



**SALZBURGERLAND  
WIRKT.**

[GESUNDES.SALZBURGERLAND.COM](http://GESUNDES.SALZBURGERLAND.COM)

# Natürlich Gesund

URLAUB IM SALZBURGERLAND

Die Kraft der Natur und Spitzen-  
medizin – im **SalzburgerLand**  
kommt beides zusammen.

Thermalbäder, heiße Quellen,  
moderne Kliniken, ausgezeich-  
nete Hotels und spezialisierte  
Kurzentren erwarten Sie.

Mehr dazu unter:

[gesund.es.salzburgerland.com](http://gesund.es.salzburgerland.com)



# ERFRISCHE DEIN LEBEN



GASTEINER



KRISTALLKLAR AUS DEM NATIONALPARK HOHE TAUERN



## Inhalt

- 4–7** Urlaub für ein gesundes Leben
- 8–10** Gesundheit in besten Händen
- 11** Paracelsus Medizinische Privatuniversität
- 12–13** Gesundheitsexperten im SalzburgerLand
- 14–15** Übersicht Partner
- 16–17** Hotel Alpenkarawansera
- 18–19** Hotel Edelweiss
- 20–21** Hotel Im Weissen Rössl
- 22–23** Kurhotel Strobl
- 24–25** Lifetime Hotels
- 26–27** Kur- & Gesundheitspartner Gastein
- 28–29** Alpentherme
- 30–31** Felsentherme
- 32–33** Gasteiner Heilstollen
- 34–35** Hohe Tauern Health
- 36–37** Saalfelden Leogang Touristik
- 38–39** Medizinisches Zentrum
- 40–41** Emco-Privatklinik
- 42** Anreise



**SALZBURGERLAND  
WIRKT.**

[GESUNDES.SALZBURGERLAND.COM](http://GESUNDES.SALZBURGERLAND.COM)

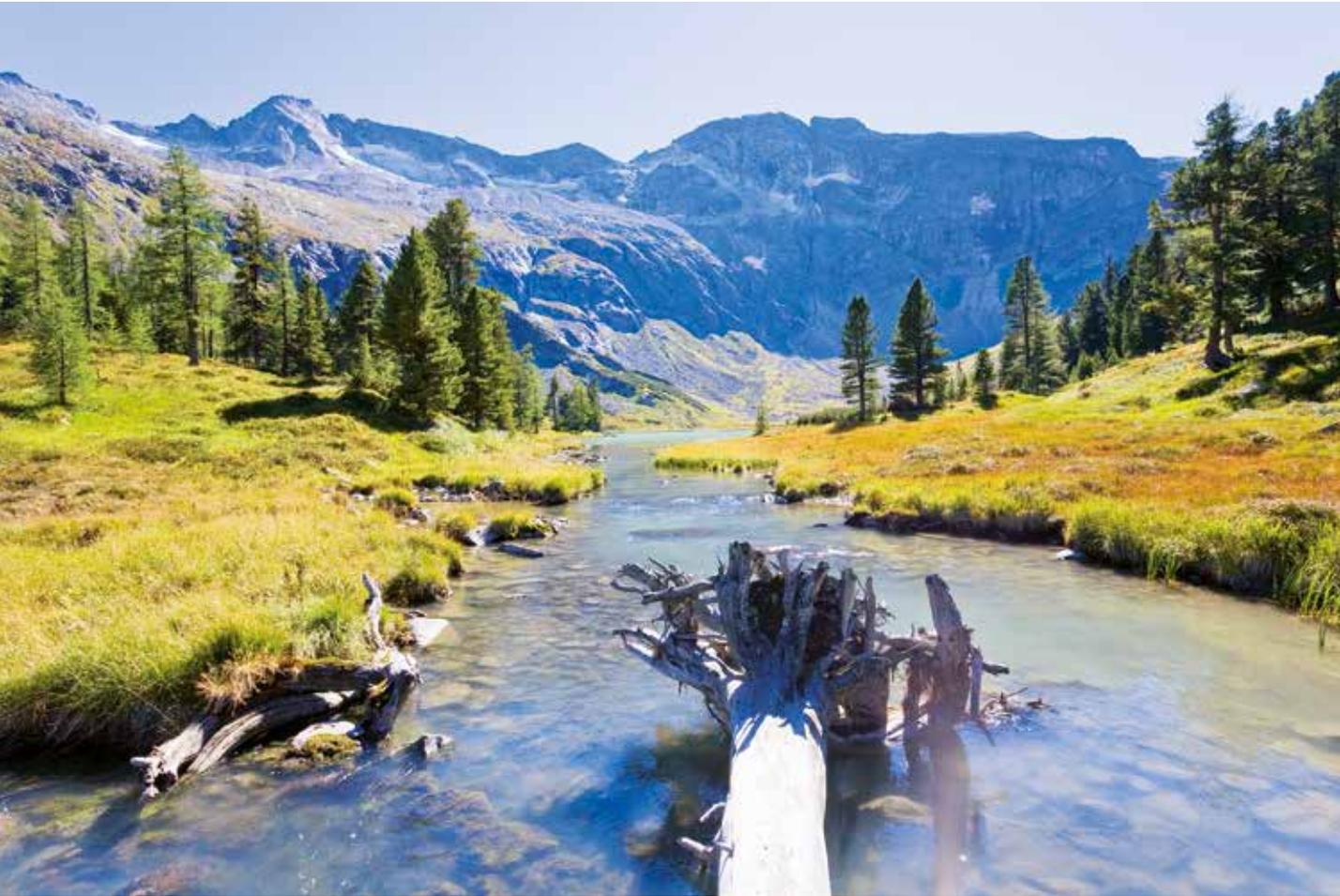




# Urlaub für ein gesundes & Leben

Die Natur hat es mit dem SalzburgerLand besonders gut gemeint. Es wurde reich mit Gesundheitsschätzen bedacht. Manche liegen im Verborgenen, wie die heißen Quellen des Gasteinertals, manche sind unübersehbar prächtig, wie die Krimmler Wasserfälle. Schon seit Jahrhunderten werden sie für Kuren und Heilanwendungen genutzt.





*Aufatmen in den Salzburger Alpen: Die klare Luft ist nicht nur für Allergiker und Asthmatiker eine Wohltat.*

Wohlfühlen und gesund werden – oder es am besten gleich bleiben. Wer Gesundheit sucht, findet sie im SalzburgerLand auf ganz natürliche Weise. Oberste Devise: Raus an die frische Luft. Denn sie enthält in den Bergen weniger Sauerstoff; Herz und Kreislauf sind deshalb ganz automatisch mehr gefordert als im Flachland. Auch das Durchatmen fällt in der klaren Alpenluft leichter. Hoch oben über dem Meeresspiegel bringt sie weniger Schadstoffe und Allergene mit sich. Auch die meisten Gräser und Bäume, deren Pollen Allergien auslösen können, kommen in den Bergen seltener vor oder blühen später als im Flachland. Das macht den Sommerurlaub in den Salzburger Alpen besonders pollenarm. Im Winter erreicht die Luft sogar maximale Reinheit wie beispielsweise im Pinzgauer Hochgebirge. Eine Wohltat – besonders für Asthmatiker und Allergiker. Auf sie wartet im Pinzgau auch gleich noch ein weiterer Gesundheitsschatz: die Krimmler Wasserfälle. Sie sind Europas höchste Wasserfälle, und ihr Sprühnebel, ein feinverstäubtes und ionengesättigtes Aerosol, wirkt sich positiv auf Lungenerkrankungen wie allergisches Asthma aus. Bemerk

wurde dies bereits vor Jahrhunderten und der Ort schon 1803 zum Heilbad erklärt. Heute beweist auch eine klinische Studie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, dass der Sprühnebel die Lungenfunktion deutlich verbessert.

### **Die Kraft der Natur**

Knapp 100 Kilometer entfernt erwartet gesundheitssuchende Urlauber ein weiterer glücklicher Zufall der Natur. Auf rund 1.000 Metern Seehöhe sprudelt aus 17 heißen Quellen heilsames Wasser. Angereichert mit dem Radon aus dem Gestein der Berge wirkt es bei den Anwendungen in den Thermalbädern des Gasteineralters vitalisierend auf die Körperzellen und hilft bei Problemen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Im Gasteiner Heilstollen kommt besonders der heiße Wasserdampf zum Tragen. Rund 12.000 Menschen, darunter viele Rheuma-Patienten, genießen jährlich das einzigartige Heilklima des Stollens. Seine Wirksamkeit konnte bei rheumatoider Arthritis und Morbus Bechterew bereits wissenschaftlich belegt werden.

Der Wirksamkeit der Natur auf der Spur ist auch die Akademie für „Traditionelle Europäische Heilkunde“ (TEH). Ihre wissenschaftlichen Studien machen es möglich, dass überliefertes Kräuterwissen wieder stärker in Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie zum Einsatz kommt. Verwendet werden dafür ausschließlich regionale Heilkräuter – oft in der Selbstmedikation. Wer wissen möchte, welche Pflanzen bei welchen Beschwerden helfen können, den laden im SalzburgerLand zahlreiche professionell angelegte Kräutergärten zu Führungen, Workshops und auch zum Genießen ein.

### Viel mehr als Wohlfühl

Urlaub im SalzburgerLand bedeutet für Körper und Geist Abstand zu Problemen und Sorgen, zu ungesunden Gewohnheiten oder Stress. Durch den Ortswechsel und die Natur in den Alpen fällt das Durchatmen und Entspannen leichter als zu Hause. Massagen, wohltuende Bäder oder ausgiebige Saunagänge runden den Gesundheitsur-



*Fit im Urlaub: Gesundheitscoaching hilft dabei*

laub ab. Viele Hotels bieten ihren Gästen zusätzlich ein professionelles Gesundheits-Coaching. Kombiniert mit körperlicher Bewegung in der beeindruckenden Berglandschaft bewirkt es, wie die „Hiking-and-Coaching-Studie“ (HICO) belegt, Lebensstilveränderungen und beugt Zivilisationskrankheiten vor – für dauerhaft mehr Lebensqualität.

Mehr dazu unter:  
**[gesundes.salzburgerland.com](https://www.gesundes.salzburgerland.com)**



**SALZBURGERLAND  
WIRKT.**

[GESUNDES.SALZBURGERLAND.COM](https://www.gesundes.salzburgerland.com)



## Tipps

### Natürlich in Bewegung

Das große Freizeitangebot macht sportliche Aktivitäten im SalzburgerLand leicht – egal, ob im Sommer oder Winter. „Wichtig ist, dass sich die Urlauber nicht überfordern“, sagt Prof. DDr. Josef Niebauer vom Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg. „Regelmäßige Pausen helfen, die ungewohnte Belastung zu dosieren.“

### Besser durchatmen

„Bei Asthma oder Allergie bietet das SalzburgerLand verschiedene natürliche und langfristig wirksame Ressourcen“, sagt Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl, Leiter des Labors für Translationale Immunforschung am Institut für Physiologie und Pathophysiologie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. „Für eine hohe Wirksamkeit ist ein ein- bis zweiwöchiger Urlaub optimal.“

### Weniger Schmerzen

„Für die Behandlung rheumabedingter Schmerzen gibt es in den Kurzentren des SalzburgerLandes verschiedene Möglichkeiten, wie die Radon-Wannenbäder, Dinstbäder und die Heilstollenbehandlung“, sagt Prim. Univ.-Doz. Dr. med. Bertram Hölzl, Ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollens. „Die Entzündungen im Körper gehen deutlich zurück und die Lebensqualität wird verbessert.“





# Gesundheit in besten Händen



Durchatmen, Kraft tanken oder wieder auf die Beine kommen. Im SalzburgerLand wird es Gästen mit gesundheitlichen Beschwerden leicht gemacht. In der Bergwelt der Salzburger Alpen sorgt ein Netz aus modernen Kliniken, ausgezeichneten Hotels und spezialisierten Kurzentren für langanhaltende Erholung.



Mit Blick auf die hohen Gipfel, verträumten Wälder und die Täler mit ihren glitzernden Flüssen kommen Gedanken und Sorgen zur Ruhe. Der stressige Alltag bleibt zu Hause und die Natur hilft, zu entspannen und sich auf das Wichtigste im Leben zu konzentrieren: die eigene Gesundheit. Erfahrene Ärzte, Physiotherapeuten und Coaches begleiten gesundheitssuchende Urlauber im SalzburgerLand. Egal, ob Sie Ihre Fitness auf Vordermann bringen möchten, die Ernährung umstellen wollen oder eine Operation nötig ist.

## **Spitzenmedizin erleben**

Ein neues Hüftgelenk im Urlaub? Gar kein ungewöhnlicher Gedanke. Auch chronisch-entzündliche Schmerzen, ein Bandscheibenvorfall oder Kreuzbandverletzungen können in einem längeren Gesundheitsurlaub im SalzburgerLand behandelt wer-

den. Möglich sind auch spezielle Therapien für den Bewegungs- und Stützapparat und routinemäßige Fitness- und Gesundheits-Checks. Auf Wunsch auch die Reha nach einer Operation. Dafür stehen ausgewiesene Spezialisten und gut ausgebildetes Fachpersonal in den Kliniken sowie Gesundheits- und Kurzentren parat. Eine ihrer zentralen Aufgaben ist die Schmerztherapie, wie zum Beispiel bei Rheuma. Kein Wunder: Gilt das radonhaltige Wasser der heißen Quellen im SalzburgerLand doch als entzündungshemmend und vitalisierend. Viele Kur- und Gesundheitszentren wie etwa der Gasteiner Heilstollen beziehen deshalb das Thermalwasser in die meist mehrwöchige Therapie mit ein, ergänzend zu Lymphdrainagen, Wärmeanwendungen, Massagen oder zur Physiotherapie.

### Medical Wellness genießen

Wer weniger Zeit für seinen Gesundheitsurlaub mitbringt oder einfach mal wieder etwas für seine Fitness tun möchte, findet im SalzburgerLand ebenfalls professionelle Unterstützung. Bei Stress, Bewegungsdefiziten oder Übergewicht können im SalzburgerLand Wellnessklassiker wie Massagen oder Sauna effektiv mit medizinischen Anwendungen kombiniert werden. So lässt sich zum Beispiel in der Alpentherme Gasten das gesamte Wellnessangebot individuell mit den therapeutischen Angeboten des Kurzentrums Bad Hofgastein verbinden. Entspannende Thermalbäder wirken dann mit der Radontherapie, Physiotherapie oder Ernährungsberatung zusammen. Möglich ist auch eine umfassende ärztliche Untersuchung mit Leistungsdiagnostik sowie sportwissenschaftliche Trainingsberatung.

### Individuell erholen

Gesundheitsurlaub im SalzburgerLand lässt sich ganz nach den eigenen Bedürfnissen zusammenstellen. Die Spezialisten vor Ort unterstützen Sie dabei. Und auch in vielen Hotels genießen gesundheitssu-

chende Urlauber besondere Angebote. So bieten zum Beispiel die zertifizierten allergikerfreundlichen Hotels von Hohe Tauern Health spezielle Menüs für Gäste mit Lebensmittelallergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten an. Außerdem ist eine professionelle Beratung durch Spezialisten und Ärzte möglich. Andersorts wird ein individuelles Gesundheits-Coaching angeboten wie in der Ferienregion Saalfelden Leogang oder Gymnastikkurse wie im 4-Sterne-Romantik Hotel „Im Weissen Rössl“ am Wolfgangsee. Auf Wunsch bekommt jeder Gast vor der Abreise noch individuelle Tipps, zum Beispiel für seine Ernährungsumstellung, Stressbewältigung, Fitnessroutine und vieles andere mehr – damit der Gesundheitsurlaub im SalzburgerLand auch zu Hause noch lange positiv wirken kann.

## Tipps

„Durchschnittlich fitte Patienten erholen sich zum Beispiel nach einer Hüftgelenkoperation im SalzburgerLand in drei bis fünf Wochen, für chronisch-entzündliche Beschwerden wie etwa bei Rheuma gibt es Therapien von zwei bis drei Wochen“, sagt Dr. Hildebert Hutt, Ärztlicher Leiter der Reha im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun. Auch routinemäßige Vorsorgeuntersuchung, für die zu Hause oft die Zeit fehlt, können Urlauber im SalzburgerLand durchführen lassen.



Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand: Vorsorge für Körper und Geist in den Bergen



Reha im SalzburgerLand: Schnell wieder auf den Beinen



# Die Wissenschaft als Partner

Seit mehr als zehn Jahren erforscht die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur im SalzburgerLand. Ihre Studien sind die Basis für den Gesundheitsurlaub in der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand.“

Früher wurde das Wissen über die heilsame Wirkung der Natur von Generation zu Generation weitergegeben. Heute beweist die Wissenschaft die Kraft der natürlichen Gesundheitsschätze des SalzburgerLandes. Ein spannendes Forschungsfeld, dem sich das Institut für Physiologie und Pathophysiologie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) unter anderem verschrieben hat. „Unsere Forschungsinitiative Ecomedicine untersucht die Salzburger Heilressourcen mit den Mitteln der modernen molekularen Medizin“, sagt Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl, Leiter des Labors für Translationale Immunfor-

schung des Instituts für Physiologie und Pathophysiologie. Im jüngst bezogenen Lehr- und Forschungshaus stehen den Wissenschaftlern für ihre Arbeit zahlreiche Labore, ein hochtechnisiertes Reinraumlabor und technisch aufwändige Infrastruktur zur Verfügung. Die verbesserte Ausstattung und die räumliche Nähe der verschiedenen Forschungsinstitute vernetzen die Forschenden und Kliniken noch enger. Davon profitiert auch die „Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand“, eine gemeinsame Initiative der PMU, dem Land Salzburg und der SalzburgerLand Tourismus.

## Der Natur auf der Spur

Die wissenschaftlichen Studien der PMU sind der Grundstein für das Tourismusprojekt. Sie belegen, dass die natürlichen Heilressourcen, wie die Krimmler Wasserfälle, der Gasteiner Heilstollen oder das radonhaltige Thermalwasser, wirksame Alternativen zu bekannten Rehabilitations- und Therapieverfahren sein können. Gezielte Aktivitäten an der klaren Alpenluft, Gesundheits-Coaching und eine gesunde Ernährung ergänzen das Konzept der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand“. „Wir unterstützen Menschen bei der Gesundheitsförderung, Leistungssteigerung und selbst bei der Therapie von Erkrankungen“, sagt Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl. Dafür wird der Gesundheitsurlaub im SalzburgerLand individuell auf jeden Gast abgestimmt. In den spezialisierten Hotels, Thermen, Kliniken und Kurzentren finden Sie zahlreiche Angebote, die aufgrund der aktuellen Forschung ständig erweitert und optimiert werden.

## Die Universität in Zahlen:

2002 gegründet, 5 Kerninstitute,  
13 Forschungsinstitute. Ca. 70 Forschungsgruppen, ca. 850 Studenten (2013).  
Studiengänge: Humanmedizin, Pflegewissenschaft. Aufbaustudiengänge:  
Molekulare Medizin, Medizinische, Wissenschaft.  
Seit 2014 zweiter Standort in Nürnberg  
Mehr Infos: [www.pmu.ac.at](http://www.pmu.ac.at)



Modernste Forschung: Der Neubau der PMU bietet beste Voraussetzungen

# Einen gesunden Lebensstil entdecken

Ausgewogene Ernährung, Entspannung und Bewegung – Begriffe, die in jedem Gesundheitsratgeber zu finden sind, aber meist abstrakt bleiben. Im SalzburgerLand werden sie erlebbar. Und das fast nebenbei. Die Natur liefert die Basis dafür.

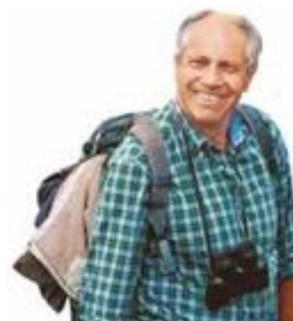
Sie fallen auf den ersten Blick meist nicht gleich auf: die natürlichen Gesundheitshelfer im SalzburgerLand, wie der Bach am Wegesrand oder die duftenden Kräuter auf der Almwiese. Zwei Dinge haben sie alle gemeinsam. Sie bringen das Immunsystem auf Trab und sorgen für ein besseres Körpergefühl. „Der Urlaub in der Natur kann ein Startschuss für mehr Gesundheit sein“, sagt Dr. Hans Gasperl, Allgemeinmediziner und Kneipparzt. „Diese Chance, unsere körpereigenen Botenstoffe zu erhalten, zu aktivieren oder auszubauen sollten wir nützen und bewusst in die Natur hinausgehen.“

## Mit Begeisterung umdenken

Es lohnt sich also, sich vom Leben in den Bergen inspirieren zu lassen. Den Bach am Wegesrand können Sie zum Beispiel für ein erfrischendes Fußbad nutzen, ganz im Sinne der Gesundheitsvorsorge nach Kneipp. „Wasser ist eine der fünf Säulen dieser traditionellen, medizinischen Lehre. Hinzu kommen Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung“, sagt Dr. Hans Gasperl. „Heute wird sie Regulationsmedizin genannt.“ Im SalzburgerLand lässt sie sich leicht umsetzen. Der natürliche Wechsel zwischen Bewegung, Pausen und ausgiebigen Schlaf sorgt im Urlaub für einen neuen Lebensrhythmus, der – einmal in Gang gesetzt – auch zu Hause funktionieren kann.

## Altes Wissen neu entdecken

Hinzu kommt eine ausgewogene Ernährung mit regionalen Produkten. „Genuss und Gesundheit gehören einfach zusammen. Und das Schöne: Wir können sie selbst erzeugen – für mehr Lebensfreude“, sagt Dr. Hans Gasperl. Frische Kräuter dürfen dabei nicht fehlen, denn ihre Wirkung geht weit über die Essenzubereitung hinaus. „Im Prinzip sind alle Gewürzkräuter auch Heilmittel“, sagt Dr. Hans Gasperl. Das Wissen über ihre Kraft wird im SalzburgerLand seit Generationen weitergegeben und auch Urlauber können an vielen Orten mehr über Kräuter erfahren. „Dieses erste Interesse lässt sich zu Hause leicht zu ‚Fachwissen‘ ausbauen“, sagt Dr. Hans Gasperl. Damit wächst auch das Vertrauen, selbst etwas für die eigene Gesundheit tun zu können. Ein entscheidender Schritt für einen gesunden, selbstbestimmten Lebensstil.



## Dr. Hans GASPERL

*Ganzheitlich orientierter Arzt mit Ausbildung in klassischer Homöopathie, Kneipparzt und begeisterter Radiästhet. Moderator der Sendung „Einfach gut leben“.*



*Gesundheitshelfer Natur: Alte Heilmittel neu entdecken und genießen*



# Lebenskrisen durch Bergwandern meistern

Redewendungen wie „Es geht bergauf“ und „Über den Berg sein“ bekommen im SalzburgerLand eine ganz neue Bedeutung. Eine Studie des Universitätsklinikums Christian-Doppler-Klinik beweist die positive Wirkung des Bergwanderns auf die psychische Gesundheit.

Wie schnell wird die Natur zum Symbol für unsere Gefühle. Vergleiche wie „Ein tiefes Tal durchwandern“ oder „Über den Dingen stehen“ drängen sich in den Salzburger Alpen förmlich auf. Zwischen atemberaubenden Gipfeln liegen verträumte Täler und stehen sprichwörtlich für das Auf und Ab im Leben. Eigentlich ein ausgeglichenes Zusammenspiel. Doch meist bleibt heute zwischen Terminstress und atemloser Überforderung kaum Zeit, um auszuruhen und „bergauf zu gehen“. Burn-out und Depressionen sind oft die Folge.

## Neue Wege gehen

Doch im SalzburgerLand bekommen Sie wieder Gelegenheit, sich zu entspannen und einen anderen Blick auf Ihr Leben zu werfen, denn das Wandern in den Bergen hilft Krisen besser zu überwinden – wie eine Studie der Christian-Doppler-Klinik eindrucksvoll belegt. „Unsere Idee war es, unsere Patienten durch die körperliche Aktivität beim Bergwandern und das Erlebnis ‚übern Berg zu gehen‘ für den Alltag seelisch und körperlich zu stärken. Dies sollte ihnen Mut und Hoffnung für die Bewältigung des Alltags geben“, sagt HR Prim. Priv.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek, Ärztlicher Direktor der Christian-Doppler-Klinik in Salzburg.

## Selbstbewusstsein steigern

Ein Ziel, das in den neun Wochen der Studienphase klar erreicht werden konnte.

Während des Wanderns nahmen Ängstlichkeit ebenso wie Stress, Hoffungslosigkeit und Depressivität der Teilnehmer ab. Sie empfanden mehr Freude und ihr Selbstwertgefühl verbesserte sich. Zeit zum Grübeln blieb in den Bergen wenig. Das half den Teilnehmern, ihr Leben und eingefahrene Routinen mit mehr Abstand „von oben“ zu betrachten. „Die Studie macht deutlich, dass die Natur, aber auch die menschlichen Begegnungen in der Natur zusammen mit körperlichem Training, nach Lebenskrisen gute Effekte haben können“, sagt Dr. Reinhold Fartacek. „Menschen in schwierigen Lebensphasen neigen dazu, sich zurückzuziehen, weniger Kontakte zu pflegen und auch dazu, sich weniger zu bewegen. Besonders diese Zielgruppe kann vom Wandern in der Natur in körperlicher und psychischer Hinsicht sehr profitieren.“



**HR Prim. Priv.-Doz.**

**Dr. Reinhold FARTACEK, MBA**

Ärztlicher Direktor Christian-Doppler-Klinik/Universitätsklinikum Salzburg, Leiter Sonderauftrag für Suizidprävention und Leiter Forschungsprogramm für Suizidprävention. [R.Fartacek@salk.at](mailto:R.Fartacek@salk.at)

Spezialist für:  
Krisenintervention, Suizidprävention,  
Psychiatrie, Psychotherapie



Mehr Lebensfreude: Wandern bewegt nicht nur den Körper

# Partner für Ihre Gesundheit

Die Natur, moderne Kliniken, ausgezeichnete Hotels und spezialisierte Kurzentren wirken in der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand“ zusammen.



## TIME DESIGN WELLNESSHOTEL ALPEN-KARAWANSERAI HINTERGLEMM

Seite 16 – 17

Hier ticken die Uhren anders. In Ihrem Rhythmus! Das moderne 4-Sterne-Hotel verbindet Entspannungstechniken des Westens mit dem alten Wissen des Orients. Wohlfühl- und Energieangebote wie Yoga und Meditation oder das großzügige „Amber Spa“ helfen, eine echte Auszeit zu nehmen – auch bei Depression oder Burn-out. [www.alpen-karawansera.at](http://www.alpen-karawansera.at)

## HOTEL EDELWEISS GROSSARL

Seite 18 – 19

Aktivurlaub zu jeder Jahreszeit bietet das 4-Sterne-Superior-Hotel. Im Winter liegt es mitten im Skigebiet und auch im Sommer beginnen die Wanderwege beinahe vor der Hoteltür. Neben sportlichen Aktivitäten unterstützen Gesundheitsanwendungen Ihren Körper. Ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel für Alpine Wellness. [www.edelweiss-grossarl.com](http://www.edelweiss-grossarl.com)



## ROMANTIK-HOTEL IM WEISSEN RÖSSL ST. WOLFGANG

Seite 20 – 21

Im 4-Sterne-Superior-Hotel entspannen Sie im exklusiven „Spa im See“ bei einer Massage oder Sie genießen Sauna und Dampfbad. Auch ein paar Runden im schwimmenden, 37 Grad warmen Rösslpool lockern Verspannungen. Geschulte Fitnesstrainer helfen Ihnen, wieder in Schwung zu kommen ebenso wie die Sportangebote rund um den Wolfgangsee. [www.weissesroessl.at](http://www.weissesroessl.at)

## SCHLOSSHOTEL ALPENMOORBAD STROBL

Seite 22 – 23

In einem großen Park liegt nahe dem Wolfgangsee das moderne Kurhotel in historischen Gebäuden. Gäste mit Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates finden hier eine langjährig erprobte Therapie basierend auf den drei Säulen: Bewegung – Ernährung – mentale Fitness. Und natürlich Erholung im schönen Salzkammergut. [www.alpenmoorbad-strobl.at](http://www.alpenmoorbad-strobl.at)



## LIFETIME HOTELS

Seite 24 – 25

Die sieben familiengeführten 4-Sterne-Hotels verfolgen gemeinsam ein Ziel: die Lebensqualität ihrer Gäste langfristig zu verbessern. Dafür setzen sie neben Wandern an der klaren Alpenluft auf die Steigerung der Fitness dank wissenschaftlicher Tests und professionellem Coaching sowie auf eine genussvolle und gesunde Ernährung. [www.lifetimehotels.at](http://www.lifetimehotels.at)

## KUR- UND GESUNDHEITSPARTNER GASTEIN

Seite 26 – 27

Kuraufenthalte in Gastein zählen zu anerkannten, hochwirksamen therapeutischen Maßnahmen in der klassischen Medizin, aber auch als Präventivmaßnahme ist ein Aufenthalt im „Tal der Gesundheit“ zu empfehlen. Wirksamster Bestandteil aller Heilmittel ist das Edelgas Radon in einzigartiger Verbindung mit Wärme und Höhenlage. [www.gesundheit.gastein.com](http://www.gesundheit.gastein.com)





### ALPENTHERME GASTEIN BAD HOFGASTEIN

Seite 28 – 29

Auf 32.000 m<sup>2</sup> bieten verschiedene Erlebnis- und Gesundheitswelten abwechslungsreiche Erholung. Im direkt angeschlossenen Kurzentrum Bad Hofgastein können Gäste therapeutische Angebote nutzen, wie z.B. Radon-Thermalbäder, Physiotherapie oder Massagen. Persönliche Trainingsbetreuung und Tests bietet die sportmedizinische Abteilung. [www.alpentherme.com](http://www.alpentherme.com)



### FELSENTHERME BAD GASTEIN

Seite 30 – 31

Hoch oben auf 1.100 Metern Seehöhe liegt inmitten der Bergwelt der Hohen Tauern die Felsentherme. Sie bietet u.a. drei Badebereiche, in denen Gäste die Vielseitigkeit des Thermalwassers erleben können. Im angeschlossenen Kurzentrum werden Radon-Thermalwannenbäder oder klassische Behandlungen wie Physiotherapie angeboten. [www.felsentherme.com](http://www.felsentherme.com)

### GASTEINER HEILSTOLLEN BÖCKSTEIN

Seite 32 – 33

Bis zu 2,5 Kilometer führt der Heilstollen ins Innere des Radhausberges. Dank seiner natürlichen Wärme und seines radonhaltigen Wasserdampfes können hier chronische Erkrankungen, wie Rheuma, Asthma oder Neurodermitis gelindert werden. Lang anhaltende Schmerzlinderung und Medikamentenreduktion (bis zu 1 Jahr) sind wissenschaftlich belegt. [www.gasteiner-heilstollen.com](http://www.gasteiner-heilstollen.com)



### HOHE TAUERN HEALTH KRIMML

Seite 34 – 35

Die Gesundheitsinitiative Hohe Tauern Health bietet bei allergischem Asthma eine weltweit einzige Wasserfall-Therapie! Diese Inhalationstherapie in Verbindung mit einem Aufenthalt in einem der universitär zertifizierten Hotels sowie einer professionellen Betreuung durch Allergie-Experten und Therapeuten verhilft zu einer 4-monatigen Beschwerdefreiheit! [www.hohe-tauern-health.at](http://www.hohe-tauern-health.at)

### URLAUBSREGION SAALFELDEN LEOGANG

Seite 36 – 37

In der kontrastreichen Ferienregion reicht das Angebot für gesundheitssuchende Urlauber von Ayurveda-Kursen über Power Sleeping, einem WaldSPA bis hin zu Muskelentspannung, kinesiologischem Stresscoaching, Lebensfeurmessung oder Stoffwechsellanalysen – damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen. [www.saalfelden-leogang.com](http://www.saalfelden-leogang.com)



### MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN

Seite 38 – 39

Während des Urlaubs im idyllischen Salzburger Tennengau können im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun Bewegungsbeschwerden wie chronisch-entzündliche Schmerzen, ein Bandscheibenvorfall, Kreuzbandverletzungen oder ein beeinträchtigtes Hüftgelenk kompetent behandelt werden. Sogar die anschließende Reha oder eine Kur ist möglich. [www.badvigaun.com](http://www.badvigaun.com)

### EMCO-PRIVATKLINIK BAD DÜRRNBERG

Seite 40 – 41

Auf dem Dürrnberg bei Hallein steht Urlaubern mit Bewegungsbeschwerden das Team der Emco-Privatklinik zur Seite. Mediziner und Therapeuten arbeiten dabei eng zusammen. Außerdem bietet die Klinik Unterstützung bei Burn-out, Angst- und Panikstörungen, Depressionen, neurologischen Erkrankungen sowie beim Umgang mit chronischen Schmerzen. [www.emco-klinik.at](http://www.emco-klinik.at)



# Wieder in Balance kommen

Das 4-Sterne superior Time Design Wellnesshotel Alpen-Karawanserai in Saalbach Hinterglemm vereint Entspannungstechniken des Westens mit dem alten Wissen des Orients. So helfen die Wohlfühl- und Energieangebote auch Depression und Burn-out vorzubeugen und zu lindern.

Einatmen, ausatmen... das ist manchmal schwerer als gedacht. Die ständige Anspannung in Beruf und Alltag verhindert, dass der Atem gleichmäßig fließt und auch die Lebensenergie gerät ins Stocken. Oft hilft dagegen nur eines. Raus aus den Routinen, das Smartphone abschalten und entschleunigen. Am besten an einem Ort, an dem nichts an den Stress von zu Hause erinnert und sich Menschen aus Überzeugung um das Wohlergehen und die Gesundheit ihrer Gäste kümmern. Die Hotelfamilie Sommerbichler hat sich dafür von der Gastfreundschaft des

Orients inspirieren lassen und ein besonderes Wellnesshotel im SalzburgerLand geschaffen. „Wir haben ein altes Beherbergungskonzept, das ursprünglich aus Persien stammt, neu, westlich und modern interpretiert und eine Oase für Körper, Geist und Seele gestaltet“, sagt Andrea Sommerbichler, die zusammen mit ihren Brüdern Martin und Stefan das Hotel leitet. Und tatsächlich ist in der Alpen-Karawanserai alles darauf abgestimmt, dass sich die Gäste wohlfühlen und endlich einmal die Zeit vergessen können.

## Ein gutes Gefühl neu gewinnen

Inspiration dafür findet sich schon in der Lobby: die „Uhr, die Zeit hat“. Eine Chronomachron von Tian Harlan aus den frühen 1980er-Jahren. Statt in Stunden, Minuten und Sekunden zeigt sie die Zeit in Farben an. Genauso gut ließe sich die Urlaubszeit in der Alpen-Karawanserai aber auch messen in: Sonnenauf- und untergängen, erfüllenden Gesprächen und kulinarischen Hochgenüssen. Oder in Sich-Eins-mit-der-Natur-und-sich-selbst-fühlen oder Entspannen-von-den-Zehen-bis-zu-den-Haarspitzen. „Sich wohl zu fühlen, ist



Wohlfühl: Das Amber Spa der Alpen-Karawanserai bietet auf 2.500 m<sup>2</sup> Wellness pur



Gelassenheit: Auszeit am See des Hotels



eigentlich ein unspektakuläres, leises Gefühl: Alles ist da und alles ist gut“, sagt Andrea Sommerbichler. Doch vielen Menschen ist dieses Gefühl bereits abhanden gekommen. Laut einer Studie der Krankenkasse BKK („Gesundheitsreport 2014“, [www.bkk.de](http://www.bkk.de)) haben sich zum Beispiel in Deutschland die psychischen Störungen von 1976 bis 2013 mehr als verfünffacht. Außerdem verzeichnen sie mit etwa 40 Krankheitstagen je Fall die längste Krankheitsdauer. Vorne mit dabei: Burn-out und Depression, deren Symptome sehr ähnlich sind. Die Menschen leiden beispielsweise unter Niedergeschlagenheit, dem Gefühl, das alles zu viel ist, sowie Schlaf- und Angststörungen. Doch durch Achtsamkeit gegenüber sich selbst und dem eigenen Körper kann besonders Burn-out gut entgegengewirkt werden. Die Wellfit-Trainer der Alpen-Karawanseraai helfen Ihnen dabei.

### Körper und Geist entspannen

Die Coaches bieten jeden Tag intensive oder sanfte Bewegungskurse in der freien Natur sowie im Hotel an, darunter auch fernöstliche Entspannungs- und Trainingsmethoden wie Yoga, Qi Gong und Meditation. So spüren Sie Ihren Körper wieder ganz bewusst, erleben Freude an der Bewegung, tanken Energie und nehmen eine neue Leichtigkeit mit in den Alltag. Im Amber Spa – einem sicheren Refugium zum Auftanken, Kräftesammeln und Neuorientieren – können Sie außerdem eine Auszeit bei ganzheitlichen und medizinischen Behandlungen genießen. Dazu gehören energetische, klassische oder orientalische Massagen, Körperpackungen, Waschungen, Bäder und vieles mehr. Sogar die Pflegeprodukte werden eigens für die Alpen-Karawanseraai hergestellt. Die Naturseifen und Öle beleben oder entspannen mit sorgsam kombinierten Wirkstoffen, verleihen ein Gefühl der Geborgenheit oder erfüllen Sie mit neuer Lebensenergie.

## Tipp

Mit Weitblick, mittendrin in der Bergwelt und doch ganz für sich, sind Sie im **Panorama Spa** der Alpen-Karawanseraai. Denn die Gipfel sind hier die einzigen „Zuschauer“, wenn Sie sich nach allen Regeln der Kunst entspannen, wie in den Himmelbetten im Schilfgarten. Außerdem laden die Altholz-Panoramasauna, der Kaltwasserzuber, die Freiluftduschen und der orientalische Panorama-Ruheraum zu ausgiebigen Saunagängen ein.



### STRESSLOS GLÜCKLICH – WILLKOMMEN IM HIER UND JETZT

- 4 x Übernachtung im Doppelzimmer inkl. All-Inklusiv-Verwöhnspension mit 6-Gang-Menüs am Abend
- täglich energetisiertes Quellwasser am Zimmer
- 1x Dschanna-Body-Balm-Massage (30 min)
- 1x Stress-weg-Behandlung (30 min)
- Nutzung des 2.500 m<sup>2</sup> Wellnessbereichs
- Bewegungs- und Entspannungsprogramm (z.B. Yoga, Qi Gong, Meditation)

ab **€ 436,-** p. P. i. DZ.  
gültig von 17. 9.– 20. 12. 2015



#### Alpen-Karawanseraai Time Design Hotel

Dorfstraße 222  
A-5754 Hinterglemm  
T +43 (0) 6541 / 6497  
[welcome@alpenkarawanseraai.at](mailto:welcome@alpenkarawanseraai.at)  
[www.alpen-karawanseraai.at](http://www.alpen-karawanseraai.at)



*Entspannung: Im Panorama-Spa ruhen die Gedanken mit Blick auf die Berge aus*

# Aktiv in traumhafter Landschaft

Wer im SalzburgerLand zu Gast ist, spürt schnell die Begeisterung der Menschen für ihre Region. Die Lust auf Bewegung in den Bergen oder Entspannung in angenehmer Atmosphäre steckt an – auch im Hotel EDELWEISS in Großarl. Hier sorgt Familie Hettegger für gesunden Urlaub.

Der Familiensinn und die Begeisterung für ihre Heimat machen Familie Hettegger zu besonderen Gastgebern – inzwischen in der dritten Generation. Schon seit der Eröffnung im Jahr 1979, damals noch eine 14-Zimmer-Pension, steht der familiäre Kontakt zu den Gästen im Mittelpunkt. Und natürlich die Natur rund um Großarl. „Mehrere wöchentlich können unsere Gäste mit uns auf Tour gehen, wie mit meinem Großvater durch das Großartal oder mit Hans auf dem Mountainbike zur Alm hinauf“, sagt Peter Hettegger, Junior des 4-Sterne-Superior-Hotels Hotel EDELWEISS. Und auch

er selbst übernimmt schon einmal den Job des Chauffeurs und bringt dann die kleinsten Gäste zusammen mit den Kinderbetreuerinnen des Hotels zu den schönsten Plätzen Großarls.

### Die Natur als Fitnesstrainer

Ob herrlicher Ausblick, eine Runde um einen klaren Bergsee oder auch Wandermöglichkeiten bei Regenwetter – für jeden Geschmack ist auf den rund 400 Kilometern Wanderwegen etwas dabei. Großarl hat viel zu bieten: saftig grüne Wiesen, kühle, duftende Wälder und das Rauschen

des Gebirgsbachs auf seinem Weg ins Tal. Von Montag bis Freitag gibt es im Sommer täglich Aktivitäten, wie geführte E-Bike- oder Mountainbike-Touren oder Exkursionen mit einem Nationalpark-Ranger. Auch im Hotel EDELWEISS erwartet gesundheits-suchende Gäste ein abwechslungsreiches Programm, unter anderem mit Nordic-Walking-Touren, mit denen Sie sich auch im Urlaub fit halten können.

Im Winter lockt Ski Amadé, der größte Ski-Verband Österreichs mit insgesamt 25 Skigebieten und Pisten aller Schwierigkeitsgrade. „Unsere Gäste können direkt



Urlaubszuhause: Die gemütlichen Zimmer sind bis zu 60 Quadratmeter groß



Schöne Auszeit: Entspannen im Wellnessbereich



bei uns im abwechslungsreichen Skigebiet Großarl bleiben oder ihre Schwünge in anderen Skigebieten fortsetzen“, sagt Peter jun. Hettegger. Zum Abschluss eines bewegungsreichen Tages sorgen dann im Hotel EDELWEISS ein Saunagang, ein paar Bahnen im 180 Quadratmeter großen Schwimmbad oder eine Sportmassage dafür, dass Muskelkater oder Gelenkschmerzen gar nicht erst aufkommen.

### Sport und Wellness für mehr Gesundheit

Und auch wenn das Wetter mal nicht so mitspielt, müssen Gäste des Hotels EDELWEISS nicht auf Bewegung verzichten. Im Fitnessraum können sie kostenlos trainieren oder morgens im Hallenbad bei Wassergymnastik in Schwung kommen. „Außerdem ist das Hotel EDELWEISS das erste Wellnesshotel Salzburgs, das mit dem Qualitätsgütesiegel für Alpine Wellness ausgezeichnet wurde“, sagt Peter jun. Hettegger. „Spezielle Gesundheitsanwendungen in der Beauty- und Vitalresidenz,

wie Bäder und Packungen, unterstützen den Körper neben den sportlichen Aktivitäten.“

Im 2.200 Quadratmeter großen Wellnessbereich können die Gäste Klassiker wie Massage, Sauna oder Lymphdrainage genießen. Besonderes Highlight: Die Akupunktmassage. Durch Streichung entlang der Meridiane soll sie den Energiefluss des Körpers wieder ins Gleichgewicht bringen. Anschließend wird sanft das Becken korrigiert, um Gelenkblockaden zu lösen. „Das wirkt sich auch lindernd auf körperliche und seelische Beschwerden aus“, sagt Lilli Hettegger, die für die Akupunktmassage ihre Meisterprüfung abgelegt hat. Sie gibt außerdem Yogakurse und liebt energetische Kraftplätze in der Natur ihrer Heimat.

## Tipp

Am 16. August 2015 heißt es in Großarl zum dritten Mal bei der **Mooslehen-Challenge** ordentlich in die Pedale treten. Bei dem Mountain- und E-Bike-Rennen für Hobbyfahrer gilt es auf einer Strecke von 9,2 Kilometern 688 Höhenmeter zu überwinden. Die E-Biker treten in einer eigenen Klasse an, bei der es nicht um Schnelligkeit, sondern um den besten Wert aus Zeit, Alter und Leistungsstärke des E-Bikes geht.



## WELLNESS-BEAUTY-WOHLFÜHLTAGE FÜR SIE & IHN

- 4 Nächte mit ¾-Verwöhpension und allen EDELWEISS-Inklusivleistungen
- eine Gesichtsbildung
- ein EDELWEISS-Badetraum in der Whirlwanne
- eine Teilmassage auf Sie abgestimmt
- ein EDELWEISS-Haustee zum Mitnehmen
- Benutzung der großzügigen Wellnessanlage
- morgendliches Aktivprogramm

ab € 520,- p. P. i. DZ.



### Hotel EDELWEISS Großarl

Unterberg 83  
A-5611 Großarl  
Tel +43 (0) 6414 300-0  
info@edelweiss-grossarl.com  
www.edelweiss-grossarl.com



Anziehungspunkt: Das Hotel EDELWEISS erwartet Sie im Winter ebenso wie im Sommer

# Genussvoll entschleunigen

Vorsorgen ist besser als Heilen... Und in hektischen Zeiten wie diesen ist kaum etwas wohltuender als Entspannung. Gemeint ist keine Express-Entschleunigung, sondern die gute, alte Muße. Im Romantik-Hotel Im Weissen Rössl am Wolfgangsee gibt es sie noch.

Morgens früh, wenn der Nebel aus dem warmen See aufsteigt, ist kaum mehr zu hören als ein gedämpftes Plätschern. Die umliegenden Berge fassen das Wasser wie ein Juwel, und in der Luft liegt die Verheißung auf einen strahlenden Sommertag. „Zum Entspannen und Auftanken der Batterien braucht es vor allem eines: Ruhe“, weiß Rösslwirtin Gudrun Peter. Und mit Beschaulichkeit kann der Wolfgangsee heute wie damals punkten. Hier gibt es saubere Luft, der See hat Trinkwasserqualität und das Hotel Im Weissen Rössl liegt verkehrsfrem am Ende einer Sackgasse.

Die Qualitäten der Region hat schon Kaiser Franz Josef Ende des 19. Jahrhunderts zu schätzen gewusst. Später waren es dann auch Künstler wie Ralph Benatzky, der mit seiner Operette „Im Weißen Rößl am Wolfgangsee“ 1930 dem Haus zu internationaler Berühmtheit verhalf. Doch auf den Lorbeeren der Vergangenheit will sich die Familie Peter nicht ausruhen. Ganz im Gegenteil: „Unser Hotel ist eine Legende, die nicht müde wird, sich neu zu definieren“, erklärt Gudrun Peter.

## Immer am Puls der Natur

Als jüngste Innovation wurde das Haus 2014 mit dem Elektromog-Vorsorge-Award ausgezeichnet. Räume und Gebäude sind so gestaltet, dass die Grenzwerte an elektromagnetischer Strahlung auch nicht überschritten werden, wenn sich Strahlen mehrerer Quellen wie WLAN, Steckdosen und Elektrogeräte addieren. Dies sorgt für besonders erholsamen und ruhigen Schlaf. Und auch sonst kann das Weisse Rössl als Vorreiter gelten: etwa mit dem ersten im See schwimmenden Pool. Im 37 Grad warmen Rösslpool und dem auf



Vorreiter: Das Romantik-Hotel Im Weissen Rössl überrascht mit dem ersten im See schwimmenden Pool



30 Grad geheizten Seebad planscht man direkt auf dem See. Im angeschlossenen 180 Quadratmeter großen Spa können sich Gäste bei einer Kosmetik- oder Massageanwendung verwöhnen lassen. Das Angebot reicht von Ayurveda bis zu Alpiner Wellness. „Wellness in den Bergen schließt die Natur mit ein. Salz und Kräuter, das Beste aus der Region fürs Wohlbefinden“, erklärt Gudrun Peter. So gibt es zum Beispiel Behandlungen mit Salz aus dem nahen Bad Ischl. Unter anderem wird im Dampfbad gelöste Sole aus der Maria-Louisen-Quelle zerstäubt. Eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele, die schon der namensgebenden Erzherzogin zur ganzheitlichen Gesundheitspflege diene.

#### Prävention mit Perspektivwechsel

Ob Sie vom Berggipfel nach unten schauen oder von der Wasseroberfläche nach oben – am Wolfgangsee können Sie einen anderen Blick auf die Dinge gewinnen, Neues ausprobieren, alte Lieben wieder aufleben

lassen und auf jeden Fall Ihrer Gesundheit Gutes tun. Wer mag, lässt sich von geschulten Fitnesstrainern dabei unterstützen. Das Angebot reicht von Tauchen, Rudern, Segeln oder Wasserski über Mountainbiken und Radfahren bis hin zu Golf. Selbstverständlich gibt es in der Gegend auch eine ganze Reihe Lauf- und Walkingstrecken, und im Winter stehen Langlauf und Alpinisport auf dem Programm.

Zudem schnürt Wirtin Gudrun Peter regelmäßig die Bergstiefel um mit ihren Gästen zu wandern, und beim Rössl-Seepferdchen wird gemeinsam der See durchschwommen. Aber selbstverständlich kann man auch einfach nur spazieren gehen, mal ordentlich durchatmen und die Seele baumeln lassen. Denn um von den positiven Effekten des Sports für die Gesundheit zu profitieren, müssen Sie keinen Marathon laufen, leichte Bewegung reicht schon aus.

## Tipps

Beim **Triathlon-Wochenende** vom 23. bis 24. Mai 2015 mit Cross-Triathlon, klassischer Distanz und Sprintdistanz ist für alle Sportler die richtige Herausforderung dabei. Zuschauen und anfeuern geht natürlich auch.

Jeweils einmal im Juli und einmal im August findet auch 2015 wieder das **Rössl-Seepferdchen** statt.

**Internationaler Wolfgangseelauf** am 18. Oktober 2015; Österreichs größter Landschafts- und Erlebnislaf mit vier Strecken für jedes Fitness-Niveau.



*Entspannung im Blick: Am Wolfgangsee kommen die Gedanken zu Ruhe*



#### Romantik-Hotel Im Weissen Rössl

Markt 74

A-5360 St. Wolfgang

T +43 (0) 6138 / 2306-0

welcome@weissesroessl.at

www.weissesroessl.at

# Kur in wohlthuender Atmosphäre

Im Salzkammergut werden Gesundheitsschätze der besonderen Art gehütet. Zum einen sind es die Kräfte der heimischen Heilmittel, wie das Salz oder die Moore. Zum anderen sind es die Menschen, die hier mit Freude und Stolz leben und jedem Gast ein Stück dieser Begeisterung schenken.

Hochherrschaftlich liegt das Schlosshotel Alpenmoorbad Strobl in einem weitläufigen Park nur knapp sieben Gehminuten vom Wolfgangsee entfernt. Einst war es während der Sommeraufenthalte Kaiser Franz Joseph I. in Ischl Schauplatz großer gesellschaftlicher Ereignisse. Heute verbirgt sich hinter den prunkvollen Giebeln des Schlosshotels Alpenmoorbad Strobl ein modernes, neu renoviertes Kurzentrum mit Hotel und Restaurant, in dem – dank liebevoller Restaurierung – der Charme vergangener Zeiten erhalten geblieben ist. Ein neuer, großzügiger Wellnessbereich

ergänzt das Ensemble. „Auch der alte Wappenspruch gilt heute noch: Labor, Honor, Caritas“, sagt Univ.-Prof. Dr. Günther Wiesinger, Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation sowie wissenschaftlicher Leiter des Schlosshotels Strobl. „Diese Aussage steht für unseren engagierten Einsatz um die Gesundheit und Erholung unserer Gäste.“

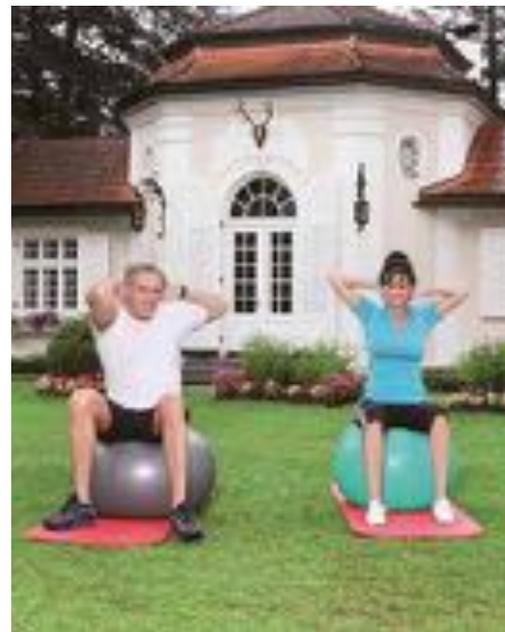
## Schmerzen im Bewegungs- und Stützapparat lindern

Viele kommen meist auf Empfehlung ehemaliger Kurgäste, die hier bereits

medizinische Hilfe bei Bewegungsbeschwerden gefunden und sich vom hektischen Alltag erholt haben. „Tatsächlich stellen besonders Schmerzen am Bewegungsapparat ein typisches Krankheitsbild für eine Kur in unserem Haus dar“, sagt Univ.-Prof. Dr. Günther Wiesinger. „Unsere Therapien erzielen besonders gute Erfolge bei Abnützungsleiden der Wirbelsäule und an den Gelenken, wie Spondylarthrosen, Arthrosen, Bandscheibenerkrankungen, Neuralgien und Nervenentzündungen, wie etwa Ischias.“ Um eine Besserung und Linderung der Schmerzen erreichen zu kön-



*Individuelle Kur: Für jeden Gast wird ein spezielles Therapieangebot erstellt*



*Physiotherapie: Selbst aktiv werden*



nen, entwickelte das Team rund um Herrn Univ.-Prof. Dr. Wiesinger ein Konzept mit drei elementaren Eckpfeilern: Bewegung – Ernährung – mentale Fitness. Dabei versteht das Team unter mentaler Fitness das Erlernen von Entspannungstechniken und die Möglichkeit, in Ruhe mit einer Psychologin sprechen zu können.

### Mehr Lebensfreude durch Bewegung

Insgesamt orientiert sich das Erfolgskonzept des Hauses am Wissen darüber, dass gezielt eingesetzte Bewegungstherapien Schmerzen lindern können. Das Therapiespektrum reicht von einfacher Gymnastik über Unterwassergymnastik, Sensomotorik-Training, Nordic Walking bis hin zu medizinischem Kraft- und Ausdauertraining. Modernste Trainingsgeräte stehen zur Verfügung. Somit ist viel Bewegung im Schlosshotel angesagt. Je nach persönlicher Konstitution des Kurgastes wird für ihn ein individuelles Programm zusammengestellt, das er selbst durch

Spaziergänge an der sauerstoffreichen Luft unterstützen kann. Doch auch Massagen, Behandlungen im warmen Wasser sowie Moor und die Betreuung durch physiotherapeutische Fachkräfte gehören zum durchdachten Angebot.

### Essen anders genießen

„Häufig gehen Probleme mit dem Bewegungsapparat mit falscher Ernährung einher. So werden beispielsweise bei Übergewicht die Gelenke besonders belastet und auch die körperliche Bereitschaft zur Bewegung ist eingeschränkt“, sagt Univ.-Prof. Dr. Günther Wiesinger. Das Schlosshotel Strobl bietet deshalb auch Rat und Unterstützung bei der Umstellung der Essgewohnheiten. Auf der Speisekarte stehen neben der ernährungswissenschaftlich ausgewogenen Normalkost auch eine Reduktionskost zur Verfügung. Für zu Hause gibt eine diplomierte Diätologin wertvolle Tipps, die einfach umzusetzen sind – für mehr Lebensqualität auch nach der Kur.

## Tipp

„Die wichtigsten Bestandteile einer **Wirbelsäulentherapie** sind die Kräftigung der Muskulatur sowie die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Dafür stehen in unserem Kurhotel neben Heilgymnastik auch modernste medizinische Trainingstherapien zur Verfügung. Unterstützt wird diese Therapie durch eine individuell abgestimmte Physiotherapie. Richtige **Ernährung** und das Erlernen eines **Stress-Management**, spielen in unserer Zeit eine wichtige Rolle, um langfristig Erfolge zu erzielen“, sagt Univ.-Prof. Dr. Günther Wiesinger, Rehabilitationsmediziner und wissenschaftlicher Leiter des Schlosshotels Alpenmoorbad Strobl.



*Bewegung: Beschwerden durch gezieltes Training lindern*

SCHLOSS  
HOTEL  
STROBL

ALPENMOORBAD  
IHR KURHOTEL IM SALZKAMMERGUT



**Schlosshotel  
Alpenmoorbad Strobl**  
Salzburger Straße 27  
A-5350 Strobl am Wolfgangsee  
T +43 (0) 6137 73 10  
alpenmoorbad.strobl@aon.at  
www.alpenmoorbad-strobl.at

# Urlaub für ein langes Leben

Mit jedem Schritt kommen Sie im SalzburgerLand Ihrer Gesundheit ein Stück näher. Dazu gehört aber nicht nur Wandern an der klaren Alpenluft, sondern beim Urlaub in den Lifetime Hotels auch Fitness, eine genussvolle und gesunde Ernährung sowie ein professionelles Coaching.

Schon durch den Ortswechsel und die Natur der Alpen fällt das Entspannen im SalzburgerLand leichter als zu Hause. Der Pinzgau ist dafür ein besonderes Erholungsgebiet. Funkelnde Bergwälder, imposante Felsformationen und märchenhafte Naturschauspiele laden zum Entspannen und natürlich zum Wandern ein. Auf über 400 Kilometern Wanderwege gibt es reichlich Gelegenheit, den Blick einmal auszuruhen und das Gedankenkarussell anzuhalten. An der Natur orientieren sich auch die Lifetime Hotels. Anders als etwa bei einem reinen Wellnessurlaub, lernen die Gäste in den sieben

familiengeführten Hotels Möglichkeiten kennen, wie sie aktiv und natürlich Krankheiten vorbeugen können. Vielseitige Bewegungsprogramme, eine naturauthentische Kost und ein spezielles Coaching werden für die Steigerung der Lebensqualität angeboten.

### Dauerhaft Energie tanken

Wissenschaftliche Grundlage dafür ist die „Hiking-And-Coaching“-Studie (HICO), die gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und dem Institut der Wirtschaftspsychologie der

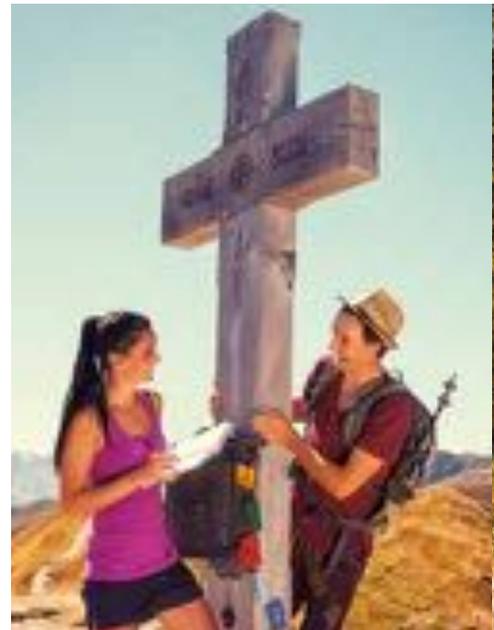
Paris-Lodron-Universität Salzburg entwickelt und mit 100 Testpersonen durchgeführt wurde. Bereits nach einer Woche Wandern bei gesunder Ernährung konnte eine deutliche Steigerung der kardiorespiratorischen Fitness nachgewiesen werden. Wurden die Testpersonen durch ein zusätzliches Coaching begleitet, waren ihre kardiorespiratorischen Werte auch noch zwei Monate nach dem Urlaub besser als bei den Studienteilnehmern ohne Coaching.

### Gesundheit neu denken

Ein guter Grund für die Lifetime Hotels, ihren



*Gesundes Essen: In den Lifetime Hotels genießen Sie ausgewogene Menüs*



*Klare Luft: Durchatmen in den Bergen*



Gästen auch speziell ausgebildete Mitarbeiter zur Seite zu stellen. „In einem entspannten Gespräch suchen die Coaches ohne erhobenen Zeigefinger nach Möglichkeiten, wie jeder sein Leben dauerhaft gesünder gestalten kann, zum Beispiel durch bessere Fitness“, sagt Univ.-Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl, Leiter des Labors für Translationale Immunforschung am Institut für Physiologie und Pathophysiologie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Gemeinsam entsteht ein individueller Fahrplan für ein gesünderes und aktiveres Leben trotz Alltagstrott. „Ziel ist es, die Gewissheit zu haben, dass man selbst etwas verändern und verbessern kann. Dass man nicht in ungesunden Gewohnheiten stecken bleiben muss“, sagt Dr. Arnulf Josef Hartl. Die Lifetime Hotels bieten deshalb für die Zeit nach dem Urlaub Bewegungstipps – auch via Facebook – und Informationsmaterial für die Selbstüberprüfung an.

### Natürlich essen

Die Gäste nehmen aber noch etwas anderes mit nach Hause: Das Wissen, dass industriell verarbeitete Nahrung kaum noch essenzielle Nährstoffe enthält. Dies kann zu chronischen Entzündungen im Körper führen, die wiederum Ursache für die meisten Zivilisationskrankheiten sind. In den Lifetime Hotels wird deshalb ausschließlich mit regionalen, naturbelassenen Lebensmitteln gekocht, die reich an Antioxidantien sowie Ballaststoffen sind. Eine gesunde Küche, die Urlauber in jedem der sieben Hotels finden. Dazu gehören das Hotel Saalbacher Hof, das Hotel Sonne in Saalbach, das Baby- und Kinderhotel Habachklause in Bramberg, das Hotel Eder in Maria Alm, das Hotel Riederalm in Leogang, das Hotel Active by Leitner's in Kaprun und das Hotel Tirolerhof im Zillertal. Ihr erklärtes Ziel: Urlaub für ein langes Leben.

### Tipps

Wie fit sind Sie? Machen Sie genug für Ihre Gesundheit? In den Lifetime Hotels bekommen Sie die Antwort in wenigen Minuten mit dem **Quality-of-Life-Selbsttest**. Er wurde in Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg entwickelt.



### LIFETIME SLEEP AROUND

Stellen Sie Ihren Urlaub individuell zusammen und genießen Sie 7 unterschiedliche Hotels frei nach Wahl.

- Übernachtung im schönen Doppelzimmer mit Halbpension
- kostenloser Fitnesstest am Beginn und Ende des Urlaubs
- kostenloser Selbsttest – für wie fit halten Sie sich
- täglich geführte Wanderungen
- tägliches Aktivprogramm
- u. v. m.

ab € 89,- p. Person / p. Nacht  
gültig von Juni bis Oktober 2015



Aktiv im Urlaub: Die Gesundheits-Coaches sorgen für individuelle Fitness



**Lifetime Hotels**  
Feel better, live longer



### Lifetime Hotels

Rain 100  
A-5771 Leogang  
office@lifetimehotels.at  
www.lifetimehotels.at

# Gesundheitsurlaub nach Maß

Im Herzen des SalzburgerLandes sprudeln im Gasteinertal auf 1.000 Metern Seehöhe 17 heiße Quellen aus den Bergen. Ihr heilsames Thermalwasser ist eine natürliche Kraft, die jeder individuell nutzen kann – egal, ob bei einer mehrwöchigen Kur oder bei einem Wellness-Kurztrip.

Wer einen Gesundheitsschatz sein Eigen nennt, sollte ihn teilen. Genau das machen die Kur- und Gesundheitspartner Gastein schon lange. Das Gasteinertal mit seinen drei Orten Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein hat sogar so viele Gesundheitsschätze zu bieten, dass es schwer zu sagen ist, welcher davon der wertvollste ist. Die zahlreichen heißen Quellen und ihr radonhaltiges, entzündungshemmendes Wasser? Der Gasteiner Heilstollen oder das gesundheitsfördernde Bergklima? Eine Art Baukastensystem macht es möglich, sie alle zu nutzen. Ganz nach den eigenen

Wünschen und Bedürfnissen können Urlaubs- und Kurgäste zwischen verschiedenen Anwendungen und Therapien wählen oder einfach in einer der Gasteiner Thermen entspannen. Das vitalisierende Thermalwasser spielt dabei fast überall eine wichtige Rolle.

### Natürlich wirkungsvoll

Warm und wohltuend strömt es in die Thermalbäder des Gasteinertals. Hier wird es schon seit Jahrhunderten genutzt. Aus gutem Grund: Angereichert mit dem Radon aus dem Gestein der Berge wirkt das

Quellwasser vitalisierend auf die Körperzellen und hilft besonders bei Problemen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. „Radon kommt seit mehr als 100 Jahren in niedriger Dosis als Heilmittel zum Einsatz. Über Haut und Lunge aufgenommen setzt es viele biologische Prozesse mit verschiedensten positiven Wirkungen auf den menschlichen Organismus in Gang“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl, Radon-Experte und ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollens. Das natürliche Edelgas regt körpereigene Reparaturmechanismen an, hemmt die Ausschüttung



*Belebend: Im Gasteiner Thermalwasser genießen Sie erholsame Stunden*



*Schmerzlindernd: Das Dunstbad in Bad Gastein*



von Schmerzbotenstoffen und vermindert die Aktivität von Entzündungszellen.

### Aktiv gegen Schmerzen

Damit es erfolgreich wirken kann, stimmen die medizinischen Experten der Gasteiner Kur- und Gesundheitszentren die Thermalwasseranwendungen sowie die Radon-Therapie mit Medical Wellness, Physiotherapie, Lymphdrainage oder Massagen genau auf Ihre gesundheitlichen Beschwerden ab. Zusätzlich zur Beschwerdelinderung sind auch aktivierende und entspannende Formen der Heilgymnastik meist sinnvoll. Auch Nordic Walking und therapeutisches Klettern bis hin zu Qi Gong lassen sich in der alpinen Umgebung problemlos umsetzen. „Die Kombination aus Radon, Wärme und Höhenlage des Gasteinertals sind in dieser Art weltweit einzigartig. Das mittelalpine Klima und die mittlere Höhenlage unterstützen die Kur durch Wanderungen und Terraintraining“, sagt Dr. Wolfgang Foisner, ärztlicher Leiter des Kurzentrums Bad Hofgastein.

### Gesundheitsschätze individuell genießen

Die beeindruckende Berglandschaft macht es leicht, in Bewegung zu kommen und lädt zu erholsamen Ausflügen ein. Insgesamt gibt es 350 Kilometer Wanderwege im Gasteinertal. So findet jeder seine Lieblingsstrecke, egal wie gut die Kondition ist, ob mit Wanderführer oder ohne. Das Gasteinertal bietet vielfältige Möglichkeiten, seinen Körper fit und gesund zu halten. „Auch im Bereich der Osteoporose-Prävention hält Gastein seinen Gästen vielerlei Möglichkeiten parat“, sagt Dr. Wolfgang Foisner. Yoga am Wasserfall oder Wandern am Gasteiner Höhenweg vereinen körperliche Betätigung und den Genuss an der Natur. Die Partnerhotels der Thermen runden das Angebot ab. Hier genießen Urlauber individuellen Komfort – von der Ferienwohnung bis zur Fünf-Sterne-Suite.

## Tipp

„Wer sich zwei bis idealerweise drei Wochen Zeit für die Gasteiner Kur nimmt, kann mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit mit **lang anhaltender Beschwerdelinderung** rechnen. Vor allem bei schweren **rheumatischen Erkrankungen** empfiehlt es sich, mehr Zeit in die Gesundheit zu investieren“, sagt Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl, Ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollens.



### GASTEINER VITALWOCHE

- 1 ärztliche Untersuchung
- 1 Heilstollen (oder 2 Dunstbäder)
- 1 Radonwannenbad
- 1 Unterwassertherapie
- 2 Massagen
- 1 x 2 Stunden Therme

ab € 373,- p. P.

### OSTEOPOROSE-PRÄVENTION

- Beratung zum Thema Osteoporose-Prävention
- 1 Kennenlern-Einfahrt in den Gasteiner Heilstollen
- 1 Thermalwasser-Meditation

ab € 221,- p. P.

Je 7 Übernachtungen, buchbar bis 13.11.2015



### Gasteinertal Tourismus GmbH

Tauernplatz 1  
A-5630 Bad Hofgastein  
T +43 (0) 6432 / 3393-0  
info@gastein.com  
www.gastein.com



Entspannend: Faszinierende Momente vor imposanter Bergkulisse

# Kiel mehr als Wohlgefühl

In der Alpentherme Gastein geht klassische Wellness Hand in Hand mit professionellem Gesundheits-Coaching und medizinischen Therapien – für ein dauerhaft gesünderes Leben. Bad Hofgastein bietet außerdem beste Voraussetzungen für einen Dialyse-Urlaub.

Einfach mal abtauchen, Stress und Anspannung vergessen und tief durchatmen. Um wieder in Balance zu kommen, können entspannende Massagen, wohltuende Bäder oder ausgiebige Saunagänge im Gesundheitsurlaub helfen. Auch in der Alpentherme in Bad Hofgastein. Idyllisch gelegen inmitten des Gasteinertals mit 360-Grad-Panoramablick auf die Gletscherwelt des Nationalparks Hohe Tauern genießen Urlauber hier auf 32.000 Quadratmetern Wellness pur – und noch viel mehr. Denn in den Erlebnis- und Gesundheitswelten können sie zusätzlich

therapeutische Anwendungen, wie die Radon-Therapie, Physiotherapie oder Ernährungsberatung buchen. „Medical Wellness ist eine erweiterte Form der Wohlfühlwellness“, sagt Dr. Wolfgang Foisner, Ärztlicher Leiter des Kurzentrums Bad Hofgastein. „Bestehen medizinische Probleme, wie zum Beispiel Übergewicht, Bewegungsdefizite oder Stress, so werden die üblichen Wohlfühlwendungen mit medizinischen Anwendungen kombiniert.“ Genutzt wird dafür auch das Gasteiner Thermalwasser, das dank seines Hauptinhaltsstoffes – dem heilkräftigen Edelgas Radon –

entzündungshemmend und vitalisierend wirken kann.

### Professionelles Gesundheits-Coaching

Auf Wunsch ist auch eine ärztliche Untersuchung sowie Leistungsdiagnostik oder eine sportwissenschaftliche Trainingsberatung in der Alpentherme Gastein möglich. „Mit den vielseitigen Testverfahren, wie Körperanalyse, Lungenfunktionstest und Belastungs-EKG, kann der aktuelle Gesundheitsstatus erhoben werden. Darauf aufbauend wird dann ein individuelles Programm zur Verbesserung des körperlichen



*Individuelles Coaching: Gesundheitsberatung in der Alpentherme Gastein*



*Gute Kombi: Thermalwasser und Physiotherapie*



und psychischen Wohlbefindens erstellt“, sagt Dr. Wolfgang Foisner. Wer so auf den Geschmack gekommen ist, dauerhaft mehr für seine Gesundheit zu tun, für den gibt es zum Abschluss auch für daheim Tipps und ärztliche Beratung. Ein Gesundheitsangebot mit Langzeitwirkung also. Der Clou: Es nimmt weniger Zeit in Anspruch als eine Kur, und die beeindruckende Berglandschaft entlang des Gasteinertals tut ihr Übriges. Sie punktet durch ihre gesundheitsfördernde Höhenlage, das wirkungsreiche Thermalwasser und die Bewegung in sauberer Luft.

#### **Berge, Therme, Dialyse-Urlaub**

Wer auf die Dialyse angewiesen ist, findet in Bad Hofgastein beste Voraussetzung für einen Thermen-, Wander- und Skiurlaub. Die umliegende Bergwelt und die Alpentherme bieten dafür ein abwechslungsreiches Freizeitangebot, und im Kurzentrum Bad Hofgastein nehmen Dialyse-Patienten ebenfalls mit Blick auf die Natur Platz.

Durch die professionelle Station können sie die Ferien im SalzburgerLand trotz eingeschränkter oder fehlender Nierenfunktion genießen und lückenlos ihre medizinische Versorgung in angenehmer Atmosphäre weiterführen. Sieben Geräte stehen hier für die Hämodialyse zur Verfügung.

Auch die Natur in den Bergen hilft Urlaubern mit Nierenleiden ihre Gesundheit zu stärken. „Besonders Menschen mit einem geschwächten Herzen, was häufig auf Dialyse-Patienten zutrifft, genießen die ionengesättigte Alpenluft bei einem Spaziergang durch die Wälder. Sie macht es dem Körper leichter, Sauerstoff aufzunehmen. Ein Vorteil für die Rehabilitation nach einer Operation und bei Nierenerkrankungen“, sagt Prof. Dr. Leiner, Ärztlicher Leiter der Dialyse-Station im Kurzentrum Bad Hofgastein.

## Tipp

„Egal, ob die Gäste für einen Tagesbesuch oder eine Kur kommen. Wichtig ist, dass sie sich Zeit für ihre Anwendungen nehmen, sich ausreichend ausruhen, genügend schlafen und viel trinken“, sagt Dr. Wolfgang Foisner, Ärztlicher Leiter des Kurzentrums Bad Hofgastein. Wer neugierig geworden ist, kann beim täglichen **Relax- und Aktivprogramm** der Alpentherme Gastein reinschnuppern (im Eintritt inklusive), u.a. mit Aquafit, Osteoporose-Gymnastik oder Wirbelsäulentraining.



*Fitness verbessern: Moderne Testverfahren helfen dabei*



**ALPENTHERME**  
GASTEIN



#### **Alpentherme und Kurzentrum Bad Hofgastein**

Senator-Wilhelm-Wilfling-Platz 1  
5630 Bad Hofgastein  
T +43 (0) 6432 / 8293-0  
info@alpentherme.com  
www.alpentherme.com

# Ein Geschenk der Natur

War eine Badekur im Mittelalter noch eher eine langweilige Angelegenheit, wird Gesundheit heute in der Felsentherme und im angeschlossenen Thermalkurhaus zum Erlebnis.

Auf über 1.100 Metern Seehöhe, umgeben von den Gipfeln der Hohen Tauern, liegt der weltbekannte Kurort Bad Gastein. Es ist das Wasser und dessen einzigartige Wirkung, weshalb die Besucher schon seit Jahrhunderten hierher kommen. Jeder Tropfen hat einen langen Weg hinter sich. Rund 3000 Jahre dauert die Reise durch die verschiedenen Gesteinsschichten der Hohen Tauern bis das berühmte Bad Gasteiner Thermalwasser – angereichert mit wertvollen Mineralien und dem Edelgas Radon – wieder an die Oberfläche sprudelt.

## **Vielseitiges Thermalwasser**

Bereits im Mittelalter verbreitete sich die Kunde von der Heilkraft der Quellen, und sogar Fürsten und hohe Herren machten sich auf die damals noch beschwerliche Reise ins Gasteinertal. Anfangs badeten die Kurgäste unmittelbar unter den Quellen im Wildbad am Fuße des Graukogels, und auch noch bis in die 1950er-Jahre bestand die Kur oder die „Sommerfrische“ ausschließlich aus Wannenbädern im Thermalwasser. „Heute wird das Thermalwasser ohne Umwege in die Becken der Felsentherme und in die Heilbäder des

Thermalkurhauses Bad Gastein geleitet“, sagt Petra Leiminger vom Bad Gasteiner Gesundheits- und Felsenthermebetrieb. So können die Gäste das Thermalwasser frisch aus dem Berg in den verschiedenen Badebereichen der Felsentherme genießen. Dafür wird dem bis zu 46 °C heißen Quellwasser zuerst das Radon entzogen und es dann heruntergekühlt: auf sportliche 24 Grad im großen Außenbecken, 34 Grad in der Erlebnistherme oder 32 Grad in der Ruhetherme, deren Wände direkt in das Gasteiner Urgestein geschlagen wurden.



*Wasserparadies: Quellwasser strömt direkt in die großzügige Felsentherme*



*Wohlfühl: Entspannung für müde Muskeln*



### Vitalisierend und wirkungsvoll

Alternativ können die Gäste im Thermalkurhaus, das direkt an die Felsentherme anschließt, auch die heilsame Wirkung des unverändert radonhaltigen Thermalwassers kennenlernen. Zum Beispiel bei einem Radon-Thermalwannenbad unter medizinischer Aufsicht. Das enthaltene Edelgas Radon und die leichte Mineralisierung des Thermalwassers stärken die Abwehrkräfte, regen die Zellen an und entspannen die Muskeln. Die natürliche Wärme des Thermalwassers unterstützt diese Wirkung, die vor allem bei rheumatischen Beschwerden und chronischen Schmerzen, bei Hauterkrankungen sowie bei Funktionsstörungen der Atemwege eine Linderung bis Beschwerdefreiheit erzielen kann.

Außerdem werden im Thermalkurhaus klassische Behandlungen, wie Massagen, Physiotherapie, Lymphdrainage, Fango oder Elektrotherapie angeboten. „Zu einer Kur im Rahmen einer Ein- bis Drei-

Wochen-Pauschale im Thermalkurhaus gehört natürlich auch eine Untersuchung durch einen Kurarzt. Er stimmt die Therapien individuell auf den Kurgast ab“, sagt Petra Leiminger. Daneben bleibt während des Gesundheitsurlaubs noch genug Zeit für andere Aktivitäten, wie für die zahlreichen Freizeit-, Sport- und Kulturmöglichkeiten in Bad Gastein oder einem Saunabesuch in der Felsentherme.

### Heiß und herrlich

Auch hier können Gäste die positive Wirkung des Thermalwassers zum Beispiel auf die Atemwege erleben, wie in der Solegrotte, einer von insgesamt acht Saunen. Vielleicht versuchen sie auch etwas Heißeres mit speziellen Aufgüssen der Saunameister in der Knappen- oder Stollensauna oder einen entspannenden Saunagang in der Panoramasauna oder der neuen Graukogelsauna. Beide bieten einen herrlichen Ausblick auf die Gasteiner Bergwelt – und den Ursprung des Thermalwassers.

## Tipp

Für alle, die die Wirkung des Edelgases Radon kennenlernen möchten, bietet das Thermalkurhaus Bad Gastein ein **Schnupper-Radonbad** an. Mit der Gästekarte „Gastein Card“ kostet es einmalig 13,50 Euro statt 21,- Euro.



### IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

z.B.: Zweiwöchige Kur im Thermalkurhaus Bad Gastein inkl.

- 1 kurärztliche Untersuchung
- 6 Radon-Wannenbäder
- 6 Teilmassagen
- 6 Fangopackungen

**€ 298,- p. P.**

Buchbar ganzjährig, Reservierung erforderlich.  
Pauschalangebot beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.



**FELSENTHERME  
BAD GASTEIN**



### Bad Gasteiner Gesundheits- und Felsenthermebetriebsges.m.b.H.

Bahnhofplatz 9  
A-5640 Bad Gastein  
T +43 (0) 6434 / 2535-0  
info@felsentherme.com  
www.felsentherme.com  
oder  
rezeption@thermalgastein.com  
www.thermalgastein.com



*Weitblick: Wellness und Kur auf 1.200 Metern Seehöhe genießen*

# Schmerzen lindern, regenerieren und entspannen

Zweieinhalb Kilometer im Inneren des Radhausberges in Bockstein verbirgt sich einer der größten Gesundheitsschätze des Salzburger Landes. Im Gasteiner Heilstollen können chronische Erkrankungen, wie Rheuma, Asthma oder Neurodermitis nachweislich gelindert werden.

Einst wurde im Gasteinertal nach Gold gesucht, gefunden wurde etwas viel Besseres. Das Edelgas Radon. Es wirkt entzündungshemmend sowie schmerzlindernd und trifft im Gasteinertal auf zahlreiche heiße Quellen. 17 sind es insgesamt, aus denen auf 1.000 Metern Höhe bis zu 46 Grad heißes Wasser sprudelt. Angereichert mit dem Radon aus dem Gestein der Berge versorgen die Quellen die Thermen in der Ferienregion Gastein und den Gasteiner Heilstollen mit gesundheitsförderndem Wasserdampf und Wärme.

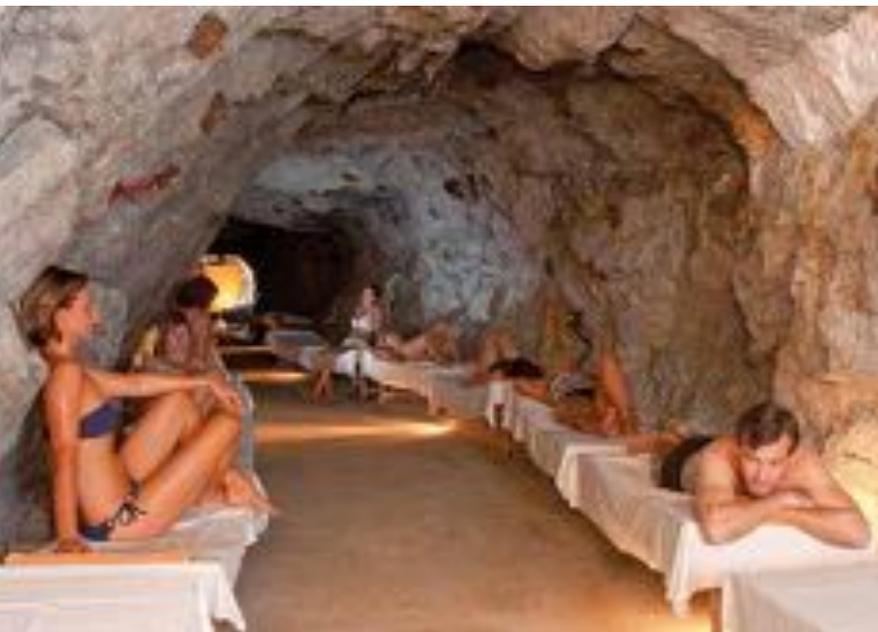
## Hilfe bei chronischen Erkrankungen

Rund 12.000 Menschen nutzen jährlich das weltweit einzigartige Heilklima des Stollens, das einst den Bergarbeitern „nebenbei“ viele Beschwerden linderte. Eine echte Entdeckung. Ihre Erfahrungsberichte führten dazu, dass der Stollen wissenschaftlich untersucht und nunmehr seit 60 Jahren für die Behandlung verschiedenster Erkrankungen genutzt wird. Dazu gehören chronische Schmerzen und Funktionsstörungen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Morbus Bechterew oder Fibromyalgie), Funktionsstörungen

der Atemwege (z.B. Asthma oder Heuschnupfen) und Störungen der Haut (z.B. Neurodermitis oder Psoriasis vulgaris). Für rheumatoide Arthritis und Morbus Bechterew ist die Wirksamkeit des Heilklimas im Stollen bereits wissenschaftlich belegt.

## Natürlich wirksam

Genutzt wird dafür die gesundheitsfördernde Kraft des Edelgases Radon. Als Biostimulanz reguliert und normalisiert es die Immunabwehr im Körper. Aufgenommen wird es über die Atemwege sowie die Haut und setzt heilungsfördernde und



Wasserdampf und Wärme: Die Therapie im Gasteiner Heilstollen wirkt entzündungshemmend



Heilklima: Hilfe bei chronischen Schmerzen



entzündungshemmende Botenstoff frei. Beschwerden wie etwa rheumabedingte Schmerzen können so gelindert werden. „Für die Behandlung gibt es bei uns verschiedene Möglichkeiten, wie die Radon-Wannenbäder, Dunstbäder und als intensivste Variante die Heilstollenbehandlung“, sagt Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl, Chefarzt des Gasteiner Heilstollens. Alle Anwendungen erfolgen unter laufender ärztlicher Kontrolle. Je nach Ausmaß und Schweregrad der Erkrankung wird individuell entschieden, wie viele Einfahrten in den Stollen sinnvoll sind. Durch die Behandlung im Heilstollen lassen sich Schmerzen durchschnittlich neun Monate lindern, und es ist eine Medikamenteneinsparung von bis zu einem Jahr möglich.

#### Selbst aktiv werden

Wichtig ist, dass die Patienten die Therapie mit Eigeninitiative unterstützen. In kleinen Gruppen und unter professioneller Anleitung lernen sie mehr über ihre

Erkrankung: Entstehung, Verlauf, Behandlung, Vermeidung von Komplikationen, Umgang mit den Schmerzen und den alltäglichen Einschränkungen. Das Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe. Mehr Eigenverantwortung und Kompetenz sorgen für ein besseres Selbst-Management. Langfristig soll der eigene Körper durch gezielte Bewegung gestärkt werden. „Unser Therapeutenteam bietet dafür spezifische Behandlungen an. Dazu gehören manuelle und osteopathische Techniken sowie Dehn-, Lagerungs- und Atemübungen“, sagt Dr. Bertram Hölzl. Ergänzt wird das Angebot durch eine individuelle Sporttherapie mit Nordic Walking, therapeutischem Klettern, Qi Gong und Muskelaufbau an Geräten. Die Therapie im Gasteiner Heilstollen hat Erfolg. 80 Prozent der Patienten sind über ein Jahr schmerzfrei, die Entzündungen im Körper gehen deutlich zurück und die Lebensqualität wird verbessert.

### Tipps

„Für die erste Kur im Gasteiner Heilstollen sind zunächst acht Einfahrten in Kombination mit einer physikalischen Therapie geeignet, die den persönlichen Beschwerden entspricht“, sagt Dr. Bertram Hölzl, Chefarzt des Gasteiner Heilstollens. **Kennenlern-Einfahrten** finden vom 13. Jänner bis 19. November dienstags und donnerstags um 14.30 Uhr statt. Außerdem werden regelmäßig **Patientenschulungen** angeboten wie das „Intensivseminar Morbus Bechterew“ vom 12. bis 13. März und vom 3. bis 4. September 2015.



Therapie im Berg: Vom Kurhaus geht es hinein in den Paselstollen



#### Gasteiner Kur-, Reha- und Heilstollen Betriebs GmbH

Heilstollenstraße 19  
5645 Böckstein  
T +43 (0) 6434 / 3753-0  
info@gasteiner-heilstollen.com  
www.gasteiner-heilstollen.com

# Aufatmen bei Asthma und Allergie

380 Meter stürzen die Krimmler Wasserfälle im Nationalpark Hohe Tauern in die Tiefe. Ihr Geheimnis: Ihr Sprühnebel. Er wirkt nachweislich positiv auf die Atemwege. Und auch die Hotels rund um die Wasserfälle bieten bei Asthma und Allergie erholsamen Urlaub.

Es passiert. Als wäre es ganz selbstverständlich. Die Atemzüge werden tiefer und entspannter. Die Luft tut gut. Sie ist erfüllt von mikroskopisch kleinen Wassertröpfchen. Wie ein Nebelschleier begleiten sie das tosende Wasser hinab ins Tal und machen das Klima an den Krimmler Wasserfällen so angenehm. Der tägliche Spaziergang entlang des Flusslaufs wird schnell zur wohltuenden Routine. Mit dem ersten Atemzug ist die heilsame Wirkung des feinen Sprühnebels spürbar. Das Luftholen fällt leichter – nicht nur Menschen mit Lungenleiden. Ein Effekt, der bereits

vor Jahrhunderten entdeckt wurde. Schon 1803 wurde der Ort Krimml deshalb zum Heilbad erklärt. Heute beweist eine klinische Studie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, dass der Sprühnebel die Lungenfunktion stark verbessert.

## Natur statt Medikament

„Wir konnten in der kontrollierten klinischen Untersuchung zeigen, dass täglich ein einstündiger Aufenthalt an den Krimmler Wasserfällen Allergien und Asthma nachhaltig verbessert“, sagt Studienleiter Dr. Arnulf Josef Hartl. „Die Lungenfunktion wird dadurch

stark erhöht, wichtige immunologische Heilungsparameter verändern sich positiv. Die Asthmasymptome nehmen langfristig ab.“ Der Grund dafür sind die mikroskopisch kleinen Tröpfchen (Nano-Aerosole) des Sprühnebels. Sie sind circa 200 mal kleiner als die Tröpfchen in einem Asthma-Notfall-Spray. Dadurch können sie bis in die aller kleinsten Atemwege, die Alveolen, eingeatmet werden. Nach nur zwei Wochen Urlaub mit täglichem Besuch der Krimmler Wasserfälle geht es Menschen mit Asthma und anderen chronischen Lungenerkrankungen deshalb deutlich besser, auch noch Monate danach.



Natürlicher Therapieplatz: Die Krimmler Wasserfälle helfen durchzuatmen



Physiotherapie: Besser atmen lernen



### Erholung im Nationalpark

Noch dazu ist die Kulisse der höchsten Wasserfälle Europas ein Naturschauspiel. In drei Stufen ergießt sich die Krimmler Ache. Außerdem genießen Urlauber rund um die Wasserfälle die Flora und Fauna des 1.845 Quadratkilometer großen Hohe-Tauern-Nationalparks. Er ist der größte geschützte, zusammenhängende und länderübergreifende Natur- und Kulturraum in den Alpen. 266 Berggipfel über 3.000 Meter (darunter der Großglockner), 551 Seen und circa 250 Gletscher prägen sein Gesicht. Für gesundheitssuchende Urlauber punktet er mit seinem Klima. Allergene und Schadstoffe kommen hier im Vergleich zum Flachland kaum vor, und auch Luftverschmutzung und Feinstaubbelastung sind deutlich reduziert.

### Genuss trotz Allergie

Die zertifizierten allergikerfreundlichen Hotels von Hohe Tauern Health runden den Gesundheitsurlaub ab. In jedem der zehn Betriebe – vom Familienhotel bis hin zum 4-Sterne-Erholungshotel – werden die acht wichtigsten Auslöser für Allergie und Asthma sowie die Feinstaubbelastung auf einen Schwellenwert ähnlich dem von klarer Winterluft reduziert. Auch das Küchenpersonal wird regelmäßig zum Thema Allergien geschult. „Lebensmittelallergien führen zu Symptomen, die sehr schwerwiegend sein können. Schon bei leichteren Symptomen kann ein ‚Diätfehler‘ die Freude am Urlaub schmälern. Gut geschulte Köche bringen Sicherheit und Beschwerdefreiheit für den Gast“, sagt Diätologin Margret Vorreiter. Zum Abschluss der Reise erhalten die Hotelgäste individuelle Beratungsunterlagen, damit sie auch nach der Zeit im SalzburgerLand ihr Leben wieder mehr genießen können.

## Tipps

### Feriencamp für Kinder

In Kooperation mit regionalen Ärzten, Nationalpark-Rangern und Pädagoginnen gibt es jährlich das 14-tägige „Splash-Camp-Krimml“ für 8- bis 14-Jährige mit Allergien der Atemwege.

### Bäderkur bei Neurodermitis

Hohe Tauern Health bietet zusammen mit dem Heilbad Burgwies in Stuhlfelden nun auch Allergikern, die von Neurodermitis betroffen sind, eine natürliche Therapie mit Schwefelbädern (bei Wasserfall-Woche und Wasserfall-Therapie) an.



Weniger Asthma: Auch Kinder profitieren von den Krimmler Wasserfällen



### Hohe Tauern Health

Oberkrimml 37  
A-5743 Krimml  
T +43 (0) 6564 / 72020  
info@hohetauern-health.at  
www.hohetauern-health.at

# Erholung mit Langzeitwirkung

Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr: Sport treiben, Ausflüge mit der Familie, in Ruhe lesen und den Alltag vergessen. Leider lässt die Entspannung nach den Urlaubstagen schnell wieder nach. Es sei denn, Sie waren in Saalfelden Leogang.

Einatmen, ausatmen, wachsen und ruhen, Anspannung und Entspannung – dieser Rhythmus bestimmt seit Jahrhunderten das Leben im Pinzgau. Schon damals haben die Menschen im Einklang mit der Natur gelebt und dabei nicht nur hart gearbeitet. Sie wussten auch das Leben zu genießen und zu bewahren. So gibt es nicht nur jede Menge überlieferte Rezepte, die den Gaumen verwöhnen, auch Heilwissen wird seit Generationen weitergegeben. Der Verein der „Traditionellen Europäischen Heilkunde“ (TEH) bereitet seit 2005 das umfassende Wissen der Pinzgauerinnen

über die Verwendung von Heilkräutern auf. Es wurde von der UNESCO sogar zum immateriellen Kulturerbe erklärt. Außerdem bietet natürlich die Natur in der Region alle Möglichkeiten sowohl zur Entspannung als auch zu aktiver Erholung. Was genau für jeden Einzelnen das Richtige ist, kann bei einer Lebensfeuermessung festgestellt werden. „Das ist die Darstellung des Lebensstils und der Gesundheit als Ergebnis einer einfachen und wissenschaftlichen 24-Stunden-Herzratenvariabilität-Messung mit einem tragbaren EKG“, erklärt Lebensfeuer-Professional Matthias

Rathmayer. Aus den Daten kann abgelesen werden, welche Anwendungen geeignet sind. „Also ob man das Feuer schüren oder nur hüten muss.“

## Aktiv in den Bergen

Je nachdem, ob Urlauber dann Ruhe suchen oder mehr Schwung für den Alltag brauchen, bietet die Urlaubsregion Saalfelden Leogang auf insgesamt acht Vitalwegen Wanderrouten für jeden Gesundheitszustand an; von aktivierenden über balancierenden bis hin zu regenerierenden Wegen. Die Routen geben genau den



Gesundheitsurlaub: Aktiv die kontrastreichste Ferienregion der Alpen genießen



Wandern: Anspannung und Entspannung



momentan benötigten Impuls, um neue Kraft zu schöpfen und sich dann auch daheim in der Arbeit gesund und erholt zu fühlen.

Auch der Fitness-Parcours in Leogang hat das Wechselspiel aus Aktivierung und Regeneration zur Grundlage. Die Walking- und Joggingstrecke verbindet Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen, dazu gibt es einen Motorikpark. Noch mehr gesunde Bergluft finden Sie beim Aktivprogramm der frischluft Outdoor Fitness World. Im Rahmen der „Löwen Alpin Card“ bietet es die Alternative zum Fitness-Studio. „Bei uns werden Wälder, Bäche und Wiesen zum Trainingsrevier und Steine, Äste und Baumstämme zu Übungsgeräten“, erklären die frischluft-Macher.

#### Und jetzt einmal tief durchatmen...

Auch wer Zeit zum Entspannen und Herunterkommen braucht, ist in Saalfelden Leogang richtig. Schließlich ist neben körperlicher Fitness auch emotionale

Stärke wichtig. Das Angebot reicht von Ayurveda-Kursen über Power-Sleeping, einem WaldSPA bis hin zu Muskelentspannung, kinesiologischem Stress-Coaching oder Stoffwechselanalysen, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Außerdem können gesundheitssuchende Urlauber im Institut Kutschera mit der Resonanzmethode lernen, wie ganzheitliche Gesundheit und gute Kommunikation funktioniert. „Wir begleiten Menschen aller Altersgruppen dabei, ihr Potenzial freizulegen und wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu haben“, so Dr. Gundl Kutschera. Und auch physiotherapeutische Behandlungen sind in Saalfelden Leogang möglich. Das über die Grenzen der Region hinaus bekannte Rehabilitationszentrum am Ritzensee bietet Behandlungen des Bewegungs- und Stützapparates sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So können Sie gesund und erholt wieder in den Alltag starten.

## Tipp

Für viele Leiden ist im SalzburgerLand ein Kraut gewachsen, auch gegen Stress. „Ein Tee aus Baldrian, Hopfen, Schafgarbe und Hornklee vor dem Schlafen sichert angenehme Nachtruhe“, erklärt Roland Pejcl vom Verein TEH. Der Sporttherapeut entwickelt die **TEH-Therapie** und setzt diese in seiner Praxis um. Sein besonderer Tipp: Massagen mit Johanniskrautöl. Greifen Sie dabei am besten zu Bio-Produkten. Optimal ist es, Kräuter aus der Region zu verwenden.



Heilsame Natur: In Saalfelden Leogang wird uraltes Kräuterwissen genutzt



#### Saalfelden Leogang Touristik GmbH

Mittergasse 21a  
5760 Saalfelden  
T +43 (0) 6582 / 70660  
info@saalfelden-leogang.at  
www.saalfelden-leogang.com

# Spitzenmedizin unter einem Dach

Im idyllischen Salzburger Tennengau bietet das Medizinische Zentrum Bad Vigaun besonders viel Gesundheitsservice. Bewegungsbeschwerden können hier kompetent im Urlaub behandelt werden. Sogar die anschließende Reha oder eine Kur ist möglich.

Ein neues Hüftgelenk im Urlaub? Gar nicht ungewöhnlich. Im SalzburgerLand erwartet Sie Spitzenmedizin und auf Wunsch auch die Reha nach einer Operation. Auch spezielle Therapien für den Bewegungs- und Stützapparat sind im Gesundheitsurlaub im SalzburgerLand möglich, wie im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun. „Chronisch-entzündliche Schmerzen, ein Bandscheibenvorfall, Kreuzbandverletzungen oder ein beeinträchtigtes Hüftgelenk können in einem längeren Urlaub behandelt werden“, sagt Dr. Hildebert Hutt, Ärztlicher Leiter

der Reha im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun. „Durchschnittlich fitte Patienten erholen sich zum Beispiel nach einer Hüftgelenkoperation bei uns in drei bis fünf Wochen, für chronisch-entzündliche Beschwerden, wie zum Beispiel bei Rheuma, bieten wir Therapien von zwei bis drei Wochen an.“ Dafür vereint das Medizinische Zentrum Bad Vigaun eine Privatklinik mit einem modernen Kur- und Rehabilitationszentrum sowie Vier-Sterne-Gesundheitshotel und einer Heiltherme an einem Ort.

## Behandlung aus einer Hand

Vom Erstgespräch über die Operation bis hin zur Nachbetreuung werden Patienten in der Privatklinik vom selben ärztlichen und pflegerischen Team begleitet. Außerdem stehen modernste Operations- und Behandlungssäle zur Verfügung sowie ein eigenes Labor. Das besondere Plus: Nach dem Klinikaufenthalt kann die Behandlung nahtlos im angeschlossenen Rehabilitationszentrum weitergeführt werden. Für die anschließenden Therapien, wie Balneo-, Hydro- oder Physiotherapien, stehen mehrere Therapie- und Schwimmbecken



*Alles aus einer Hand: Operation mit unmittelbar anschließender Rehabilitation*



*Regeneration: Massagen unterstützen*



zur Verfügung sowie eine große Anzahl an Massage-, Gymnastik-, Sport- und weiteren Behandlungsräumen. Zusätzlich sind auf Wunsch auch ganzheitsmedizinische Anwendungen möglich, wie Akupunktur, Neuraltherapie oder Akupunkt-Massage (APM).

### Natürliche Kur

Für die Genesung nach einer Operation oder für die Behandlung von chronisch-entzündlichen Beschwerden im Rahmen einer Kur wird im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun ein Gesundheitsschatz des SalzburgerLandes genutzt: Das mineralstoffhaltige Thermalwasser der St.-Barbara-Quelle. Sie ist das Herzstück der Heiltherme und sprudelt mit einer Temperatur von 34 °C aus einer Tiefe von 1.354 Metern herauf. Das warme Wasser ergänzt wohltuend Lymphdrainagen, Massagen oder Physiotherapie und eignet sich auch dank seiner Calcium-Chlorid-Sulfat-Mineralmischung zur Behandlung von degenerativen sowie

chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Gelenke, der Wirbelsäule, Muskulatur, Bänder und Gefäße sowie zur Rehabilitation beispielsweise nach einer Bandscheibenoperation.

### Wieder mehr Bewegungsfreiheit

Auch Gäste mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Osteoporose oder Erschöpfungszuständen finden im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun Erholung und Unterstützung. „Es ist uns wichtig, dass die Funktionsfähigkeit des Bewegungs- und Stützapparates unserer Patienten wieder hergestellt, beziehungsweise langfristig verbessert wird, damit für sie mehr Lebensqualität entsteht“, sagt Dr. Hildebert Hutt. „Deshalb erhalten unsere Patienten auch zum Abschluss ihres Aufenthaltes umfassendes Informationsmaterial wie Bewegungstipps für zu Hause und natürlich einen medizinischen Bericht.“

## Tipps

„Damit die Behandlung im SalzburgerLand beginnen kann, sollten vor dem Gesundheitsurlaub vom Arzt zu Hause die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems und bei Bedarf die Operationsfähigkeit des Patienten geprüft werden“, sagt Dr. Hildebert Hutt, Ärztlicher Leiter der Reha im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun. Ebenso wichtig sind für die Fachärzte im SalzburgerLand Informationen zu Vorerkrankungen und zu bereits verordneten Medikamenten.

### Experten für den Bewegungs- und Stützapparat

Im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun sind Sie bei Spezialisten für alle orthopädischen und neurochirurgischen Eingriffe, wie Gelenkersatzoperationen, gelenkserhaltende Operationen sowie die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen und Bandscheibenvorfällen. Durch Spitzenmedizin unter einem Dach wird im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun eine unmittelbar anschließende Rehabilitation ermöglicht.



*Selbst aktiv werden: In der Reha gibt es Tipps – auch für zu Hause*



MEDIZINISCHES  
ZENTRUM



### Medizinisches Zentrum Bad Vigaun GmbH & Co KG

Karl-Rödhammer-Weg 91  
A-5424 Bad Vigaun  
T +43 (0) 6245 / 8999-0  
info@badvigaun.com  
www.badvigaun.com

# Hand in Hand für mehr Gesundheit

Auf dem Dürrnberg bei Hallein, weniger als eine halbe Stunde von der Landeshauptstadt Salzburg entfernt, steht Urlaubern mit Bewegungsbeschwerden das Team der Emco-Privatklinik zur Seite. Mediziner und Therapeuten arbeiten hier besonders eng zusammen.

„Durch die unterschiedlichen Beschwerdebilder bei Erkrankungen der Bandscheibe und der Wirbelsäule sind die Behandlungsmöglichkeiten äußerst komplex“, sagt Univ.-Doz. Dr. Johann Langmayr, Leiter der Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie an der Emco-Privatklinik. „Deshalb arbeiten im muskulo-skelettalen Klinikzentrum die Ärzte für Neurochirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie sowie orthopädische Chirurgie fachübergreifend zusammen.“ Medizinische Informationen zu den einzelnen Patienten werden auf diese Weise zu einem umfassenden

Gesamtbild zusammengefügt und unnötige Untersuchungen vermieden.

### Intensive Zusammenarbeit

Auch die medizinischen Abteilungen des muskulo-skelettalen Klinikzentrums sind räumlich auf derselben Ebene zu finden und werden durch ein gemeinsames Sekretariat sowie eine Assistenzärztin koordiniert. Das hat für die Patienten viele Vorteile. Mühevolleres Warten und die Koordination verschiedener Arzt-, Röntgen- oder Labortermine entfällt, außerdem sind keine zusätzlichen Überweisungen nötig

und auch eine Zweitmeinung kann problemlos eingeholt werden. Durch die zentrale Organisation werden alle medizinischen Leistungen zeitlich dicht aufeinanderfolgend erbracht. Das macht die Behandlung während eines Gesundheitsurlaubs im SalzburgerLand gut planbar.

### Hilfe bei Bewegungsbeschwerden

„Wir behandeln alle entzündlichen und degenerativen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule. Ebenfalls in enger Zusammenarbeit mit unseren Kollegen aus der Rheumatologie, unseren



Gezielte Behandlung: Vorsorgeuntersuchungen in der Emco-Privatklinik



Teamarbeit: Gemeinsam kompetent



physikalischen Fachärzten und diplomierten Physiotherapeuten – um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit wieder herzustellen“, sagt Univ.-Doz. Dr. Johann Langmayr. Schon seit der Gründung der Emco-Privatklinik 1986 sind Rheumatologie und physikalische Medizin die zentralen Fachbereiche. Inzwischen gehören Operationen an Hüfte, Knie, Schulter und Fingergelenken, aber auch Wirbelsäulenoperationen – besonders schonend und minimalinvasiv – zum Hausstandard. Insgesamt stehen zehn medizinische Fachabteilungen, zwei selbstständige Ambulatorien und mehrere medizinische Institute für die Akutversorgung zur Verfügung. Außerdem kann eine breite Palette der Diagnostik direkt in der Klinik genutzt werden: konventionelles Röntgen, Computer-Tomographie, Magnetresonanztomographie, Nuklearmedizin sowie ein klinisch-chemisches Labor.

### Den ganzen Menschen im Blick

Aber nicht nur Patienten mit Beschwerden des Bewegungsapparates wie der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben finden in der Emco-Privatklinik Hilfe. Weitere Schwerpunkte sind geschlechtsspezifische Erkrankungen in Zusammenhang mit Menopause und Osteoporose ebenso wie Ernährung, Bewegung und mentale Balance. „Körperliches und seelisches Wohlbefinden gehören zu einer erfolgreichen Behandlung dazu“, sagt Univ.-Doz. Dr. Johann Langmayr. Das Institut für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsbildung der Emco-Privatklinik bietet deshalb Unterstützung bei Burn-out, Angst- und Panikstörungen, Depressionen, neurologischen Erkrankungen sowie beim Umgang mit chronischen Schmerzen und hilft auch die eigene Erkrankung – manchmal neu – zu verstehen. Eine wichtige Weichenstellung für die Zeit zu Hause.

### Tipp

„Wir haben in langjähriger Arbeit LAFIT, ein **einwöchiges Trainingsprogramm** für Patienten mit Wirbelsäulen- und Bandscheibenproblemen, entwickelt“, sagt Univ. Doz. Dr. Johann Langmayr, Leiter der Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie an der Emco Privatklinik. „Es kombiniert die moderne Trainingslehre mit klassischer Medizin und kommt zur Vorbeugung sowie bei chronischen **Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden** als auch für die Reha nach einer Operation zum Einsatz.“



Diagnose: Modernste Medizin für Ihre Gesundheit



**Emco-Privatklinik GmbH**  
 Prof.-Martin-Hell-Straße 7–9  
 A-5422 Bad Dürrenberg  
 T +43 (0) 6245 / 790-0  
[direktion@emco-klinik.at](mailto:direktion@emco-klinik.at)  
[www.emco-klinik.at](http://www.emco-klinik.at)

# Anreise



© Copyright by Schubert & Franzke, St. Pölten 2014

88 = Seite im Magazin

## ... MIT DEM FLUGZEUG



Aus zahlreichen europäischen Städten gibt es Direktflüge nach Salzburg. Mehr Infos unter [www.salzburg-airport.com](http://www.salzburg-airport.com)

Für die Weiterreise vom Salzburg Airport in die Ferienregionen steht der Airport-Shuttle-Service zur Verfügung.

[www.sltg.at/shuttle](http://www.sltg.at/shuttle)

## ... MIT DER BAHN



Aus Deutschland und Österreich: täglich zahlreiche Direktverbindungen mit der Bahn in die schönsten Regionen des Salzburgerlandes sowie zahllose Umsteigeverbindungen mit dem Hauptbahnhof Salzburg als Drehscheibe.

Infos und Buchung unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) und [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

## ... MIT DEM AUTO

Aus Deutschland kommend über die Autobahn A 8 (München–Salzburg) und den Grenzübergang Walsberg. Weiter über die Tauernautobahn A 10 in Richtung Villach in die südlichen Regionen Tennengau, Pongau, Pinzgau und Lungau. In den Pinzgau gelangen Sie auch über das Kleine Deutsche Eck (A 8 – Ausfahrt Bad Reichenhall/Lofer). Aus Richtung Osten (Linz/Wien) kommend über die Westautobahn A 1 in Richtung Salzburg und weiter wie oben beschrieben. Aus Richtung Süden über die Pyhrnautobahn, das Ennstal und die Tauernautobahn A 10.

Bitte beachten Sie die allgemeine Vignettenpflicht für österreichische Autobahnen. Vignetten erhalten Sie an den Grenzübergängen und Tankstellen.

IMPRESSUM: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: SalzburgerLand Tourismus GmbH, A-5300 Hallwang bei Salzburg, Postfach 1, T +43/(0)662/6688-44, F +43/(0)662/6688-66, info@salzburgerland.com, www.salzburgerland.com | Projektleitung SalzburgerLand Tourismus GmbH: Anita Bott, MA & Mag.(FH) Philipp Haas | Grafik, Layout, Satz und Bildbearbeitung: SalzburgerLand Tourismus GmbH: Alexander Wittek & Josef Wenig | Texte: Redaktionsbüro Zeilenstein, Hamburg | Fotos: SalzburgerLand Tourismus GmbH, Tourismusverbände, Regionen und Partner | Lektorat: Günter Fischwenger | Druck: Grasl Druck & Neue Medien GmbH | Zugunsten der besseren Lesbarkeit haben wir auf männliche/weibliche Formulierungen verzichtet. Die jeweiligen Bezeichnungen beziehen sich jedoch gleichwertig auf Frau und Mann. Stand: Februar 2015 | Alle Preise in Euro; Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

# NATÜRLICH GESUND. URLAUB IM SALZBURGERLAND.



## MEHR GESUNDHEIT GEWINNEN

Besuchen Sie uns online und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Schnupperurlaub mit drei Übernachtungen für zwei Personen in der Gesundheitsregion SalzburgerLand!

Die Kur- und Gesundheitspartner Gastein, Hohe Tauern Health, Saalfelden Leogang Tourismus und die Lifetime Hotels freuen sich schon auf Sie. Als weiteren Preis verlosen wir einen entspannenden Besuch in der Alpentherme Gastein inklusive dreistündiger Fitness-Analyse mit Leistungs-Check und individueller, sportwissenschaftlicher Trainingsberatung – für mehr Gesundheit auch nach dem Urlaub.

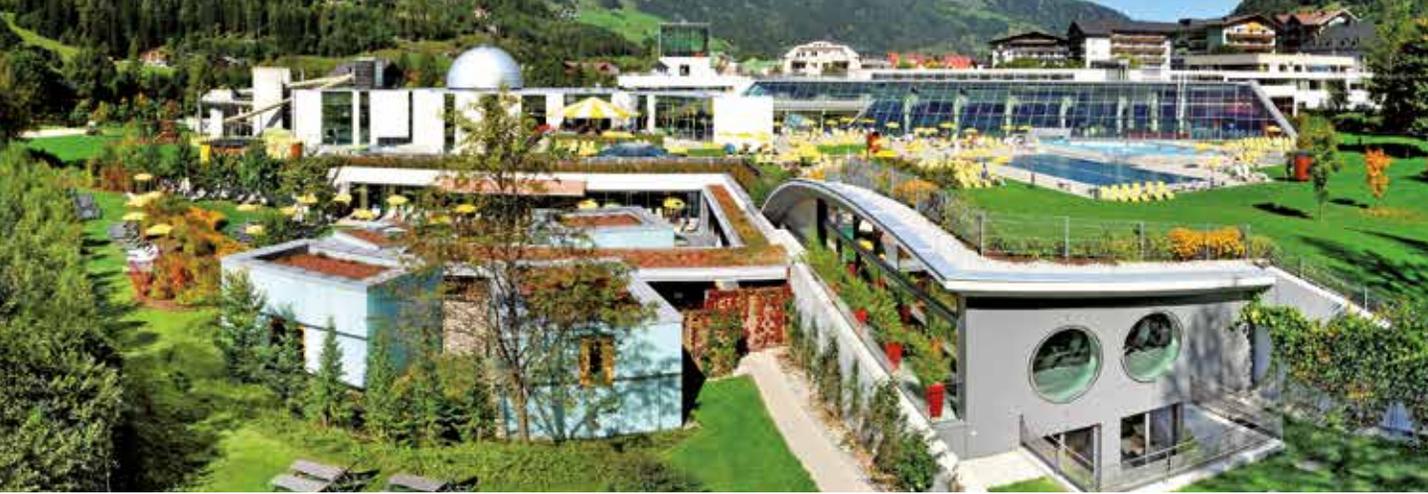
## GEWINNSPIEL: EINFACH MITMACHEN.

Das Gewinnspiel und viele weitere Informationen rund um die „Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand“ finden Sie im Internet unter:

**GESUNDES.SALZBURGERLAND.COM**



ALPENTHERME  
GASTEIN



## MEIN GROSSES PLUS DIE KRAFT VON 100% THERMALWASSER

### KUR- & REHABILITATIONSZENTRUM BAD HOFGASTEIN

- + Heilkraft durch echtes Gasteiner Radon-Thermalwasser
- + Medizinisch & therapeutisch kompetent betreut
- + Breites Therapiespektrum rund um das Thermalwasser

### ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT & SPORT

- + Leistungsanalysen für Profi- & Hobbysportler sowie Einsteiger
- + Gesund einsteigen in ein bewegtes Leben
- + Individuelle Betreuung und maßgeschneiderte Trainingsplanerstellung

### ALPENTHERME GASTEIN

- + Aktive Erholung in Thermen-, Sauna- & Fitnesswelten
- + Auftanken bei Wohlfühlbehandlungen & Massagen
- + Regeneration nach dem Sport

### DIALYSE URLAUB IN BAD HOFGASTEIN

- + Beim Wander-, Ski- oder Thermenurlaub medizinisch bestens versorgt
- + 8 Geräte zur Hämodialyse, individuelle Betreuung, qualifiziertes Personal
- + Direktverrechnung mit österreichischen Versicherungsträgern, für Gäste aus EU Ländern mit E112-Schein

**Alpentherme und Kurzentrum Bad Hofgastein** · S.W. Wilflingplatz 1 · A-5630 Bad Hofgastein  
Tel.:+43(0)6432/8293-0 · [info@alpentherme.com](mailto:info@alpentherme.com) · [www.alpentherme.com](http://www.alpentherme.com)