are 384 officially recognized Kurort-Kur resorts in Germany. These centers integrate healing practices based on the effective use of natural resources with modern treatment methods. Kurort-Kur resorts are typically defined as spaces where health services, sports activities, and natural therapies are combined. The contributions of these centers to health and sports tourism vary, focusing on the physical and mental well-being of individuals. Consequently, this study highlights the strategic importance of Kurort-Kur resorts in terms of health and sports tourism by providing a detailed structural and functional analysis.

Keywords: Germany, kurort-kur resorts, health tourism, sports tourism, thermal centers, rehabilitation, recreation, therapeutic.

Received: 22.12.2024 / Accepted: 28.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1605603>

Citation: Bayraktar, G., Yumuk, E.D., & Güngörmüş, H.A. (2025). Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) sağlık ve spor turizmi açısından incelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 99-113.

GİRİŞ

Günümüzde bireyleri seyahate yönelten başlıca faktörler arasında olan sağlık ve sporun, turizm hareketliliği sayesinde gelişim gösterdiği, bölge halkının yaşam kalitesini artırdığı ve evrenselleştirdiği (Gürbüz, Güngörmüş ve Avcı Taşkıran, 2022) bir gerçektir. Bu sayede bireylerin yaşam kalitesini artırma ve sağlıklarını koruma amacıyla yaptıkları seyahatler, sağlık ve spor turizmi alanını önemli bir sektör haline getirmiştir. Bu turizm türü, sadece tedavi edici uygulamaları değil; aynı zamanda bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel iyileşmesini destekleyen etkinlikleri de kapsamaktadır (Lotz-Heumann, 2003). Araştırmada konu olan Almanya'da, zengin doğal kaynakları, modern altyapısı ve köklü termal tedavi geleneği ile sağlık ve spor turizmi konusunda öncü ülkelerden biridir (Furter, Head-König ve Lorenzetti, 2009).

Tarihsel olarak, kür beldelerinin gelişimi Roma döneminden itibaren Avrupa kıtasında önem kazanırken, Almanya bu geleneksel yapıyı modern sağlık hizmetleriyle birleştirerek hem yerel halk hem de uluslararası turistler için cazip bir hale getirmiştir (Lotz-Heumann, 2003).

Almanya'daki kür beldeleri, genellikle termal su kaynakları, mineralli kaplıcalar, temiz hava bölgeleri ve şifalı çamur gibi doğal terapötik özelliklere dayalı bir tedavi ortamı sunar. Bunun yanında, spor aktiviteleri ve rehabilitasyon hizmetleriyle birleşerek bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirme amacını taşır (Nahrstedt, 2004).

Bu araştırmada, Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin yapısal özellikleri, çalışma prensipleri, sınıflandırılması ve sağlık ile spor turizmine katkıları detaylı bir şekilde ele alınmış ve bu merkezlerin gelişiminde tarihsel

ve coğrafi faktörlerin etkisi deskriptif araştırma yöntemiyle incelenerek; sağlık ve spor turizminin geleceğine yönelik öneriler sunulmuştur.

Almanca "Bad" Kavramının Kökeni ve Kültürel Gelişimi

Almanca "Bad" kelimesi, Eski Yüksek Almanca'daki "badōn" kelimesinden türemiştir. Bu kelime, sıcak su ile yıkanma veya sıcak suda bulunma durumunu ifade etmektedir. Günümüzde Almanca'da kullanılan "baden" fiili, küvette ya da su ile dolu bir ortamda yıkanma veya bulunma anlamını taşımaktadır. Bu dilsel köken, "Bad" kavramının tarihsel işlevine ışık tutmaktadır (Frese, 2024).

"Bad" kavramı, yalnızca termal sularda banyo yapmayı değil, aynı zamanda sosyalleşmeyi de içeren bir kültürel pratik olarak Roma döneminden Alman kültürüne geçmiştir. Romalılar, termal banyoları yalnızca temizlenme amacıyla değil, aynı zamanda sosyal buluşma mekanları olarak kullanmıştır. Ancak, Avrupa'nın yoğun göç dalgalarına maruz kalmasıyla bu Roma geleneği zamanla son bulmuştur (Kobelt, 2024).

Bizans İmparatorluğu'nda ise termal banyo geleneği devam etmiş ve daha sonra İslam hükümdarları tarafından hamamlara dönüştürülerek geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Orta Çağ Avrupa'sında bu gelenek yeniden canlanmış, ancak Romalıların inşa ettiği büyük termal tesislere kıyasla daha küçük çapta sıcak su banyoları yapılmıştır. Almanya'da sıcak su hamamlarının inşası, genellikle mevcut doğal sıcak su veya şifalı su kaynaklarıyla ilişkilendirilmiştir (History, 2021).

“Bad” ve “Kurort” Kavramlarının Evrimi

Bir şehirde sıcak su, şifalı su kaynağı veya doğal göl gibi su kaynakları mevcutsa ve belirli kriterler sağlanıyorsa, bu şehre devlet tarafından “Bad” unvanı verilmiştir. Ancak, “Bad” kavramı zamanla yalnızca yıkanma veya sıcak su keyfi ile sınırlı kalmamış, tedavi amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Bu durum, “Kur” kavramını doğurmuştur. “Kur”, iyileşme ve canlanma sağlayan tedavi, bakım ve beslenme yöntemlerinin tümünü ifade etmektedir (Frese, 2024).

Bu bağlamda, “Bad” unvanını taşıyan şehirler, aynı zamanda “Kurort” (tedavi beldesi) olarak anılmaya başlamıştır. “Kur” kelimesi Latince “currere” kökünden türemiş olup, İngilizce “cure” ve Fransızca “cure” kelimeleriyle aynı anlamı taşımaktadır. “Ort” kelimesi ise Almanca’da “bölge” veya “belde” anlamına gelir. Dolayısıyla, “Kurort” kelimesi, Türkçeye “kür beldesi” olarak çevrilebilecek bir terimdir ve alanyazına kazandırılması uygun görülmektedir (Nahrstedt, 2004).

“Bad” Unvanının Hukuki Statüsü

Almanya’da yalnızca devlet tarafından tanınan kaplıcalar şehir adlarına “Bad” ön ekini ekleyebilir. Ancak, bir yer bu statüyü kaybettikten sonra dahi “Bad” unvanını taşımaya devam edebilir. 2013 yılında yapılan bir düzenlemeye göre, isim değişikliğinin yüksek maliyetler ve pratik zorluklar yaratacağı gerekçesiyle bu unvanın korunmasına izin verilmiştir. Örneğin, haritaların, tren tarifelerinin, kulüp bayraklarının ve yer işaretlerinin değiştirilmesi gibi masrafların, unvanın kaldırılmasından elde edilecek olası bir faydayla kıyaslanamayacak kadar yüksek olduğu belirtilmiştir (Flöttmann, 2005).

Heraldik ve Kaplıca Şehirleri

Almanya’daki şehirlerin çoğunun kendine özgü armaları bulunmaktadır. Heraldik (arma bilimi) açısından incelendiğinde, “Bad” unvanına sahip şehirlerin armalarında genellikle sürahi, çeşme, pınar veya akar su motiflerinin yer aldığı görülmektedir. Bu görseller, bu şehirlerin doğal su kaynaklarıyla olan doğrudan ilişkisini simgelemektedir (Oswald, 1985).

Uluslararası Bağlamda “Bad” Kavramı

Avusturya’da kaplıcalar, termal banyolar ve hava kür merkezleri, ilgili eyalet hükümeti tarafından verilen resmi onayla bu unvanı taşımaya hak kazanır. İngilizcede “Spa” terimi, Almanca’daki “Bad” unvanına denk gelmektedir ve Belçika’daki ünlü Spa kaplıca şehriden türemiştir (Borowka-Clausberg, 2012).

Fransa’da termal banyolar veya deniz banyoları bulunan yerlerin isimlerine “-les-Bains” eki eklenir. İtalya’da ise bu tür beldeler, “Terme” ekiyle adlandırılır. Polonya’da termal veya şifalı suların bulunduğu şehirler “Zdrój” (kaynak) ekini alırken, Sırbistan’da bu tür yerler “banja” ekiyle isimlendirilir (Furter vd., 2009).

Almanya’da Kür Beldelerinin Tarihi Süreci

Almanya’daki kür belde geleneğinin kökleri antik çağlara dayanmaktadır. Bu yerlerin gelişimi, suyun ve doğal kaynakların insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine olan inançla şekillenmiştir. Almanya’daki kür beldelerinin tarihi gelişim ve dönüşümünü detaylandırmak yapısına ve güncel durumuna ışık tutacaktır.

Antik Roma Döneminde (M.Ö. 1. yy – M.S. 4. yy) Romalılar, Almanya’nın birçok bölgesinde termal kaynakları keşfeder ve kullanmaya başlarlar. Trier gibi şehirler, termal banyolarıyla ünlü hale gelir. Bu dönemde termal sular dinlenme, arınma ve sağlık için kullanılmıştır (Dahm, 2024). Ortaçağ (5.-15. yy) boyunca termal kaynakların önemi azalmıştır. Ancak şifalı sulara olan inanç dini bir çerçevede devam etmiştir. Kiliseler ve manastırlar, hastalıkların iyileşmesi için kutsal kabul edilen su kaynaklarının çevresinde inşa edilmiştir. Özellikle mineralli suların cilt hastalıkları ve sindirim sorunlarına iyi geldiğine inanılmıştır (Högerle ve Zoller, 1990).

İlk kür beldelerin doğuşu Rönesans dönemi yani 16.-17. yüzyılda yaygınlaşmıştır. Avrupa’da bilim ve tıp alanında gelişmelerle birlikte doğal kaynakların sağlığa etkisi yeniden keşfedilmiştir. Almanya’daki ilk modern kür beldeleri bu dönemde kurulmuştur. Bunlardan en bilineni Aachen’daki Aix-la-Chapelle’dir. Termal banyolarıyla ünlü olan Aachen, Avrupa’nın en eski kür beldelerinden biridir. Bir diğeri Ren Nehri’nin kenarında yer alan Bad Ems beldesidir ve 17. yüzyılda tedavi merkezi haline gelmiştir (Alexander, 2021). Barok döneminde ise aristokratlar ve zengin tüccarlar kür beldelerine gitmeye başlamışlardır.

Bu dönemde kür beldeleri sadece sağlık değil, aynı zamanda sosyalleşme ve eğlence merkezleri olarak da kullanılmaya başlanmıştır (Bitz, 1981). 18. yüzyılın sonlarında kür beldeleri hem Avrupa soylularının hem de orta sınıfın ilgisini çekmeye başlamıştır. Johann Sebastian Bach, Beethoven, Goethe ve Dostoyevski gibi sanatçılar da bu tür yerlere sıkça giderek hem dinlenmiş hem de ilham almıştır (Bayraktar, 2022).

Kür beldeleri 19. yüzyılda, özellikle sanayileşme dönemiyle birlikte Avrupa’da şehirlerdeki kötü yaşam koşullarından kaçış için bir sığınak haline gelmiştir. Bu dönemde birçok önemli Kür Beldesi kurulmuştur. Bunlardan en önemlilerinden biri Avrupa’nın “Sommerhauptstadt” (yaz başkenti) olarak anılan ve Avrupalı aristokratlar için popüler bir merkez olan Baden-Baden olmuştur (Grösschen, 1997). Bir diğeri Bad Kissingen ve Bad Reichenhall kür beldeleridir. Mineralli suları ve tuzlu hava terapileriyle ünlü hale gelmişlerdir.

Bu dönemde Alman hekimler tıp alanındaki hızlı gelişmeler sebebiyle, kür beldelerinde kullanılan suların kimyasal bileşimlerini incelemeye başlamışlardır. Her Kür Beldesinin belirli bir hastalık için uygun olabileceği tezi ortaya konulmuştur. Örneğin, sindirim sorunları için mineralli sular, romatizma için termal banyolar önerilmeye başlanmıştır (Harnisch, 2008). Bu dönemden sonra “kur” (tedavi anlamındaki kür) programları düzenli hale getirilmiş ve hekim gözetiminde uygulanmaya başlanmıştır.

Yirminci yüzyılın başlarında tren hatlarının yaygınlaşmasıyla birlikte kür beldelerine ulaşım kolaylaşmıştır. Bu da orta sınıfın da kür beldelerinden daha fazla faydalanmasını sağlamıştır. Artık sadece soylular değil, daha geniş bir kitle bu hizmetlerden faydalanabilmiştir (Matheus, 2019). İkinci Dünya Savaşı döneminde kür beldeleri hem askeri hem de sivil yaralıların tedavisi için rehabilitasyon merkezleri olarak kullanılmıştır.

Savaşın ekonomik etkileri nedeniyle birçok Kür Beldesi maddi sıkıntıya düşmüştür. Savaş sonrası dönemde Almanya’da “kur” - kür kültürü yeniden canlanmıştır.

Federal sağlık sigortası sistemi, insanların Kür Beldesi tedavilerini karşılmasına yardımcı olmuştur. Bu dönemde fizik tedavi, “Balneoterapi” (toprak, su ve iklim kaynaklı şifalı etkenlerin banyo, içme veya soluma şeklinde tedavisi) ve hidroterapi gibi uygulamalar geliştirilmiştir (Hermann, 2018).

Almanya’daki kür beldeleri yirmi birinci yüzyılda “sağlık ve wellness kültürü” bağlamında modern sağlık turizmi ile entegre hale gelmiştir. Artık sadece fiziksel hastalıkların tedavisi değil; stres, tükenmişlik sendromu gibi modern sorunlar için de hizmet verilmektedir. Spa ve wellness kapsamında geleneksel tıbbi tedavilerin yanı sıra aromaterapi, masaj ve yoga gibi modern wellness uygulamaları da yaygınlaşmıştır. Çağımızın önemli unsurlarından biri olarak sürdürülebilirlik konusunda da Almanya’nın kür beldeleri doğal kaynakların korunması, çevre dostu uygulamaların benimsenmesi ve sürdürülebilir turizmi öncelikli hale getirmiştir (Frese, 2024).

Böylece Almanya’daki kür beldeleri, yüzyıllar boyunca sağlık ve tatilin birleştiği yerler olarak everilmişlerdir. Antik çağlardan modern wellness trendlerine kadar hem tıbbi hem de sosyal anlamda önemli bir rol oynamışlardır. Günümüzde hem geleneksel tedavi yöntemlerini hem de çağdaş wellness uygulamalarını birleştirerek sağlık turizmi alanında lider bir konumda yer almaktadır.

Almanya’daki Kür Beldeleri

Almanya’da toplamda 384 resmi olarak tanınmış Kür Beldesi bulunmaktadır (Tablo 1). Bu merkezler, genellikle dağlık bölgeler, termal su kaynakları, mineralli kaplıcalar veya sahil şeritlerinde konumlanmıştır. Kür Beldelerin büyük bir kısmı Baden-Württemberg, Bavyera ve Kuzey Ren-Vestfalya gibi eyaletlerde yoğunlaşmıştır. Bu bölgeler, zengin doğal kaynakları ve sağlık altyapısı ile dikkat çekmektedir.

Tablo 1. Almanya’daki Kür Beldeleri (Bundesgesetzblatt, 2016)

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelliği |
|----|--|--|------------------------|--|
| 1 | Aachen | Städteregion Aachen | Nordrhein-Westfalen | Şifalı Su Banyoları |
| 2 | Aalen (Stadtbezirk Wasseraufingen (Röthardt)) | Ostalbkreis | Baden-Württemberg | Şifalı İklim |
| 3 | Bad Abbach | Landkreis Kelheim | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 4 | Ahlbeck(Gemeinde Heringsdorf) | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 5 | Ahrenshoop | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 6 | Bad Aibling | Landkreis Rosenheim | Bayern | Çamur Banyoları, Termal Havuz |
| 7 | Bad Alexandersbad | Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 8 | Altenau (Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld) | Landkreis Goslar | Niedersachsen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 9 | Altenberg | Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge | Sachsen | Kneipp Kür Beldesi, Hava Kür Beldesi |
| 10 | Bad Arolsen | Landkreis Waldeck-Frankenberg | Hessen | Şifalı Banyo |
| 11 | Aulendorf | Landkreis Ravensburg | Baden-Württemberg | Kneipp Kür Beldesi |
| 12 | Baabe | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 13 | Baden-Baden | — | Baden-Württemberg | Mineralli Su Banyoları |
| 14 | Badenweiler | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | Termal Şifalı Su |
| 15 | Baltrum | Landkreis Aurich | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 16 | Bansin(Gemeinde Heringsdorf) | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 17 | Bad Bayersoien | Landkreis Garmisch-Partenkirchen | Bayern | Çamur Banyoları |
| 18 | Bayrischzell | Landkreis Miesbach | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 19 | Bad Bederkesa(Stadt Geestland) | Landkreis Cuxhaven | Niedersachsen | Çamur Banyoları olan bir Kür Beldesi |
| 20 | Bad Bellingen | Landkreis Lörrach | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 21 | Bad Belzig | Landkreis Potsdam-Mittelmark | Brandenburg | Termal Kaynayan Şifalı Havuz |
| 22 | Bad Bentheim | Landkreis Grafschaft Bentheim | Niedersachsen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 23 | Berchtesgaden | Landkreis Berchtesgadener Land | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 24 | Berg (Stadt Stuttgart) | — | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 25 | Berggießhübel(Stadt Bad Gottleuba-Berggießhübel) | Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge | Sachsen | Kneipp Kür Beldesi |
| 26 | Bad Bergzabern | Landkreis Südliche Weinstraße | Rheinland-Pfalz | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Şifalı Banyo |
| 27 | Bad Berka | Landkreis Weimarer Land | Thüringen | Ort mit Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 28 | Bad Berleburg | Kreis Siegen-Wittgenstein | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 29 | Bad Berneck im Fichtelgebirge | Landkreis Bayreuth | Bayern | Kneipp Şifalı Banyo |
| 30 | Bernkastel-Kues | Landkreis Bernkastel-Wittlich | Rheinland-Pfalz | İklimi Şifalı Kür Beldesi |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özellği |
|----|--|--------------------------------|------------------------|---|
| 31 | Bad Bertrich | Landkreis Cochem-Zell | Rheinland-Pfalz | Termal Mineralli Su Banyoları |
| 32 | Beuren | Landkreis Esslingen | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür Dinlenme Tesisi |
| 33 | Bad Bevensen | Landkreis Uelzen | Niedersachsen | Iyotlu Kaynar Şifalı Su |
| 34 | Binz | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 35 | Bad Birnbach | Landkreis Rottal-Inn | Bayern | Şifalı Banyo |
| 36 | Bischofsgrün | Landkreis Bayreuth | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 37 | Bischofswiesen | Landkreis Berchtesgadener Land | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 38 | Bad Blankenburg | Landkreis Saalfeld-Rudolstadt | Thüringen | Şifalı Banyo |
| 39 | Blankenburg | Unstrut-Hainich-Kreis | Thüringen | Şifalı Banyo |
| 40 | Blieskastel | Saarpfalz-Kreis | Saarland | Kneipp Kür Beldesi |
| 41 | Bad Bocklet | Landkreis Bad Kissingen | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 42 | Bad Bodenteich | Landkreis Uelzen | Niedersachsen | Kneipp Kür Beldesi |
| 43 | Bodenmais | Landkreis Regen | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 44 | Bad Boll(Gemeinde Bad Boll) | Landkreis Göppingen | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 45 | Boltenhagen | Landkreis Nordwestmecklenburg | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyo |
| 46 | Borkum | Landkreis Leer | Niedersachsen | Doğu Denizi Şifalı Banyo |
| 47 | Bad Brambach | Vogtlandkreis | Sachsen | Mineralli Su Banyoları, Radon İçeren Şifalı Banyo |
| 48 | Bad Bramstedt | Kreis Segeberg | Schleswig-Holstein | Çamur Banyosu, Tuzlu Su Banyosu |
| 49 | Breege | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 50 | Bad Breisig | Landkreis Ahrweiler | Rheinland-Pfalz | Mineralli Su Banyoları |
| 51 | Brilon | Hochsauerlandkreis | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 52 | Bad Brückenau | Landkreis Bad Kissingen | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 53 | Bad Buchau | Landkreis Biberach | Baden-Württemberg | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 54 | Bad Wörishofen | Landkreis Mindelheim | Bayern | Kneipp Kür Beldesi |
| 55 | Buckow | Landkreis Märkisch-Oderland | Brandenburg | Kneipp Kür Beldesi |
| 56 | Büsum | Kreis Dithmarschen | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 57 | Burg auf Fehmarn(Stadt Fehmarn) | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyo |
| 58 | Burg (Spreewald) | Landkreis Spree-Neiße | Brandenburg | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 59 | Burhave(Gemeinde Butjadingen) | Landkreis Wesermarsch | Niedersachsen | Kuzey Denizi Banyoları |
| 60 | Bad Camberg | Landkreis Limburg-Weilburg | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 61 | Bad Cannstatt(Stadt Stuttgart) | — | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 62 | Carolinensiel-Harlesiel (Stadt Wittmund) | Landkreis Wittmund | Niedersachsen | Kuzey Denizi Banyoları |
| 63 | Bad Colberg(Stadt Heldburg) | Landkreis Hildburghausen | Thüringen | Şifalı Banyo |
| 64 | Cuxhaven | Landkreis Cuxhaven | Niedersachsen | Kuzey Denizi Banyoları |
| 65 | Dahme | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 66 | Damp | Kreis Rendsburg-Eckernförde | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 67 | Dangast (Stadt Varel) | Landkreis Friesland | Niedersachsen | Kuzey Denizinde Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 68 | Daun | Landkreis Vulkaneifel | Rheinland-Pfalz | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi, Mineralli Banyolar |
| 69 | Dierhagen | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 70 | Bad Ditzgenbach | Landkreis Göppingen | Baden-Württemberg | Termal Mineralli Su Banyoları |
| 71 | Dobel | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 72 | Bad Doberan | Landkreis Rostock | Mecklenburg-Vorpommern | Şifalı Banyo |
| 73 | Dornumersiel(Gemeinde Dornum) | Landkreis Aurich | Niedersachsen | Kuzey Denizi Banyoları |
| 74 | Bad Driburg | Kreis Höxter | Nordrhein-Westfalen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 75 | Bad Düben | Landkreis Nordsachsen | Sachsen | Çamur Banyoları |
| 76 | Bad Dürkheim | Landkreis Bad Dürkheim | Rheinland-Pfalz | Şifalı Banyo |
| 77 | Bad Dürheim | Schwarzwald-Baar-Kreis | Baden-Württemberg | Tuzlu Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 78 | Eckenhagen(Gemeinde Reichshof) | Oberbergischer Kreis | Nordrhein-Westfalen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 79 | Eckernförde | Kreis Rendsburg-Eckernförde | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 80 | Bad Eilsen | Landkreis Schaumburg | Niedersachsen | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelliği |
|-----|--|--|------------------------|---|
| 81 | Bad Elster | Vogtlandkreis | Sachsen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 82 | Bad Ems | Rhein-Lahn-Kreis | Rheinland-Pfalz | Şifalı Banyo |
| 83 | Bad Emstal | Landkreis Kassel | Hessen | Mineralli Su Banyoları |
| 84 | Bad Endbach | Landkreis Marburg-Biedenkopf | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 85 | Bad Endorf | Landkreis Rosenheim | Bayern | İyot Termal Havuz |
| 86 | Bensersiel (Stadt Esens) | Landkreis Wittmund | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 87 | Bad Essen | Landkreis Osnabrück | Niedersachsen | Tuzlu Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 88 | Eutin | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 89 | Falkenstein (Stadt Königstein im Taunus) | Hochtaunuskreis | Hessen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 90 | Bad Fallingb. (Stadt Bad Fallingb.) | Landkreis Heidekreis | Niedersachsen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 91 | Bad Faulenbach (Stadt Füssen) | Landkreis Ostallgäu | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları, |
| 92 | Bad Feilnbach | Landkreis Rosenheim | Bayern | Çamur Banyoları |
| 93 | Feldberg (zu Feldberger Seenlandschaft) | Landkreis Mecklenburgische Seenplatte | Mecklenburg-Vorpommern | Kneipp Kür Beldesi |
| 94 | Finsterbergen und Friedrichroda | Landkreis Gotha | Thüringen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 95 | Fischen im Allgäu | Landkreis Oberallgäu | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 96 | Bad Frankenhausen | Kyffhäuserkreis | Thüringen | Sole Şifalı Banyo |
| 97 | Bad Fredeburg (Stadt Schmalleben) | Hochsauerlandkreis | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 98 | Freiburg im Breisgau 1 | — | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyun olduğu bir Kür İşletmesi |
| 99 | Bad Freienwalde (Oder) | Landkreis Märkisch-Oderland | Brandenburg | Çamur Banyoları |
| 100 | Freudenstadt | Landkreis Freudenstadt | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 101 | Friedrichskoog | Kreis Dithmarschen | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 102 | Füssen | Landkreis Ostallgäu | Bayern | Kneipp Kür Beldesi |
| 103 | Bad Füssing | Landkreis Passau | Bayern | Termal Mineralli Su Banyoları |
| 104 | Bad Gandersheim | Landkreis Northeim | Niedersachsen | Şifalı Banyo |
| 105 | Garmisch-Partenkirchen | Landkreis Garmisch-Partenkirchen | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 106 | Gelting | Kreis Schleswig-Flensburg | Schleswig-Holstein | Kneipp Kür Beldesi |
| 107 | Gemünd (Schleiden) (Stadt Schleiden) | Kreis Euskirchen | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Kür Beldesi |
| 108 | Gersfeld (Rhön) | Landkreis Fulda | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 109 | Gladenbach | Landkreis Marburg-Biedenkopf | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 110 | Glücksburg (Ostsee) | Kreis Schleswig-Flensburg | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 111 | Bad Gögging (Stadt Neustadt an der Waldenau) | Landkreis Kelheim | Bayern | Çamur Banyoları, Kükürtlü Şifalı Banyolar |
| 112 | Göhren | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 113 | Bad Gottleuba (Stadt Bad Gottleuba) | Landkreis Sächsische Schweiz-Ost- Sachsen | Sachsen | Çamur Banyoları |
| 114 | Grasellenbach | Landkreis Bergstraße | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 115 | Graal-Müritz | Landkreis Rostock | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 116 | Bad Griesbach im Rottal | Landkreis Passau | Bayern | Şifalı Banyo |
| 117 | Grömitz | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 118 | Bad Grönenbach | Landkreis Unterallgäu | Bayern | Kneipp Şifalı Banyo |
| 119 | Großenbrode | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 120 | Bad Grund | Landkreis Göttingen | Niedersachsen | Şifalı Mağaralı Kür İşletmesi |
| 121 | Haffkrug (Gemeinde Scharbeutz) | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 122 | Hahnenklee (Stadt Goslar) | Landkreis Goslar | Niedersachsen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 123 | Bad Harzburg | Landkreis Goslar | Niedersachsen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 124 | Hausberge (Stadt Porta Westfalica) | Kreis Minden-Lübbecke | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Kür Beldesi |
| 125 | Heikendorf | Kreis Plön | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 126 | Bad Heilbrunn | Landkreis Bad Tölz-Wittmannsberg | Bayern | Mineralli Su Banyoları |
| 127 | Şifalı Banyo Heiligenstadt | Landkreis Eichsfeld | Thüringen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 128 | Heiligendamm (Stadt Bad Doberan) | Landkreis Rostock | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 129 | Heiligenhafen | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 130 | Helgoland | Kreis Pinneberg | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelliği |
|-----|---|------------------------------------|------------------------|---|
| 131 | Herbstein | Vogelsbergkreis | Hessen | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 132 | Heringsdorf | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 133 | Bad Hermannsborn(Stadt Bad Driburg) | Kreis Höxter | Nordrhein-Westfalen | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 134 | Bad Herrenalb | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | Mineralli Su Banyoları, İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 135 | Bad Hersfeld | Landkreis Hersfeld-Rotenburg | Hessen | Şifalı Banyo |
| 136 | Insel Hiddensee | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 137 | Bad Hindelang | Landkreis Oberallgäu | Bayern | Kneipp Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 138 | Bad Holzhausen(Stadt Preußisch Oldendorf) | Kreis Minden-Lübbecke | Nordrhein-Westfalen | Şifalı Banyo |
| 139 | Hinterzarten | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 140 | Hitzacker | Landkreis Lüchow-Dannenberg | Niedersachsen | Kneipp Kür Beldesi |
| 141 | Höchenschwand | Landkreis Waldshut | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 142 | Hohwacht (Ostsee) | Kreis Plön | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 143 | Holm (Stadt Schönberg (Holstein)) | Kreis Plön | Schleswig-Holstein | Şifalı Banyo |
| 144 | Bad Hönningen | Landkreis Neuwied | Rheinland-Pfalz | Termal Mineralli Su Banyoları |
| 145 | Bad Homburg vor der Höhe | Hochtaunuskreis | Hessen | Şifalı Banyo |
| 146 | Hopfen am See(Stadt Füssen) | Landkreis Ostallgäu | Bayern | Kneipp Kür Beldesi |
| 147 | Bad Hopfenberg(Stadt Petershagen) | Kreis Minden-Lübbecke | Nordrhein-Westfalen | Çamur Banyoları |
| 148 | Hörnum (Sylt) | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 149 | Horumersiel-Schillig(Gemeinde Wangerland) | Landkreis Friesland | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 150 | Bad Iburg | Landkreis Osnabrück | Niedersachsen | Kneipp Kür Beldesi |
| 151 | Bad Imnau (Stadt Haigerloch) | Zollernalbkreis | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 152 | Isny im Allgäu | Landkreis Ravensburg | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 153 | Jordanbad (Stadt Biberach an der Riß) | Landkreis Biberach | Baden-Württemberg | Kneipp Kür Beldesi |
| 154 | Juist | Landkreis Aurich | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 155 | Kampen (Sylt) | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 156 | Bad Karlshafen | Landkreis Kassel | Hessen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 157 | Karlshagen | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 158 | Kell am See | Landkreis Trier-Saarburg | Rheinland-Pfalz | Hava Kür Beldesi |
| 159 | Kellberg(Gemeinde Thyrnau) | Landkreis Passau | Bayern | Mineralli Kaynakları Olan Kür İşletmesi |
| 160 | Kellenhusen (Ostsee) | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 161 | Bad Kissingen | Landkreis Bad Kissingen | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 162 | Bad Klosterlausnitz | Saale-Holzland-Kreis | Thüringen | Çamur Banyoları |
| 163 | Bad König | Odenwaldkreis | Hessen | Termal Şifalı Banyo |
| 164 | Königsfeld im Schwarzwald | Schwarzwald-Baar-Kreis | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 165 | Bad Königshofen im Grabfeld | Landkreis Rhön-Grabfeld | Bayern | Mineralli Su Banyoları |
| 166 | Königstein im Taunus | Hochtaunuskreis | Hessen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 167 | Bad Kösen | Burgenlandkreis | Sachsen-Anhalt | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 168 | Koserow | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 169 | Bad Kötzting | Landkreis Cham | Bayern | Kneipp Şifalı Banyo |
| 170 | Bad Kohlgrub | Landkreis Garmisch-Partenkirchen | Bayern | Çamur Banyoları |
| 171 | Kreuth | Landkreis Miesbach | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 172 | Bad Kreuznach | Landkreis Bad Kreuznach | Rheinland-Pfalz | Mineralli Su Banyoları, Radonlu Şifalı Banyo |
| 173 | Bad Krozingen | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | Termal Mineralli Su Banyoları |
| 174 | Krumbad (Stadt Krumbach (Schwaben)) | Landkreis Günzburg | Bayern | Kneipp Kür İşletmesi , Peloit Kür İşletmesi |
| 175 | Kühlungsborn | Landkreis Rostock | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 176 | Kyllburg | Eifelkreis Bitburg-Prüm | Rheinland-Pfalz | Hava Kür Beldesi |
| 177 | Bad Laasphe | Kreis Siegen-Wittgenstein | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 178 | Doğu Denizi Şifalı Banyolar Laboe | Kreis Plön | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 179 | Bad Laer | Landkreis Osnabrück | Niedersachsen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 180 | Bad Langensalza | Unstrut-Hainich-Kreis | Thüringen | Şifalı Banyo |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelligi |
|-----|--|------------------------------------|------------------------|---|
| 181 | Langeoog | Landkreis Wittmund | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 182 | Bad Lausick | Landkreis Leipzig | Sachsen | Mineralli Su Banyoları |
| 183 | Bad Lauterberg | Landkreis Göttingen | Niedersachsen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 184 | Lenzkirch | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 185 | Bad Liebenstein | Wartburgkreis | Thüringen | Mineralli Su Banyoları |
| 186 | Bad Liebenwerda | Landkreis Elbe-Elster | Brandenburg | Çamur Banyoları |
| 187 | Bad Liebenzell | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 188 | Lindenfels | Landkreis Bergstraße | Hessen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 189 | Bad Lippspringe | Kreis Paderborn | Nordrhein-Westfalen | Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 190 | List auf Sylt | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 191 | Bad Lobenstein | Saale-Orla-Kreis | Thüringen | Çamur Banyosu |
| 192 | Loddin | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 193 | Lubmin | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 194 | Ludwigsburg-Hoheneck | Landkreis Ludwigsburg | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 195 | Bad Malente-Gremsmühlen(Gemeinde Malente) | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kneipp Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 196 | Manderscheid | Landkreis Bernkastel-Wittlich | Rheinland-Pfalz | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 197 | Marktschellenberg | Landkreis Berchtesgadener Land | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 198 | Bad Marienberg (Westerwald) | Westerwaldkreis | Rheinland-Pfalz | Kneipp Şifalı Banyo |
| 199 | Masserberg | Landkreis Hildburghausen | Thüringen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 200 | Bad Meinberg(Stadt Horn-Bad Meinberg) | Kreis Lippe | Nordrhein-Westfalen | Şifalı Banyo |
| 201 | Bad Mergentheim | Main-Tauber-Kreis | Baden-Württemberg | Mineralli Su Banyoları |
| 202 | Mettgau (Stadt Radolfzell am Bodensee) | Landkreis Konstanz | Baden-Württemberg | Kneipp Kür Beldesi |
| 203 | Mölln | Kreis Herzogtum Lauenburg | Schleswig-Holstein | Kneipp Kür Beldesi |
| 204 | Bad Münder am Deister | Landkreis Hameln-Pyrmont | Niedersachsen | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 205 | Bad Münster am Stein-Eberburg(Stadt Bad Kreuznach) | Landkreis Bad Kreuznach | Rheinland-Pfalz | Radonlu Şifalı Banyo, İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 206 | Bad Münstereifel | Kreis Euskirchen | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 207 | Bad Muskau | Landkreis Görlitz | Sachsen | Çamur Banyosu Olan Kür İşletmesi |
| 208 | Murnau am Staffelsee | Landkreis Garmisch-Partenkirchen | Bayern | Çamur Banyosu Olan Kür İşletmesi |
| 209 | Bad Nauheim | Wetteraukreis | Hessen | Termal Mineral Banyosu |
| 210 | Naumburg (Hessen) | Landkreis Kassel | Hessen | Kneipp Kür Beldesi |
| 211 | Nebel | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 212 | Bad Nenndorf | Landkreis Schaumburg | Niedersachsen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 213 | Neubulach | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Şifalı Mağarası Olan Kür İşletmesi |
| 214 | Bad Neuenahr-Ahrweiler | Landkreis Ahrweiler | Rheinland-Pfalz | Mineral Banyosu |
| 215 | Neuharlingersiel | Landkreis Wittmund | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 216 | Neukirchen (Knüll) | Schwalm-Eder-Kreis | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 217 | Bad Neustadt an der Saale | Landkreis Rhön-Grabfeld | Bayern | Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo |
| 218 | Neustadt in Holstein | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 219 | Nieblum | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 220 | Bad Niedernau(Stadt Rottenburg am Neckar) | Landkreis Tübingen | Baden-Württemberg | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 221 | Nieheim | Kreis Höxter | Nordrhein-Westfalen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 222 | Niendorf(Gemeinde Timmendorfer Strand) | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 223 | Nienhagen | Landkreis Rostock | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 224 | Nonnweiler | Landkreis Sankt Wendel | Saarland | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 225 | Norddeich (Stadt Norden) | Landkreis Aurich | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 226 | Norddorf auf Amrum | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 227 | Norderney | Landkreis Aurich | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 228 | Nordstrand | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 229 | Nümbrecht | Oberbergischer Kreis | Nordrhein-Westfalen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 230 | Bad Oberdorf | Landkreis Oberallgäu | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi, Kükürt Termal Kayağı |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özellği |
|-----|--|--|------------------------|---|
| 231 | Oberstaufen | Landkreis Oberallgäu | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Schroth-Tedavi Merkezi (bir tür fizyoterapi) |
| 232 | Oberstdorf | Landkreis Oberallgäu | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 233 | Obertal-Buhlbach(Gemeinde Baiersbronn) | Landkreis Freudenstadt | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 234 | Bad Oeynhausen | Kreis Minden-Lübbecke | Nordrhein-Westfalen | Mineralli Su Banyoları |
| 235 | Olsberg | Hochsauerlandkreis | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 236 | Bad Orb | Main-Kinzig-Kreis | Hessen | Şifalı Banyo |
| 237 | Orscholz(Gemeinde Mettlach) | Landkreis Merzig-Wadern | Saarland | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 238 | Otterndorf | Landkreis Cuxhaven | Niedersachsen | Kuzey Denizi |
| 239 | Ottobeuren | Landkreis Unterallgäu | Bayern | Kneipp Kür Beldesi |
| 240 | Oy-Mittelberg | Landkreis Oberallgäu | Bayern | Kneipp Kür Beldesi |
| 241 | Pellworm | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 242 | Bad Peterstal-Griesbach | Ortenaukreis | Baden-Württemberg | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları, Kneipp Kür Beldesi |
| 243 | Insel Poel | Landkreis Nordwestmecklenburg | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 244 | Prerow | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 245 | Prien am Chiemsee | Landkreis Rosenheim | Bayern | Kneipp Kür Beldesi |
| 246 | Bad Pyrmont | Landkreis Hameln-Pyrmont | Niedersachsen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 247 | Ramsau bei Berchtesgaden | Landkreis Berchtesgadener Land | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 248 | Randringhausen(Stadt Bünde) | Kreis Herford | Nordrhein-Westfalen | Dinlenme Tesisi Olan Kür İşletmesi |
| 249 | Rantum(Gemeinde Sylt) | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 250 | Bad Rappenau | Landkreis Heilbronn | Baden-Württemberg | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 251 | Bad Reichenhall | Landkreis Berchtesgadener Land | Bayern | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 252 | Rengsdorf | Landkreis Neuwied | Rheinland-Pfalz | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 253 | Rerik | Landkreis Rostock | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 254 | Bad Rippoldsau-Schapbach | Landkreis Freudenstadt | Baden-Württemberg | Mineralbad, Çamur Banyosu |
| 255 | Bad Rodach | Landkreis Coburg | Bayern | Şifalı Banyo |
| 256 | Bad Rotenfels(Stadt Gaggenau) | Landkreis Rastatt | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 257 | Bad Rothenfelde | Landkreis Osnabrück | Niedersachsen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 258 | Rothenuffeln(Gemeinde Hille) | Kreis Minden-Lübbecke | Nordrhein-Westfalen | Dinlenme Tesisi Olan Kür İşletmesi |
| 259 | Rottach-Egern | Landkreis Miesbach | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 260 | Bad Saarow | Landkreis Oder-Spree | Brandenburg | Çamur Banyoları, Termal Tuzlu Şifalı Banyo |
| 261 | Bad Sachsa | Landkreis Göttingen | Niedersachsen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 262 | Bad Säckingen | Landkreis Waldshut | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 263 | Saig (Gemeinde Lenzkirch) | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 264 | Bad Salzdetfurth | Landkreis Hildesheim | Niedersachsen | Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo |
| 265 | Bad Salzelmen(Stadt Schönebeck) | Salzlandkreis | Sachsen-Anhalt | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 266 | Salzgitter-Bad(Stadt Salzgitter) | — | Niedersachsen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 267 | Bad Salzhausen(Stadt Nidda) | Wetteraukreis | Hessen | Şifalı Banyo |
| 268 | Bad Salzig (Stadt Boppard) | Rhein-Hunsrück-Kreis | Rheinland-Pfalz | Mineralli Su Banyoları |
| 269 | Bad Salzschlirf | Landkreis Fulda | Hessen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 270 | Bad Salzuflen | Kreis Lippe | Nordrhein-Westfalen | Mineralli Su Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo, Kneipp Kür Beldesi |
| 271 | Bad Salzungen | Wartburgkreis | Thüringen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 272 | Sasbachwalden | Ortenaukreis | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 273 | Bad Sassendorf | Kreis Soest | Nordrhein-Westfalen | Mineralli Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 274 | Bad Saulgau | Landkreis Sigmaringen | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 275 | Bad Schandau | Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge | Sachsen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 276 | Scharbeutz | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 277 | Scheidegg | Landkreis Lindau (Bodensee) | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 278 | Schieder (Stadt Schieder-Schwalenberg) | Kreis Lippe | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Kür Beldesi |
| 279 | Schlangenbad | Rheingau-Taunus-Kreis | Hessen | Şifalı Banyo |
| 280 | Bad Schlema | Erzgebirgskreis | Sachsen | Şifalı Banyo |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelliği |
|-----|---|------------------------------------|------------------------|--|
| 281 | Schluchsee | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 282 | Bad Schmiedeberg | Landkreis Wittenberg | Sachsen-Anhalt | Minerali Su Banyoları, Çamur Banyoları, Kneipp Kür Beldesi |
| 283 | Schömburg | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 284 | Schönau am Königssee | Landkreis Berchtesgadener Land | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 285 | Schönberg (Holstein) | Kreis Plön | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 286 | Bad Schönborn | Landkreis Karlsruhe | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 287 | Schönhagen(Gemeinde Brodersby) | Kreis Rendsburg-Eckernförde | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 288 | Schönmünzschund Schwarzenberg(Gemeinde Baiersbrunn) | Landkreis Freudenstadt | Baden-Württemberg | Kneipp Kür Beldesi |
| 289 | Schönwald im Schwarzwald | Schwarzwald-Baar-Kreis | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 290 | Schmallenberg-Grafschaft | Hochsauerlandkreis | Nordrhein-Westfalen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 291 | Bad Schussenried | Landkreis Biberach | Baden-Württemberg | Çamur Banyoları |
| 292 | Bad Schwalbach | Rheingau-Taunus-Kreis | Hessen | Minerali Su Banyoları, Çamur Banyoları |
| 293 | Schwangau | Landkreis Ostallgäu | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 294 | Bad Schwartau | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | İyot Tuzlu Şifalı Banyo, Çamur Banyoları |
| 295 | Bad Sebastiansweiler(Stadt Mössingen) | Landkreis Tübingen | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 296 | Bad Segeberg | Kreis Segeberg | Schleswig-Holstein | Minerali Su Banyoları |
| 297 | Sellin | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 298 | Bad Senkelteich(Stadt Vlotho) | Kreis Herford | Nordrhein-Westfalen | Hava Kür Beldesi mit Kurmittelgebiet |
| 299 | Bad Seebach(Stadt Vlotho) | Kreis Herford | Nordrhein-Westfalen | Hava Kür Beldesi mit Kurmittelgebiet |
| 300 | Sibyllenbad(Marktgemeinde Bad Neualbenreuth) | Landkreis Tirschenreuth | Bayern | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 301 | Siegsdorf | Landkreis Traunstein | Bayern | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 302 | Sierksdorf | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 303 | Bad Sobernheim | Landkreis Bad Kreuznach | Rheinland-Pfalz | Şifalı Banyo |
| 304 | Bad Soden am Taunus | Main-Taunus-Kreis | Hessen | Minerali Su Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo |
| 305 | Bad Soden-Salmünster | Main-Kinzig-Kreis | Hessen | Minerali Su Banyoları |
| 306 | Bad Sooden-Allendorf | Werra-Meißner-Kreis | Hessen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 307 | Soltau | Landkreis Heidekreis | Niedersachsen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 308 | Spiekeroog | Landkreis Wittmund | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 309 | Bad Staffelstein | Landkreis Lichtenfels | Bayern | Termal Tuzlu Su Banyosu |
| 310 | St. Blasien | Landkreis Waldshut | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 311 | Bad Steben | Landkreis Hof | Bayern | Şifalı Banyo |
| 312 | Sankt Peter-Ording | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo, Kükürt Banyosu |
| 313 | Strande | Kreis Rendsburg-Eckernförde | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 314 | Stützerbach(Stadt Ilmenau) | Ilm-Kreis | Thüringen | Kneipp Kür Beldesi |
| 315 | Bad Suderode | Landkreis Harz | Sachsen-Anhalt | Şifalı Banyo |
| 316 | Bad Sulza | Landkreis Weimarer Land | Thüringen | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 317 | Bad Sülze | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo, Peloit Kür İşletmesi |
| 318 | Sülzhayn (Stadt Ellrich) | Landkreis Nordhausen | Thüringen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 319 | Sylt-Ost(Gemeinde Sylt) | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 320 | Bad Tabarz | Landkreis Gotha | Thüringen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 321 | Tecklenburg | Kreis Steinfurt | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Kür Beldesi |
| 322 | Tegernsee | Landkreis Miesbach | Bayern | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 323 | Bad Teinach(Stadt Bad Teinach-Zavelstein) | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 324 | Templin | Landkreis Uckermark | Brandenburg | ThermalTuzlu Şifalı Banyo |
| 325 | Bad Tennstedt | Unstrut-Hainich-Kreis | Thüringen | Şifalı Banyo |
| 326 | Thiessow (zu Mönchgut) | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 327 | Timmendorfer Strand | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 328 | Titisee-Neustadt | Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 329 | Todtmoos | Landkreis Waldshut | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 330 | Bad Tölz | Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen | Bayern | İyot Banyosu, İklimi Şifalı Kür Beldesi |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelliği |
|-----|--|---|------------------------|--|
| 331 | Tossens(Gemeinde Butjadingen) | Landkreis Wesermarsch | Niedersachsen | Kuzey Denizi |
| 332 | Trassenheide | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 333 | Travemünde(Stadt Lübeck) | — | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 334 | Treuchtlingen | Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen | Bayern | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 335 | Triberg im Schwarzwald | Schwarzwald-Baar-Kreis | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 336 | Überlingen | Bodenseekreis | Baden-Württemberg | Kneipp Şifalı Banyo |
| 337 | Bad Überlingen | Landkreis Göppingen | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 338 | Ückeritz | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 339 | Ueckermünde | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Deniz Banyosu |
| 340 | Bad Urach | Landkreis Reutlingen | Baden-Württemberg | Şifalı Banyo |
| 341 | Usseln(Gemeinde Willingen (Upland)) | Landkreis Waldeck-Frankenberg | Hessen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 342 | Utersum | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi |
| 343 | Villingen (Stadt Villingen-Schwenningen) | Schwarzwald-Baar-Kreis | Baden-Württemberg | Kneipp Kür Beldesi |
| 344 | Bad Vilbel | Wetteraukreis | Hessen | Şifalı Banyo |
| 345 | Waldbronn | Landkreis Karlsruhe | Baden-Württemberg | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 346 | Bad Waldliesborn(Stadt Lippstadt) | Kreis Soest | Nordrhein-Westfalen | Mineralli Su Banyoları |
| 347 | Bad Waldsee | Landkreis Ravensburg | Baden-Württemberg | Çamur Banyoları, Kneipp Kür Beldesi |
| 348 | Wallfahrtsstadt Kevelaer | Kreis Kleve | Nordrhein-Westfalen | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 349 | Wangerooge | Landkreis Friesland | Niedersachsen | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 350 | Waren (Müritz) | Landkreis Mecklenburgische Seenplatte | Mecklenburg-Vorpommern | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 351 | Warmbad (Stadt Wolkenstein) | Erzgebirgskreis | Sachsen | Şifalı Banyo |
| 352 | Warnemünde(Stadt Rostock) | — | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 353 | Weiskirchen | Landkreis Merzig-Wadern | Saarland | İklimi Şifalı Kür Beldesi, Kneipp Kür Beldesi |
| 354 | Weißenhäuser Strand (Gemeinde Wangels) | Kreis Ostholstein | Schleswig-Holstein | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 355 | Wenningstedt-Braderup (Sylt) | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 356 | Westerland(Gemeinde Sylt) | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 357 | Bad Westernkotten(Stadt Erwitte) | Kreis Soest | Nordrhein-Westfalen | Çamur Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo |
| 358 | Bad Wiessee | Landkreis Miesbach | Bayern | Mineralli Su Banyoları |
| 359 | Wiesbaden | — | Hessen | Mineralbad |
| 360 | Wiesbaden(Gemeinde Termal Havuz Wiesbaden) | Erzgebirgskreis | Sachsen | Şifalı Kaynak Suyu Olan Kür İşletmesi |
| 361 | Bad Wildbad | Landkreis Calw | Baden-Württemberg | Termal Şifalı Banyo |
| 362 | Bad Wildstein(Stadt Traben-Trarbach) | Landkreis Bernkastel-Wittlich | Rheinland-Pfalz | Şifalı Banyo |
| 363 | Bad Wildungen | Landkreis Waldeck-Frankenberg | Hessen | Mineralli Su Banyoları |
| 364 | Reinhardshausen(Stadt Bad Wildungen) | Landkreis Waldeck-Frankenberg | Hessen | Mineralli Su Banyoları |
| 365 | Bad Wilhelmshöhe(Stadt Kassel) | — | Hessen | Termal Tuzlu Şifalı Banyo, Kneipp Şifalı Banyo |
| 366 | Bad Wilsnack | Landkreis Prignitz | Brandenburg | Çamur Banyoları |
| 367 | Willingen (Upland) | Landkreis Waldeck-Frankenberg | Hessen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 368 | Bad Wimpfen | Landkreis Heilbronn | Baden-Württemberg | Tuzlu Şifalı Banyo |
| 369 | Bad Windsheim | Landkreis Neustadt an der Aisch-Bad Windsheim | Bayern | Mineralli Su Banyoları, Tuzlu Şifalı Banyo |
| 370 | Winterberg | Hochsauerlandkreis | Nordrhein-Westfalen | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 371 | Wittdün auf Amrum | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 372 | Wolfegg | Landkreis Ravensburg | Baden-Württemberg | İklimi Şifalı Kür Beldesi |
| 373 | Bad Wörishofen | Landkreis Unterallgäu | Bayern | Kneipp Şifalı Banyo |
| 374 | Wremen | Landkreis Cuxhaven | Niedersachsen | Kuzey Denizi |
| 375 | Bad Wünnenberg | Kreis Paderborn | Nordrhein-Westfalen | Kneipp Şifalı Banyo |
| 376 | Bad Wurzach | Landkreis Ravensburg | Baden-Württemberg | Çamur Banyoları |
| 377 | Wustrow | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 378 | Wyk auf Föhr | Kreis Nordfriesland | Schleswig-Holstein | Kuzey Denizi Şifalı Banyo |
| 379 | Zempin | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Doğu Denizi Şifalı Banyolar |
| 380 | Ziegenhagen(Stadt Witzenhausen) | Werra-Meißner-Kreis | Hessen | New |

| # | Kür Beldesi | Bulunduğu Bölge | Eyalet | Özelligi |
|-----|-----------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 381 | Zingst | Landkreis Vorpommern-Rügen | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 382 | Zinnowitz | Landkreis Vorpommern-Greifswald | Mecklenburg-Vorpommern | Kuzey Denizi Şifalı Banyoları |
| 383 | Bad Zwesten | Schwalm-Eder-Kreis | Hessen | Şifalı Banyo |
| 384 | Bad Zwischenahn | Landkreis Ammerland | Niedersachsen | Çamur Banyoları |

Kneipp Tıbbı (Kneipp Terapisi), papaz Sebastian Kneipp'in (1821-1897) geliştirdiği bir konsepte dayanır ve 5 temel üzerine kuruludur: yaşam düzeni, su, hareket, beslenme ve bitkisel tedavi. Bu 5 ilkenin bir arada kullanılması, hem önleyici hem de iyileştirici bir tedavi yöntemi olarak uygulanabilir (Kneipp GmbH, 2022).

Terapötik Rekreasyon ve Açık Alan Uygulamaları

Terapötik rekreasyon ya da rekreasyon terapisi, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları geçici veya kalıcı engelleri, çeşitli eğlenceli aktiviteler aracılığıyla aşmalarına yardımcı olan bir rekreasyon türüdür. Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği (ATRA - American Therapeutic Recreation Association) terapötik rekreasyon kavramını psikolojik ve fiziksel sağlık, toparlanma ve iyi oluş elde etmek için kullanılan bir araç; hastalık ve/veya engel durumu teşhisi almış bireylerin belirlenmiş ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik rekreasyon ve diğer aktivite tabanlı müdahalelerin uygulandığı bir sistematik süreç olarak ifade etmektedir (ATRA, 2024). Ayrıca, rekreasyon terapisinin etki alanı tedavi amaçlı müdahalelerden bağımsız rekreasyon ve serbest zaman deneyimlerine kadar uzanabilmektedir (Zabrinskie, Lundberg ve Groff, 2005). Terapötik rekreasyon, tarihsel süreç içerisinde öncelikle bireylerin içerisinde buldukları olumsuz sağlık durumlarının etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik iken, olumlu duygu durumlarını artırmaya yönelik etkinliklere evrilmiştir (Carruthers ve Hood, 2007). Zira, bireylerin sağlıklı sayılabilmesi için sadece olumsuzluklarında ortadan kalkmasının yeterli olmadığı görülmüştür. Önleyici bir sağlık hizmeti olarak, terapötik rekreasyon serbest zaman katılımından elde edilen faydaları kullanmakla beraber serbest zamanın olumsuz davranışlarla geçirilmesini engellemeyen bir niteliktedir (Caldwell, 2015).

Açık alan rekreasyonu, bireylerin yürüyüş, doğa yürüyüşü, oryantiring, bisiklet, tırmanış, kano ve yelken gibi açık alanlarda yaptıkları etkinlikleri ifade etmektedir (Frances,

2006). Açık alan rekreasyonu deneysel aktiviteleri bireylerin davranışlarında terapötik bir değişim aracı olarak kullanması sebebiyle terapötik rekreasyon paradigmasına uymaktadır (Autry, 2001). Açık alan macera etkinlikleri tabanlı terapötik rekreasyon (i) deneyimi performans dayalı başarıya dönüştürme, (ii) becerilerdeki uzmanlığı geliştirme ve (iii) bireylerin pozitif hünere sahip olması için alan yaratma amacıyla düzenlenen fiziksel olarak zorlayıcı terapötik deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Dattilo ve McKenney, 2016).

Bu anlamda, farklı rekreasyonel etkinlik türleri çerçevesinde birçok terapötik rekreasyon etkinliği planlanmaktadır. Bunlardan en çok dikkat çeken terapötik rekreasyon türü ise açık alan terapötik rekreasyon etkinlikleridir. Ewert vd. (2001) açık alan deneyimi terapileri olarak da tanımladığı bu etkinlikleri sıralayacak olursak;

- **Macera terapisi:** Macera rekreasyonunun gerçek ve algılanan risk, belirsiz sonuçlar, bireysel karar alma gibi özelliklerinden faydalanan ve fiziksel ve zihinsel olarak meydan okuyucu açık alan etkinliklerini içermektedir.
- **Yaban hayat terapisi:** Yaban hayat terapisi şehirden ve hatta medeniyetten uzak normal yaşamında dışında hissiyatı veren etkinliklerin yapıldığı alanları ifade etmektedir. Burada anahtar, adaptasyon geliştirme ve değişimlerle başa çıkmayı öğrenmedir. Bu durumda, bireyler hem fiziksel manada hem de zihinsel manada hayatlarındaki değişimlerle başa çıkma becerisi elde etmektedir.
- **Açık alan deneyimi terapisi:** Hem macera ve yaban hayat terapilerini kapsayan bu kavram diğer iki müdahalenin aksine risk ve meydan okuma seviyesini daha düşük tutarak bireylerin açık alanda rehabilitasyon, gelişim ve bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik iyi oluşunu artırmayı amaçlamaktadır (Ewert vd., 2001).

Bu bağlamda, açık alan rekreasyonu çerçevesinde yapılan terapötik uygulamaların özellikleri, odak noktaları ve temel amaçları Tablo 2'deki gibi sıralanmaktadır (Harper, 2017).

Tablo 2. Açık alan rekreasyonunun terapötik anlamda kullanılan özellikleri

| Uygulama | Kısa Tanım |
|---------------------------------------|--|
| Aktif kinestetik | Vücudun aktif bir şekilde kullanılması |
| Deneyimsel öğrenme metodları | Grup görevleri ve deneysel öğrenme yoluyla yaparak öğrenme uygulamaları |
| Terapötik uygulamaların entegrasyonu | Bireysel ve grup terapileri, psiko-eğitim ve sosyal grup öğrenmesinin birleştirilmesi |
| Bir yerle olan bağlantı | Yere özgü bilgiler ve alana özgü uygulamalar |
| Metafor geliştirme | Doğanın bireylerin anlam çıkarma, analogi ve hikayeleştirme becerilerinin artması için sunduğu sınırsız fırsat |
| Meydan okuma | Algılanan risk ve görev yükünün gelişmeye alan verecek şekilde dengede olması |
| Doğal sonuçlar | Eylem ile seçimlerin açık ve aşkar sonuçlarının olması |
| Yansıma | Aktif olunmayan ve yönlendirme ile geçirilen yalnız zamanların öze dönmeyi sağlaması |
| Farkındalık için alternatif bir giriş | Sadece sözlük bir terapi seansı yerine aktiviteye ve sosyal dinamiklere odaklanılması |

Açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerine katılımın psikolojik (anksiyetede azalma, kendine güven ve spiritüel gelişim), psikofizyolojik (fit olma ve kardiyovasküler sağlık) ve sosyo- kültürel (aile bağlarının gelişmesi, sosyal ilişkiler, yere has duygu geliştirme, toplum kimliği ve ekonomik etkiler) faydaları olduğu bilinmektedir (Morse, Stern, Blahna ve Stein, 2022). Ne var ki, açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerinin birbirinden farklı olması bireylerin farklı etkinlikler peşinde koşması oldukça doğal bir durumu ifade edebilmektedir. Kimi bireyler kendilerini daha yumuşak açık alan etkinliklerine katılmaya uygun bulurken, kimi bireyler ise, heyecan ve macera peşinde koşmaktadırlar.

Açık alanda yapılan etkinliklerin bu özellikleri dikkate alındığında bireylerde davranışsal değişimleri tetikleyeceği, kendi özlerine yönelik daha olumlu bir tutum sergilemeye yönlendireceği ve kendi hikayelerini daha olumlu bir şekilde nakletmeye başlayacakları düşünülebilir.

Orman Banyosu (Shinrin-Yoku)

Eko-turizm içerisinde yeni bir trend olarak ifade edilen orman banyosu (Gürbey, 2020) bilinçli farkındalık içerisinde doğada yapılan ve doğayı derinlemesine hissetmeyi gerektiren tüm duyuların etkinliğe aktive edildiği bir terapötik rekreasyon etkinliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Kil vd., 2021). Çoklu duyuları kullanarak bireyle doğa arasında derin bir bağ kurmayı sağlayan bu etkinlik terapötik faydaları en üst seviyeye çıkarmayı sağlamaktadır (Brown, 2024). Japonya’da ortaya çıkan Shinrin-Yoku “orman banyosu” ya da “orman atmosferini içine alma” şeklinde ifade edilmekte ve doğa ve doğanın faydaları ile tekrar birleşme olarak görülmektedir (Mathias vd., 2020). Japonlar ağaçların bir ruhu olduğuna ve bu ruhların iyileştirici güçleri olduğuna inanmakta ve bu nedenle ormanlara yapılan ziyaretlerin gücüne inanmaktadırlar (Farkic vd., 2021).

Alanyazında orman banyosunun bağışıklık sistemi fonksiyonları, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, depresyon ve anksiyete, zihinsel rahatlama ve huşu hissiyatına yönelik etkileri olduğu belirtilmektedir (Williams, 2016). Orman banyosunun en önemli etkilerinden bir tanesi ise günlük stres seviyesini ve teknostres olarak ifade edilen çağımız rahatsızlıklarını azaltmak için evrensel bir sağlık modeli olarak karşımıza çıkabilmesidir (Hansen, Jones ve Tocchini, 2017). Ayrıca, birçok rahatsızlığın rehabilitasyonunda bir araç olarak kullanılması tavsiye edilmektedir (Dudek ve Piegdon, 2021). Modern dünyanın baskılarına karşı bir panzehir olan (Shosha, 2021) orman banyosu içeren terapötik rekreasyon etkinliklerine katılımdan elde edilen faydalardan bazıları mental iyi-oluş seviyesinde yükselme, doğaya olan bağlılıkta artış, stres seviyesinde azalma ve rahatlama, huzur ve mutluluğun yanı sıra doğaya olan saygı ve koruma seviyelerinde artış olarak karşımıza çıkmaktadır (Keller, 2023; Rodtook vd., 2024).

Kür Beldelerin Yapısal ve Fonksiyonel Özellikleri

a. Doğal Kaynaklar

Kür beldeleri, doğal kaynakların etkin bir biçimde kullanımı ile öne çıkan alanlardır. Termal sular, mineralli kaplıcalar ve şifalı çamur gibi kaynaklar, bu bölgelerdeki en çarpıcı unsurlar arasında yer alır. Şu unsurlar bu başlık altında detaylandırılabilir;

- **Termal Sular:** Termal kaynaklar, içerdikleri zengin mineral yapıları nedeniyle birçok hastalığın tedavisinde kullanılır. Romatizmalı rahatsızlıklar, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve cilt sorunları bu tedavi alanlarından bazılarıdır. Aynı zamanda termal sular, vücut gevşemesini sağlayarak stresin azaltılmasında da rol oynar.
- **Mineralli Kaplıcalar:** Minerallerce zengin kaplıcalar hem banyo hem de içme tedavileri çerçevesinde kullanılır. Sindirim sistemi rahatsızlıkları, metabolik bozukluklar ve böbrek hastalıkları gibi çeşitli durumlar için tedavi edici etkiler sağlar.
- **Şifalı Çamur:** Doğal çamurlar, özellikle cilt rahatsızlıklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılır. Aynı zamanda, kas gevşetici ve anti-enflamatuvar etkileriyle bilinmektedir. Bu çamurlar hem harici uygulamalarda hem de büyük kaplıca merkezlerinde tercih edilir (Grösschen, 1997).

b. Sağlık Hizmetleri

Kür beldeleri, sağlık turizminin önemli merkezleri olarak hizmet verir. Bu alanlarda sunulan tedavi olanakları şu şekilde sınıflandırılabilir;

- **Fizik Tedavi:** Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının tedavisi için çeşitli fizik tedavi uygulamaları sunulur. Bu uygulamalar, termal suların terapötik etkileriyle kombine edilerek etkili bir tedavi yöntemi sağlar.
- **Rehabilitasyon:** Ameliyat sonrası iyileşme döneminde veya kronik hastalıkların kontrol altına alınmasında rehabilitasyon programları uygulanır. Özellikle felç, ortopedik yaralanmalar ve sinir sistemi hastalıkları gibi durumlarda bu hizmetler yoğun olarak sunulur.
- **Kronik Hastalıkların Tedavisi:** Diyabet, hipertansiyon ve astım gibi kronik rahatsızlıkların semptomlarını hafifletmeye yönelik özel tedavi programları bulunur (Flöttmann, 2005).

c. Spor ve Rekreasyon

Doğayla uyumlu spor ve rekreasyon olanakları, kür beldelerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Ziyaretçilerin hem fiziksel aktivite hem de zihinsel rahatlama ihtiyacını karşılayan bu olanaklar şu şekildedir;

- **Yürüyüş Parkurları:** Doğal ortamı koruyarak planlanmış parkurlar hem amatör hem de profesyonel seviyede yürüyüş ve tırmanış imkânı sunar.
- **Bisiklet Rotaları:** Çeşitli zorluk derecelerine sahip bisiklet yolları, ziyaretçilere doğayla iç içe bir deneyim sağlar. Bu rotalar, genellikle termal merkezlerin çevresinde planlanır.
- **Fitness Programları:** Spor merkezleri ve açık hava aktiviteleri, bireylerin formda kalmasını destekler. Yoga, pilates ve grup egzersizleri gibi aktiviteler sıklıkla sunulur (Flöttmann, 2005).

d. Konaklama ve Altyapı

Kür beldeleri, ziyaretçi profiline uygun çeşitli konaklama seçenekleri ve modern altyapı olanakları sunar;

- **Lüks Oteller:** Beş yıldızlı oteller, termal havuzlar, spa merkezleri ve gurme restoranları ile ziyaretçilere üst düzey bir konfor sunar.

- Butik Pansiyonlar: Daha sıcak ve samimi bir atmosfer arayan ziyaretçiler için butik oteller ve pansiyonlar popüler seçeneklerdir. Bu tesisler genellikle doğal ortama uygun tasarım ve yerel lezzetler sunar.
- Modern Altyapı: Ulaşım ağları, enerji sistemleri ve çevre dostu uygulamalar, kür beldelerinin altyapısını destekler. Bu durum, hem ziyaretçilerin rahatlığını hem de uzun vadeli sürdürülebilirliği gözetir (Grösschen, 1997).

Kür Beldelerin Çalışma Prensipleri ve Sınıflandırılması

Kür beldeleri, doğal kaynakların ve uygun çevresel koşulların insan sağlığına olan olumlu etkilerini kullanmaya odaklanır. Bu beldeler, sağlık sorunlarına yönelik özel tedavi protokolleri geliştirerek hem fiziksel hem de ruhsal iyilik haline katkıda bulunur. Çalışma prensipleri şu temel özellikler etrafında şekillenir;

- Doğal ve Bilimsel Yaklaşım: Tedaviler, doğal kaynakların Şifalı etkilerini bilimsel temellere dayandırır. Bireylerin ihtiyaçlarına uygun protokoller geliştirilir.
- Holistik Tedavi: Fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları bir arada ele alan bütüncül yaklaşımlar uygulanır.
- Süreklilik ve Uygunluk: Tedavi süreçleri bireylerin yaşam tarzlarına ve uzun vadeli sağlık hedeflerine uygun olarak tasarlanır (Borowka-Clausberg, 2012).

Kür beldeleri, hizmet alanlarına ve tedavi yöntemlerine göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. Bu sınıflandırma, beldenin öncelikli tedavi protokollerini ve öne çıkan doğal kaynaklarını esas alır. Öne çıkan sınıflamalar şu başlıklar altında incelenebilir:

a. Termal ve Mineralli Su Kür Beldeleri

Termal ve mineralli su kür beldeleri, sıcak su kaynaklarının Şifalı etkilerinden faydalanır. Şu özellikler öne çıkar;

- Kaynak Sıcaklığı ve Mineral Zenginliği: Bu beldeler, yeraltından çıkan ve zengin mineral yapıları sahip olan termal suların kullanımına dayanır. Yüksek sıcaklıklar, kan dolaşımını hızlandırırken mineraller, metabolik fonksiyonlara destek olur.
- Tedavi Alanları: Romatizma, artrit, deri hastalıkları ve sindirim sistemi rahatsızlıkları öne çıkan tedavi alanları arasındadır.
- Uygulama Protokolleri: Termal banyolar, mineralli çamur terapileri ve içme kürleri gibi özel tedavi protokolleri sunulur (Harnisch, 2008).

b. Hava Kalitesi ve İklim Kür Beldeleri

Hava kalitesi ve iklim faktörlerinden faydalanan bu beldeler, çevresel koşulların sağlık üzerindeki etkilerini optimize eder;

- Doğal Ortam: Deniz kenarı veya dağ bölgelerinde yer alan bu beldeler, temiz hava ve özgün iklim koşullarıyla dikkat çeker.
- Tedavi Alanları: Solunum yolu hastalıkları (astım, bronşit), alerjik rahatsızlıklar ve stres yönetimi öne çıkan alanlardır.

- Aktiviteler: Nefes egzersizleri, yürüyüş terapileri ve güneş banyosu gibi uygulamalar tercih edilir (Furter vd., 2009).

c. Spa ve Wellness Kür Beldeleri

Modern spa teknikleri ve wellness uygulamalarına odaklanan bu beldeler hem sağlık hem de estetik amacı taşır;

- Spa Uygulamaları: Aromaterapi, hidroterapi, masaj ve cilt bakımı gibi çok yönlü uygulamalar sunulur.
- Stres Yönetimi: Meditasyon, yoga ve farkındalık gibi teknikler, zihinsel sağlığı destekler.
- Estetik ve Detoks Programları: Vücut şekillendirme, toksinlerden arınma ve genel iyilik hali için özel paket programlar mevcuttur (Lotz-Heumann, 2003).

Bu bağlamda bakıldığında kür beldeleri, doğal kaynakları ve çevresel avantajları temel alarak çeşitli sağlık hizmetleri sunar. Bu beldelerin çalışma prensipleri ve sınıflandırılması, bireylerin sağlık sorunlarına özel çözümler geliştirilmesine olanak tanır. Tedaviye yönelik yaklaşımlar, modern bilimsel tekniklerle doğal unsurların etkisini birleştirerek etkin bir tedavi deneyimi sunar.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin sağlık ve spor turizmi açısından stratejik önemi derinlemesine incelenmiştir. Almanya'nın zengin doğal kaynakları ve iyi gelişmiş altyapısı sayesinde, kür beldeleri, bireylerin fiziksel ve zihinsel iyileşmesini destekleyen önemli merkezler olarak öne çıkmaktadır. Bu merkezler, sadece tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri sunmakla kalmayıp, aynı zamanda inovatif turizm yaklaşımlarının gelişmesine de katkıda bulunmaktadır.

Kür beldelerinin, sağlık ve spor turizmine daha fazla entegre edilmesi, bireylerin yaşam kalitesini yüksek seviyelere taşımak ve bölgesel ekonomik kalkınmaya önemli bir ivme kazandırmak için kritik bir öneme sahiptir. Bu merkezlerin, modern tıp uygulamalarıyla doğal tedavi yöntemlerini birleştirerek hem yerel hem de uluslararası ziyaretçiler için cazip hale getirilmesi, sağlık turizminin kapsamlı bir biçimde yeniden tanımlanmasına olanak tanımaktadır.

Türkiye'nin zengin doğal kaynak potansiyeli dikkate alındığında; Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezleri örneğinin ülkemize uyarlanması çok yönlü faydalar sağlayabileceği açıkça görülmektedir. Türkiye'de benzer bir modelin benimsenmesi, yerel sağlık ve spor turizmine yeni bir boyut kazandıracak, böylece dünya çapında bir destinasyon olarak tanınmamızı sağlayacak önemli bir adım olacaktır. Bu durum, hem ülkemizin ekonomik gelirlerine katkıda bulunacak hem de bireylerin sağlık ve refah düzeylerini arttıracak çeşitli yenilikçi yaklaşımları hayata geçirme potansiyeli taşımaktadır.

Bu çerçevede, Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin analiz edilmesi ve bu modelin Türkiye'deki potansiyel uygulamalarının tartışılması, geleceğe yönelik stratejik planlamalarımız için önemli bir katkı sağlayacaktır.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir

Kaynaklar

- Alexander, L. (2021). *Aix-la-Chapelle (Aachen) as a Health Resort*. London: Legare Street Press.
- American Therapeutic Recreation Association (ATRA). (2023). What is recreational therapy? <https://www.atra-online.com/page/AboutRecTherapy> Erişim Tarihi: 26.12.2024.
- Autry, C. E. (2001). Adventure therapy with girls at-risk: Responses to outdoor experiential activities. *Therapeutic recreation journal*, 35(4), 289-306.
- Bayraktar, G. (2022). 'Hassliebe' - Dostoyevski'nin Almanya ile olan çelişkili ilişkisi. In *Dostoyevski (379-391)*. Ankara: Hece.
- Bitz, M. (1981). Die Bäder und Sauerbrunnen im 17. und 18. Jahrhundert. In *Barock in Baden-Württemberg (290)*. Bruchsal.
- Brown, T. L. (2024). Forest Bathing. In *Outdoor learning in Canada*. Library and Archives, Laurentian University.
- Bundesgesetzblatt (2016). Heilbäder- und Kurorteverzeichnis. Herausgegeben vom Bundesministerium der Justiz. Online-Archiv 1949-2022, 23-35. http://www.bgbl.de/xaver/bgbl/start.xav?startbk=Bundesanzeiger_BGBI&jumpTo=bgbl116s2403.pdf Erişim tarihi: 20.12.2024.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276.
- Borowka-Clausberg, B. (2012). An den Quellen des Hochgefühls: Kurorte in der Weltliteratur. *ICOMOS-Hefte des Deutschen Nationalkomitees*, 52, 217-230.
- Dahm, L. (2024). *Trier – Die Stadt der Römer*. Verlag für Geschichte und Kultur. Trier: Verlag für Geschichte & Kultur.
- Dattilo, J., & McKenney, A. (2016). *Facilitation techniques in therapeutic recreation (3rd ed.)*. Venture.
- Dudek, T., & Piegdon, A. (2021). The impact of forest recreation on health in the opinion of sanatorium patients. *Sylwan*, 165(12), 841-852.
- Ewert, A. W., McCormick, B. P., & Voight, A. E. (2001). Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(2), 107-122.
- Farkic, J., Isailovic, G., & Taylor, S. (2021). Forest bathing as a mindful tourism practice. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 2(2), 100028.
- Flöttmann, V. G. (2005). Begriffsbestimmungen – Qualitätsstandards für die Prädikatisierung von Kurorten, Erholungsorten und Heilbrunnen. Retrieved from https://www.deutscherheilbaederverband.de/fileadmin/user_upload/themen/PDF-Dateien/begriffsbestimmungen/begriffsbestimmungen-auflage-12-stand-30-10-2011.pdf
- Frances, K. (2006). Outdoor recreation as an occupation to improve quality of life for people with enduring mental health problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(4), 182-186.
- Frese, M. (2024). *Kurorte in der Region: Gesellschaftliche Praxis, kulturelle Repräsentationen und Gesundheitskonzepte vom 18. bis zum 21. Jahrhundert*. Göttingen: Wallstein Verlag.
- Furter, R., Head-König, A., Lorenzetti, L. (2009). *Heilquellen und Kurorte: Überlegungen zur Geschichte des alpinen Tourismus im Bündner Vorderrheintal. Les migrations de retour = Rückwanderungen*. Zürich: Chronos Verlag.
- Grösschen, H. W. (1997). *Heilbäder und Kurorte in Deutschland: Conradi-Bäder-Lexikon*. Chur: Conradi Verlag.
- Gürbey, A. P. (2020). New trends in ecotourism: Forest bathing/forest therapy in the World and Turkey. Conference Paper, *1st International Forestry and Nature Tourism E-Congress-New Approaches and Trends in Forestry* At: Kastamonu, Türkiye, 175-194.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., & Avcı Taşkıran, T. (2022). Spor ve turizm. In *Disiplinlerarası Boyutlarıyla Turizm (249-272)*, Sakarya: Değişim Yayınları.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.
- Harnisch, G. (2008). *Wunderbare heilkraft aus dem wasser*. Bietigheim-Bissingen: Turm Verlag.
- Harper, N. J. (2017). Wilderness therapy, therapeutic camping and adventure education in child and youth care literature: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 83, 68-79.
- Hermann, W. (2018). *Climatotherapy and balneotherapy: The Climates and mineral water health resorts (Spas) of Europe and North Africa*. London: Forgotten Books.
- History, C. (2021). *Das byzantinische reich: Eine fesselnde Darstellung von Byzanz und wie das Oströmische Reich von Kaisern wie Konstantin dem Großen und Justinian regiert wurde*. Nedim Marik.
- Högerle, S., Zoller, C. (1990). *Bad herrenalb. Vom kloster zum kurort. Die Geschichte*. Herxheim: Gengenbach Verlag.
- Keller, J. (2023). *Forest bathing increases adolescent mental well-being and connection to nature. A Transformative mixed methods study* (Doctoral dissertation, Antioch University).
- Kil, N., Stein, T. V., Holland, S. M., Kim, J. J., Kim, J., & Petite, S. (2021). The role of place attachment in recreation experience and outcome preferences among forest bathers. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100410.

- Kneipp GmbH. (2022). Kneipp. Retrieved from https://www.kneipp.com/de_de/home/
- Kobelt, E. C. (2024). Römische badruine hüfingen. Retrieved from <https://www.schloesser-und-gaerten.de>
- Lotz-Heumann, U. (2003). Unterirdische Gänge, oberirdische Gänge, Spaziergänge: Freimaurerei und deutsche Kurorte im 18. Jahrhundert. Aufklärung. *JSTOR*, (15), 159–186. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24361752>
- Matheus, M. (2019). *Badeorte und Bäderreisen in Antike, Mittelalter und Neuzeit*. Stuttgart.
- Mathias, S., Daigle, P., Dancause, K. N., & Gadais, T. (2020). Forest bathing: a narrative review of the effects on health for outdoor and environmental education use in Canada. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 23(3), 309-321.
- Morse, W. C., Stern, M., Blahna, D., & Stein, T. (2022). Recreation as a transformative experience: Synthesizing the literature on outdoor recreation and recreation ecosystem services into a systems framework. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 38, 100492.
- Nahrstedt, W. (2004). Wellness im Kurort“: neue Qualität für den Gesundheitstourismus in Europa?!. *Spektrum Freizeit*, 26, 37-52.
- Oswald, G. (1985). *Lexikon der Heraldik*. Leipzig: Bibliographisches Institut.
- Rodtook, P., Simpattanawong, D., Ruenbanthoeng, T., & Nongkhai, K. N. (2024). Forest bathing activity as a tool to promote wellness tourism in Thailand. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies*, 24(2), 428-440.
- Shosha, M. (2021). Forest bathing therapy: The healing power of nature. *Int. J. Psychiatry Res*, 4, 1-2.
- Williams, F. (2016). This is your brain on nature. *National geographic*, 229(1), 48-69.
- Yumuk, E.D., & Güngörmüş, H.A. (2023). *Macera Rekreasyonu: Kuramlar ve Yaklaşımlar*. Özgür Yayınları.
- Zabrinskie, R. B., Lundberg, N. R., & Groff, D. G. (2005). Quality of life and identity: the benefits of community-based therapeutic recreation and adaptive sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 176-191.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The article delves into the rich history and contemporary significance of Germany's therapeutic recreation centers, known as Kurorte or Kur resorts, within the context of health and sports tourism. It highlights how these centers have evolved from ancient traditions to modern health

tourism hubs, combining natural resources with advanced medical treatments. The focus is on the structural and functional aspects of these resorts, their classification, and their contributions to both physical and mental well-being.

Historical Background

Germany's tradition of using natural resources for health purposes dates back to the Roman era, when thermal baths were popular for their healing properties. The term "Bad," derived from Old High German, signifies bathing and has evolved to represent places offering therapeutic baths. Over centuries, these traditions merged with modern medical practices, creating a unique blend of ancient wisdom and contemporary science.

Structural and Functional Characteristics

Kurorte are distinguished by their use of natural therapeutic elements such as thermal waters, mineral springs, and medicinal mud. These centers offer a holistic approach to health, addressing both physical ailments and mental health through various treatments and recreational activities. The article categorizes Kurorte based on their primary therapeutic offerings, such as thermal water treatments, air quality improvements, and modern spa and wellness services.

Health and Sports Tourism Contributions

The therapeutic recreation centers play a crucial role in health and sports tourism, attracting both domestic and international tourists. They provide a range of services, from rehabilitation and chronic disease management to fitness programs and outdoor activities. This integration of health services with tourism not only enhances individual well-being but also contributes significantly to regional economic development.

Comparative Analysis and Global Context

The article compares Germany's Kurorte with similar centers in other countries, emphasizing their global influence. It discusses the adaptation of these models in various regions, highlighting their potential for enhancing health tourism. The study also explores the cultural and historical significance of therapeutic recreation in different societies.

Recommendations and Future Directions

In conclusion, the article proposes strategies for the future development of therapeutic recreation centers, suggesting that integrating modern medical practices with traditional therapies can further boost their appeal. It also advocates for the adoption of similar models in other countries, including Turkey, to capitalize on natural resources and improve public health and tourism sectors.