

August 2026

PRESSEMITTEILUNG

Gesund älter werden: Wie Bad Mergentheim Prävention neu denkt

Diabetes verhindern, das biologische Alter positiv beeinflussen, mentale Widerstandskraft stärken: Bad Mergentheims Kliniken entwickeln neue Antworten auf die Frage, wie Menschen länger gesund bleiben können.

Bad Mergentheim – Was wäre, wenn Medizin viel früher ansetzen würde – bevor aus gesundheitlichen Risiken chronische Krankheiten werden? Wenn der möglichst lange Erhalt von Gesundheit stärker in den Mittelpunkt rückt? In Bad Mergentheim ist diese Idee längst mehr als eine Zukunftsvision. Kliniken und Gesundheitseinrichtungen in der baden-württembergischen Gesundheitsstadt entwickeln und erproben unterschiedliche Ansätze, um Risiken frühzeitig zu erkennen und Menschen dabei zu unterstützen, langfristig gesund zu bleiben. Die Bandbreite reicht von Stoffwechsel- und Diabetesprävention über Bewegungsprogramme und moderne Leistungsdiagnostik bis zu Stressmedizin, mentaler Gesundheit und digitalen Angeboten.

Was die Ansätze verbindet: Prävention wird zunehmend ganzheitlich gedacht. Ernährung, Bewegung und medizinische Diagnostik bilden wichtige Säulen. Hinzu kommen Schlaf, Stressbewältigung, mentale Gesundheit und die Frage, wie sich gesundes Verhalten dauerhaft in den Alltag integrieren lässt. Gerade diese Verbindung unterschiedlicher Kompetenzen macht Bad Mergentheim zu einem besonderen Standort für die Präventionsmedizin von morgen.

Krankheit verhindern, bevor sie entsteht

Wie konkret das aussehen kann, zeigt die Hufeland Klinik. Prävention ist dort ein eigener Schwerpunkt. Neben Kurz- und Longevity-Intensivprävention richtet sich das Konzept „Metabolic Prevention“ gezielt an Menschen mit erhöhtem Risiko für Typ-2-Diabetes. Moderne medizinische Diagnostik wird mit individueller Ernährungsmedizin, Bewegung, Heil- und Basenfasten, Stressregulation und Coaching verbunden. Ausgangspunkt ist die individuelle gesundheitliche Situation des Einzelnen.

Dabei rückt neben Stoffwechsel, Ernährung und Bewegung zunehmend auch die Psyche in den Fokus. Chronischer Stress und psychische Belastungen können gesundheitliche Risiken verstärken und gleichzeitig nachhaltige Lebensstiländerungen erschweren. Die Hufeland Klinik will deshalb Stressmedizin, mentale Gesundheit und individuelles Gesundheitscoaching weiter ausbauen.

„Prävention ist dann erfolgreich, wenn sie den Menschen in seiner gesamten Lebenssituation betrachtet und ihn befähigt, Gesundheit dauerhaft in seinen Alltag zu integrieren“, sagt Angelika Wöppel-Wagener, geschäftsführende Gesellschafterin der Hufeland Klinik.

Wenn Longevity messbar wird

Einen anderen Zugang verfolgt die MEDIAN Klinik Hohenlohe. Sie setzt unter anderem auf RV Fit, ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung für Berufstätige. Nach sechs Tagen in der Klinik folgen eine sechsmonatige Trainingsphase am Heimat- oder Arbeitsort und schließlich ein dreitägiger Refresher. Zu Beginn und am Ende werden unter anderem Handkraft, maximale Sauerstoffaufnahme und Körperzusammensetzung gemessen. Im Idealfall, so Therapieleiter Dr. Ronald Burger, lasse sich damit sogar eine „Verjüngung des biologischen Alters“ abbilden.

Burger setzt auf Bewegung, Ernährung und Schlaf. Krafttraining, Faszienyogastik, Kneipen und Stressbewältigung gehören zum Programm. Perspektivisch soll auch die Bad Mergentheimer Trinkkur integriert werden. Gerade darin zeigt sich eine Besonderheit des Standorts: Bewährte Elemente der traditionellen Kur lassen sich mit modernen Konzepten der Präventions- und Longevity-Medizin verbinden.

Prävention trifft auf wachsende Nachfrage

Dass der Wunsch nach solchen Angeboten wächst, beobachten auch die Kliniken Dr. Vötisch. Neben RV Fit bieten sie Präventionskurse nach § 20 SGB V an – von Aqua-Fit und gerätegestütztem Krafttraining bis zur Seniorenfitness. Mit „VötischSmart“ kommen digitale Angebote hinzu, die unabhängig von Zeit und Ort genutzt werden können und über die Caspar-Health-App den direkten Austausch zwischen Patienten und Therapeuten ermöglichen.

Die Nachfrage ist erheblich: Die angebotenen RV-Fit-Plätze sind nach Angaben der Klinik bis weit in das Jahr 2027 hinein bereits weitgehend ausgebucht. Die Klinik beobachtet seit Jahren ein steigendes Interesse an präventiven Gesundheitsprogrammen und sieht in einem ganzheitlichen Ansatz einen Schwerpunkt für die Zukunft. Über das angegliederte Ambulante Therapiezentrum greifen stationäre Behandlung und ambulante Nachsorge direkt ineinander. Durch den engen Austausch zwischen den behandelnden Ärzten und Therapeuten des stationären Bereichs und des Therapiezentrums entsteht so ein ganzheitliches, individuell auf die Patienten zugeschnittenes Angebot für die Zukunft.

Prävention wird zur eigenen „Fachabteilung“

Auch die Rehaklinik Ob der Tauber baut ihre Präventionsangebote angesichts einer sehr hohen Nachfrage deutlich aus. Im Mittelpunkt steht RV Fit Kompakt. Das Programm verbindet Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung mit der besonderen Expertise der Klinik in den Bereichen Stoffwechsel und Darmgesundheit. Nach einer einwöchigen stationären Startphase trainieren die Teilnehmer mehrere Monate selbstständig zu Hause weiter. Therapeuten begleiten sie dabei digital über die Prothera Fit App, an deren Entwicklung die Klinik beteiligt war. Eine spätere Auffrischungsphase in Bad Mergentheim unterstützt den Transfer in den Alltag.

„Wir erleben eine sehr hohe Nachfrage für das Präventionsprogramm RV Fit Kompakt und bauen die Prävention vergleichbar einer Fachabteilung aus“, sagt Christian Grüßing, Kaufmännischer Leiter der Rehaklinik Ob der Tauber.

Mehr als die Summe einzelner Angebote

Gerade die Unterschiede zwischen den Häusern zeigen eine Stärke Bad Mergentheims. Der eine Ansatz setzt bei Stoffwechselrisiken an, ein anderer bei körperlicher Leistungsfähigkeit, wieder andere bei Bewegung, Motivation, Darmgesundheit oder mentaler Gesundheit. Gemeinsam ist ihnen ein Perspektivwechsel: Gesundheit möglichst lange zu erhalten und gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen.

Dafür bietet Bad Mergentheim besondere Voraussetzungen. Medizinische und therapeutische Kompetenz treffen auf die gewachsene Infrastruktur einer Gesundheitsstadt und klassische Elemente der Kur. Dass auch der Standort selbst Teil erfolgreicher Prävention sein kann, betont Dr. Ronald Burger. Neben der eigenen Motivation seien „die Schönheit der Stadt, das Gruppenerlebnis und vor allem die direkte Wirkung unserer Maßnahmen“ wichtige Faktoren. Die Attraktivität des Programms werde durch Bad Mergentheim zusätzlich unterstrichen.

Burger sieht darin zugleich eine moderne Perspektive für traditionelle Kurstädte: Bad Mergentheim könne mit Aktivprogrammen an seine gewachsenen Kompetenzen anknüpfen und diese mit Bewegung, Ernährung, Schlaf und der Wirkung unterschiedlicher Wässer verbinden.

Mentale Gesundheit gehört zum Gesamtbild

Das ganzheitliche Verständnis von Prävention öffnet auch den Blick auf die mentale Gesundheit. Über das von der Kitzbergklinik initiierte Präventionsnetzwerk „Taubertal Mental“ verbindet die Kitzberg-Akademie regionale Partner aus Medizin, Wirtschaft, Verwaltung und Gesellschaft. Gemeinsam sollen bestehende Angebote vernetzt, neue Präventionsmaßnahmen entwickelt und Menschen in einem lebensphasenübergreifenden Ansatz frühzeitig in ihrer mentalen Gesundheit, Resilienz und Handlungsfähigkeit gestärkt werden.

Damit ergänzt das Netzwerk die medizinischen Präventionsangebote um einen weiteren wichtigen Baustein – und verbindet körperliche und mentale Gesundheit zu einem ganzheitlichen Präventionsansatz.

„Prävention darf kein Luxusgut sein“

Bei allen unterschiedlichen Ansätzen gibt es einen weiteren gemeinsamen Nenner: Prävention braucht verlässliche Rahmenbedingungen. Besonders deutlich formuliert es die Hufeland Klinik: „Prävention darf kein Luxusgut sein.“ Hochwertige Angebote sollten langfristig nicht vom eigenen Geldbeutel abhängen. Die Klinik fordert deshalb, Prävention stärker in der Regelversorgung zu verankern und Politik, Krankenkassen, Ärzteschaft, Wissenschaft und Leistungserbringer enger zusammenzubringen.

Ähnlich argumentieren die Kliniken Dr. Vötisch: Gerade angesichts einer alternden Gesellschaft müsse stärker in Gesunderhaltung investiert werden. Prävention müsse als übergeordnetes Konzept verstanden werden, das verschiedene Lebensbereiche umfasst. Das große Ziel für die nächsten zehn Jahre ist in Bad Mergentheim damit abgesteckt: Gesundheitsrisiken früher erkennen, Prävention stärker auf den einzelnen Menschen zuschneiden und wirksame Angebote möglichst vielen Menschen zugänglich machen.

Bildunterschrift:

Diabetes verhindern, das biologische Alter positiv beeinflussen, mentale Widerstandskraft stärken: Bad Mergentheims Kliniken entwickeln neue Antworten auf die Frage, wie Menschen länger gesund bleiben können. Foto: Philipp Reinhard

Mehr Informationen über Bad Mergentheim:

Frau Julia Krupka
Tel. 07931/965-220
E-Mail: j.krupka@kur-badmergentheim.de

Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse: badmergentheim.newswork.de sowie www.bad-mergentheim.de, Rubrik Presse