

# *Uzdrowiska w Karkonoszach*





- Lázeňství v Krkonoších
  - Spa Industry in the Krkonoše Mountains
  - Bäderwesen im Riesengebirge
  - Uzdrowiska w Karkonoszach
1. Janské Lázně
  2. Špindlerův Mlýn
  3. Rudník
  4. Harrachov
  5. Horní Štěpanice
  6. Luční bouda
  7. Benecko
  8. Lázně Cieplice
  9. Kowary
  10. Wysoka Łąka
  11. Bukowiec
  12. Karpacz
  13. Szklarska Poreba



4. HARRACHOV



13. SZKLARSKA POREBA



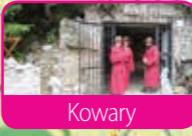
8. Cieplice Śląskie-Zdrój  
Lázně Cieplice



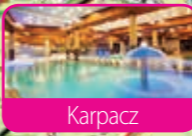
11. Bukowiec



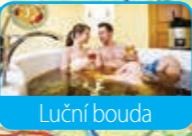
10. Wysoka Łąka



9. Kowary



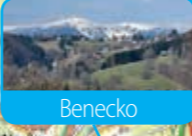
12. Karpacz



6. Luční bouda



2. ŠPINDLERŮV MLÝN



7. Benecko



5. Horní Štěpanice



1. Janské Lázně



3. Rudník



## Uzdrowiska w Karkonoszach

Turystyka uzdrowska to jedna z ważniejszych gałęzi zarówno czeskiej, jak i polskiej turystyki. Dotyczy to także Karkonoszy. Bardzo często ludzie zamiast na klasyczny urlop jadą do uzdrowiska i to wcale nie dlatego, że są chorzy, ale po prostu – żeby nie stracić kondycji lub jeszcze ją poprawić.

Według specjalistów zmienił się sposób myślenia ludzi, którzy zaczęli odwiedzać uzdrowiska prewencyjnie. Jest to trend dotyczący wszystkich krajów rozwiniętej części Europy. Zamiast podróży nad morze opłacamy sobie pobyt w uzdrowisku, inwestując w ten sposób w swoje zdrowie. Z drugiej strony – uzdrowiska rezygnują z wąskiej specjalizacji, oferując pobyty z szerszym spektrum usług, w tym programy relaksacyjne i kondycyjne. Również w Karkonoszach.

### Janské Lázně

W Jańskich Łąznach bije aż trzydzieści źródeł z wodą radioaktywną, mineralną i termalną. Miasteczko znajdziemy w Karkonoszach u podnóża Černej hory (1299 m n.p.m.).

Dziś woda mineralna do kąpeli pochodzi z dwóch ujęć: Źródła Jana i Czarne Źródło. Jest to woda termalna typu węglano-wapniowo-sodowego z głębokości od 700 do 1400 metrów. W miejscu wypływu na powierzchnię ma 27,5°C. Do kąpeli zaczęto jej używać już w XIV wieku. Ówczesny właściciel tych dóbr, Zilvar z Silbersteinu, kazał wznieść nad źródłem drewnianą budowlę – prymitywne łaźnie dla swojej rodziny. Kolejne budynki wybudował w 1677 roku książę Jan Adolf Schwarzenberg, kładąc w ten sposób podwaliny pod karkonoski przemysł uzdrowski. Schwarzenberg kazał też spisać opracowanie naukowe o leczniczych skutkach korzystania z ciepłego źródła. Ważnym momentem w historii było też przeprowadzenie na

początku minionego wieku przez dr Oskara Baudyscha z Instytutu Rockefellera w Nowym Jorku i Uniwersytetu Yale analizy składu wody. Badania wykazały, że tutejsza woda ma podobny skład mineralny jak źródła w Warm Springs w stanie Georgia w USA nadające się do leczenia stanów poporażeniowych, szczególnie stanów po chorobie Heinego-Medina. Z ich metod zaczęli od roku 1935 korzystać także lekarze w Jańskich Łąznach, zyskując ogólnosiwiatową sławę dzięki dobrym wynikom leczenia.

Jańskie Łaźnie specjalizują się w leczeniu chorób narządów ruchu oraz układu oddechowego, stanów pooperacyjnych, chorób systemu nerwowego i onkologicznych u dzieci i dorosłych. Wykonuje się tu wiele zabiegów, oprócz tego do dyspozycji jest także basen z wodą termalną dla osób niepełnosprawnych. Optymistyczne efekty leczenia osiągnęte są dzięki długoletnim tradycjom i doświadczeniu tutejszych specjalistów. Dodatkowym walorem jest położenie Jańskich Łązi w pięknym miejscu w Karkonoszach. Znany obiekt miasteczka jest tzw. „Prameník” („Źródło”) z wodą mineralną, z którego korzystać mogą wszyscy. Zasilane jest ze Źródła Starosty i Źródła Pańskiego, naturalnych leczniczych wód w dolinie Rudolfovo údolí.

### Szpindlerowy Młyn – tu też było uzdrowisko

W połowie XIX wieku do Szpindlerowego Młyna przybywają pierwsi letnicy, a wieś zaczyna w stosunku do siebie używać określenia „łaźnie” – „uzdrowisko”. Powstawać zaczęły hotele, m.in. „Špindlerův Mlýn”, hotel „Wiesenhau” (dziś „Luční dům”), gospoda rodziny Erlebachów, „Villa Krakonoš”, „Marienwarte”, restauracja „Sněžka”



i in. Ogrzewana woda w kąpielisku oraz leczenie klimatyczne i balneologiczne zaspakajały potrzeby ówczesnych gości. Główny sezon uzdrowski trwał od 1 lipca do 30 sierpnia. Kuracja nie polegała na korzystaniu z wody z gorących źródeł mineralnych, goście leczeni byli górskim powietrzem, spokojem i spacerami. Pobyt w Szpindlerowym Młynie pomagał zregenerować siły po ciężkich chorobach, jak tyfus, zapalenie płuc i opłucnej, chroniczne choroby reumatyczne stawów, mięśni, sepsa. Leczone tu też choroby układu nerwowego, krzywicę i choroby układu oddechowego. Na liście nie brak też leczenia ogólnego osłabienia, zaburzeń trawienia – przede wszystkim o podłożu nerwowym, ale też otyłości i organicznych wad serca. Leczenie klimatyczne, a więc za pomocą powietrza, to jednak nie tylko kawałek historii Szpindlerowego Młyna, ale też współczesność – dziś jest częścią szerokiej oferty, przede wszystkim „wellness”, większości obiektów noclegowych w mieście.

### Źródło mineralne w Rudniku

Ciekawą częścią wsi Rudník jest miejsce zwane uzdrowskiem Fort – Lázně Fořt. Prawdziwym uzdrowskiem miejsce to było aż do roku 1922. Znajdowały się tu uzdrowskie obiekty, park, park angielski i lecznicze źródło mineralne, o którym krążyły legendy dotyczące cudownego uzdrowienia niewidomej dziewczyny. Chętnie przyjeżdżano tu na kuracje. Po wybudowaniu w 1921 roku w ścisłym sąsiedztwie łaźni pierwszego czeskiego zakładu produkcji sztucznego jedwabiu, uzdrowisko straciło atrakcyjność i przestało istnieć. Źródło mineralne jednak nadal bije z wnętrza ziemi i skorzystać z niego może każdy, kto przechodzi akurat obok.



### Źródła, o których krążą legendy

O tym, że woda ze **źródła u św. Jana Nepomucena w Harrachovie** ma właściwości lecznicze, opowiada się wiele historii. Jedną z nich mówi nawet o tym, że źródło cudownym sposobem uzdrowiło oczy hrabiny Annie z rodu Harrachów. Ponoć dlatego dolinę nazwano „Doliną Anny” – Anenské údolí – a były łaźnie nazywały się „Annabad”. Do dziś chodzi się do św. Jana po wodę. Dlatego też **Harrachov** na początku XIX wieku prezentował się jako miejsce, w którym znaleźć można było korzystne dla zdrowia górskie, kryształowo czyste i „ostre” powietrze, górskie słońce, świetną wodę pitną i dobrą opiekę. Pobyt tu odpowiedni był do rekonwalescencji, spacerów dobrze oddziaływały na wzmocnienie mięśnia sercowego, a górskie powietrze na rozwój płytek krwi. Korzystać można było z kąpeli – węglanowych, jodowych i z olejkami eterycznymi z drzew iglastych. Analizy tutejszej borowiny wykazały, że jej skład i oddziaływanie podobne są do tych we Franciszkowych Łąznach.

Złośliwi twierdzili, że woda, która bije pod **kapliczką w Horných Štěpanicach**, wypływa spod cmentarza, ale nie jest to prawdą. Pochodzi ze skał wapiennych, jest czystutka i krystaliczna. Kiedyś starsze kobiety ze złą wrodzonością nie chodziły do lekarza, ale moczyły chusteczki w źródle i przykładły je do oczu, wierząc, że woda przywróci im jasność widzenia.

Nowoczesne badania umożliwiły rozwój również innego typu uzdrowska. Na przykład w **Harrachovie** znajdziemy **Łaźnie Piwne**, w których źródłana górską wodą, czerpaną z głębokiej studni, po





administracyjnie są częścią miasta Jelenia Góra w województwie dolnośląskim.

Cieplice znane są nie tylko z wód leczniczych, ale też ze swojego piękna, panującego tu spokoju oraz warunków klimatycznych. Dzięki temu zdobyły serca wielu kuracjuszy. Najbardziej znanym z nich była żona Jana III Sobieskiego, królowa Marysienka, która przebywała tu wraz z dworem w 1687 r. Król Jan i jego żona byli jedną z niewielu królewskich par owych czasów, które pobrały się z miłości. Innymi znanymi gośćmi Ciepliec byli pruski król Fryderyk Wilhelm III z żoną, John Quincy Adams – późniejszy prezydent USA i Johann Wolfgang Goethe.

Cieplickie źródła mineralne, których temperatura osiąga 90° C, wykorzystywane są w leczeniu chorób narządów ruchu, chorób reumatycznych, stanów pourazowych, chorób układu nerwowego, dróg moczowych, nerek i oczu.

Zakład Przyrodolecznicy wykonuje 40 rodzajów zabiegów z zakresu wodolecznictwa, balneoterapii, inhalacji oraz kinezyterapii, światło- i elektrolecznictwa na bazie leczniczych wód mineralnych (fluorkowo-krzemowych, hipotonicznych, słabo zmineralizowanych, zasadowych) i borowin typu wysokiego.

Specjalistyczny zakład przyrodolecznicy dla dzieci świadczy zabiegi niezbędne w leczeniu schorzeń narządu ruchu z zakresu reumatologii i ortopedii. Przebywające na leczeniu dzieci uczą się na miejscu w szkole podstawowej i gimnazjum.

## Kowary

W 1966 roku otworzono tu Oddział Reumatologiczny dla Dzieci, dysponujący 65 miejscami i przyjmujący dzieci w wieku od 3 do 10 lat. Funkcjonował on do początku lat dziewięćdziesiątych.

W bezpośrednim sąsiedztwie parku miejskiego, w otoczeniu niewielkiego, częściowo zalesionego parku z wieloma ciekawymi

drzewami i dużą liczbą rododendronów, powstało przed II wojną światową sanatorium kolejowe. Budynek wzniesiono po 1905 r., po zbudowaniu linii kolejowej z Kowar do Kamiennej Góry (dziś już nieistniejącej). W latach 60. XX wieku, po pożarze, obiekt został przebudowany, w roku 2014 ukończono jego kompleksową rewitalizację. Obecnie znajduje się tu ośrodek Centrum Usług Medycznych i Profilaktyki Zdrowotnej „Przedwiośnie”. Oferuje zabiegi rehabilitacyjne, np. hydroterapię, magnetoterapię, elektroterapię, masaże i fizjoterapię, organizuje kursy żywienia i zajęcia nordic walking z instruktorem. Prowadzi też działalność oświatową w zakresie kształtowania zdrowego stylu życia.

W podziemiach dawnej kopalni uranu „Podgórze” w Kowarach w połowie lat 70. XX wieku otwarto podziemne inhalatorium. Badania wykazały pozytywny wpływ przebywania pod ziemią na układ krążenia, układ oddechowy, poprawę stanu zmian zapalnych skóry na tle uczuleniowym i niektórych postaci zapalenia nerek. Następowo też przyspieszenie leczenia niektórych postaci niepłodności i impotencji u mężczyzn oraz złagodzenie przebiegu okresu menopauzy u kobiet. Po 15 latach inhalatorium przestało istnieć.

W 2002 r. otwarto nowe inhalatorium radonowe w sztolniach byłej kopalni uranu i żelaza przy **Centrum Wypoczynku i Odnowy Biologicznej „Jelenia Struga”**. Jest to jedyne naturalne podziemne inhalatorium w Polsce i jedno z pięciu na świecie. Leczone są tu przewlekłe choroby zwyrodnieniowo-zniekształcające stawów, spondyloza, spondyloarthrosis, osteochondrosis, choroba Bechterewa, neuralgia, przewlekłe zapalenie nerwów, przewlekłe choroby skóry, sklerodermia, łuszczyca, nadciśnienie, choroby wieńcowe, choroby układu oddechowego, powikłania cukrzycy. Pobyty wspomagają też rehabilitację po urazach narządów ruchu. W podziemnym inhalatorium radonowym występuje nisko zmineralizowana woda radoczylna, wspomagająca kurację radonową.

## Dawne sanatoria

Położone w Kotlinie Jeleniogórskiej **sanatoria „Wysoka Łąka”** i **„Bukowiec”** leczyły kiedyś pacjentów z chorobami płuc. Dziś „Wysoka Łąka” to szpital specjalizujący się w leczeniu chorób płuc, a „Bukowiec” – szpital charakteru ogólnego. Oba secesyjne budynki z licznymi werandami i wieżyczkami wybudowane zostały w pięknym, rozległym parku umożliwiającym pacjentom spacerować z ładnymi widokami na panoramę Karkonoszy.

## Karpacz

Karpacz to typowe górskie miasteczko przypominające przedgórze Alp. Leży u podnóża Śnieżki w dolinie Łomnicy na wysokości od 480 do 885 metrów n.p.m. Dziś jest to znany ośrodek narciarski i uzdrowiskowy, w którego nowoczesnych kompleksach hotelowych zamówić można rozmaite pobyty relaksacyjne z masażami, kąpielami, sauną, kosmetyką, przyjemnym zapleczem i dobrą kuchnią. Podczas odwiedzin można poruszać się, oddychając zdrowym, górskim powietrzem.

Tygodniowe pobyty relaksacyjne w miejscu ze zdrowym, górskim powietrzem oferują też inne nowoczesne kompleksy hotelowe, np. te w **Szklarskiej Porębie**.

**Zapraszamy do odwiedzania karkonoskich uzdrowisk. Można tu skorzystać z wysokiej jakości zabiegów, a podczas spacerów pooddychać kryształowo czystym, świeżym powietrzem. Pobyt na górkim słońcu pomoże odpocząć, wzmocni zdrowie i poprawi ogólną kondycję fizyczną.**

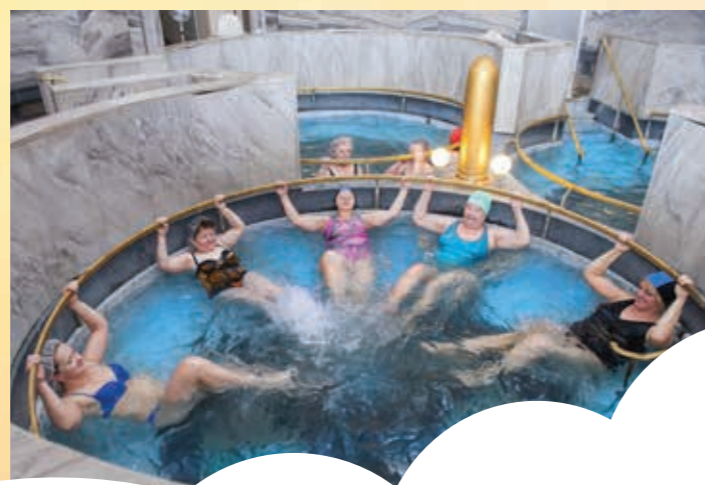
dodaniu dziesięciu litrów harrachovskiego piwa odmładza skórę. W schronisku **Luční bouda** skorzystać można z kąpeli z dodatkiem piwa wyprodukowanego z górskiej wody Białej Łaby. Wszystko z dodatkiem rozgniecionego chmielu i jeszcze jednego składnika, okrytego tajemnicą. Podczas relaksacyjnej kąpeli kuracjuszowi serwowana jest szklanka niefiltrowanego i niepasteryzowanego piwa zawierającego żywe kultury drożdży korzystnie oddziałujące na cały układ trawienny.

Niektóre ośrodki górskie wracają do pomysłu **Szpindlerowego Młyna** i zachęcają swoich gości do przechadzek na świeżym górskim powietrzu. Szczypiący wiatr i mróz zmęczonemu mózgowi i całemu ciału dostarczają porcji tlenu. W świecie przepelnionym techniką to bardzo odpowiedni relaks. Uzdrowiskiem klimatycznym, spacerami na świeżym powietrzu i dalekimi widokami może pochwalić się **Benecko**.

Wiele nowoczesnych karkonoskich hoteli oferuje tygodniowe pobyty z programem wellness, zawierającym masaże, okłady, kąpiele w wannach do hydromasażu, w wirówkach i basenach ze słoną wodą.

## Uzdrowisko Cieplice, Jelenia Góra

Cieplice to najstarsze uzdrowisko w Polsce. Leżą na wysokości 350 m n.p.m. w Kotlinie Jeleniogórskiej, otoczonej przez cztery pasma górskie – Karkonosze, Góry Izerskie, Góry Kaczawskie i Rudawy Janowickie. Dla klimatu kotliny charakterystyczne są częste zmiany pogody, silne wiatry, znaczne dzienne wahania temperatury i ciśnienia oraz dużo słonecznych dni w ciągu roku. Założono je w 1281 r. Dziś





**Krkonoše  
svazek měst a obcí**

Zámek 1  
543 01 Vrchlabí  
Tel.: +420 499 405 732  
E-mail: svazek@krkonose.eu  
[www.krkonose.eu](http://www.krkonose.eu)