



Gesundheits - Zentrum



SCHLOSSBERGHOF

MARZOLL • BAD REICHENHALL

D-83435 Bad Reichenhall

Telefon: 0 86 51 / 7 00 50

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil
der Kunst des Arbeitens!“

John Steinbeck



Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung im Sinne des § 107 (2) SGB V
geprüftes und zertifiziertes Qualitätsmanagement
ISO 9001: 2000 Zertifikat K 102.936.1
Unter ärztlicher Leitung · Beihilfefähig

Unsere Preise 2009

Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe,
Haartrockner, Farb-TV, Bademantel, Vollverpflegung

€ 91,- bis 99,-

Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe,
Haartrockner, Farb-TV, Bademantel, Vollverpflegung
äußerst ruhige Lage, Blick ins Grüne / oder größeres Zimmer

€ 99,-

Doppelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe,
Haartrockner, Farb-TV, Bademantel, Vollverpflegung

je Person € 91,-

Doppelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe,
Haartrockner, Farb-TV, Bademantel, Vollverpflegung
äußerst ruhige Lage, Blick ins Grüne / oder größeres Zimmer

je Person € 94,-

Saisonbedingte Preisermäßigungen:

14.02. - 09.05. / 24.10. - 05.12.2009 € 5,-
niedrigster Pflegesatz: € 91,- / 86,- zuzüglich Kurtaxe

Für folgende Leistungen entstehen keine Mehrkosten:

- Vollverpflegung: reichhaltiges Frühstücksbuffet, mittags und abends Menüwahl, Salatbuffet, Dessertbuffet, Reduktionskost, fleischlose Kost/Bad Reichenhaller Naturküche, Schonkost
- Ganztäg. Teebar, Saftbar, Vitaminbar, Fruchtmolke
- Aquatraining in der Gruppe nach der Z-Methode™
- Benützung der therapeutischen Trainingsgeräte
- Atemschulung in der Gruppe
- Gesundheitsbildung
- Benützung unseres zauberhaften Bewegungsbad (28°) mit Nackendusche, Bodensprudel, Massagedüsen
- Finnische Sauna, Dampfbad
- Brechlbad - Schwitzen nach Bauernart
- Steinofensauna – ein Erlebnis wie bei einem Vulkanausbruch
- Kneippanlage im Freien, Liegewiese
- Bestens gepflegte 7-Gang-Touring-Fahrräder
- Benützung der Tennisplätze
- Bocciabahn, Bogenschießen
- Golfplatz 6 x Par 3 bei vorh. PE
- Freier Eintritt im Schwimmbad Schwarzbach (nur im Sommer)
- Geführte Wanderungen
- Kostenfreie Busverbindung ins Zentrum Bad Reichenhall

Für folgende Leistungen verrechnen wir eine kleine Gebühr:

- Benützung des Solariums
- Benützung von Waschmaschine und Trockner
- Ausflugsfahrten mit dem Kleinbus
- Benützung der Frischwasser Whirlpools
- Golf Driving-Range
- Individuelles Sportprogramm
- Mountainbikeverleih

Zahlungsbedingungen:

Bei Ihrer Anreise erbitten wir eine Anzahlung von € 750,-
vor Ihrer Abreise erbitten wir die Restzahlung. Gerne fertigen wir für Sie Kostenvoranschläge.
Bankverbindung: Sparkasse Berchtesgadener Land • BLZ 710 500 00 • Konto-Nr. 280 271

Kurmittelpreise 2009

Wärmeanwendungen:

- Heißluft / Rotlicht € 6,50
- Heiße Rolle € 11,10
- Ultraschall nach Verordnung € 9,90 bis € 13,90
- Elektrotherapie nach Verordnung € 9,90 bis € 13,90

Warmpackungen:

- Moorpackung je nach Größe € 14,50 bis € 28,90
- Fango-Parafin Packung € 12,50
- Heublumenpackung € 13,20
- Sole-Schlickpackung € 14,50 bis € 28,90

Kaltpackungen:

- Eis-Abreibung € 11,05
- Eispackung € 6,50
- Lehm, Soleschlick (Montesol-), Moorpackung je nach Größe € 14,50 bis € 28,90
- Quarkpackung € 11,05

Massagen und sonstige Kuranwendungen

- Massage bis 10 Min. € 11,25
- Massage bis 20 Min. € 15,50
- Massage bis 30 Min. € 23,25
- Klopfmassage bis 10 Min. € 11,25
- Bindegewebsmassage € 15,50
- Atemtechnik € 15,50
- Atemtechnik und Bindegewebsmassage kombiniert € 23,25
- Lymphdrainage bis 20 Min. € 15,50
- jede weiteren 10 Min. € 7,75
- Unterwassermassage € 23,90

Übungstherapie:

- Extensionen € 9,30
- Bewegungsübungen € 15,50
- Übungen am Schlingentisch bis 30 Min. € 24,75
- Chirogymnastik nach Dr. Laabs € 16,50
- Wirbelsäulenthherapie nach Dorn bis 40 Min. € 47,30
- Wirbelsäulenthherapie nach Dorn bis 60 Min. € 71,00
- Krankengymnastik bis 30 Min. € 24,75
- Manuelle Therapie bis 30 Min. € 23,90

Einzel-Inhalationen:

- Rauminhalation mit/ohne Medikament € 9,90
- Apparateinhalation mit/ohne Medikament € 9,90
- Vibrationsinhalation mit/ohne Medikament € 9,90
- Aerosolinhalation mit/ohne Medikament € 9,90
- Sauerstoffinhalation mit/ohne Medikament € 9,90
- Ultraschalldruckinhalation (UDV) mit/ohne Medikament € 12,90
- Pneumatische Inhalation Sekundant-Atemtherapie mit/ohne Medikament € 9,90

Bäder einschließlich Ruhezeit:

- Solebad in gesättigter oder hochkonzentrierter Alpenquellsole € 21,90
- Solebad in Alpenquellsole bis 3 % Salzgehalt € 18,50
- Luftperl-, Sauerstoff-, Kohlensäurebad ohne Zusatz € 19,90
- Luftperl-, Sauerstoff, Kohlensäurebad m. Kräutern € 22,90
- Luftperl-, Sauerstoff, Kohlensäurebad Alpenquellsole € 22,90



- Luftperlbad mit Alpenquellsole und Kräutern € 25,90
- Kohlensäurebad mit Alpenquellsole und Kräutern € 25,90
- Sauerstoffbad mit Alpenquellsole und Kräutern € 25,90
- Salhumini-, Schwefel-, oder Kräuterbad € 19,50
- Salhumini-, Schwefel-, oder Kräuterbad mit Alpenquellsole € 22,90
- Moorteilbad € 41,45
- Moorhalbbad € 33,20
- Moorteilbad € 25,50
- Moorschwefelstoffbad € 19,50
- Molkebad € 19,50
- Elektrogalvanisches Bad (Stangerbad) € 22,50
- Abreibung mit Mack Latschenkiefer Franzbranntwein € 6,50
- Bürstung € 6,50
- Kneipp'sche Anwendungen € 5,90 bis € 12,80

Gesundheitsförderung - Gruppentherapien

- Entspannung nach Jacobson bis 45 Minuten € 12,30
- Wirbelsäulenschulung - WS-gymnastik bis 45 Min. € 9,30
- Qi Gong mit dem IDOGO-Stab bis 45 Min. € 12,30
- Osteoporose-Bewegungskurs bis 60 Min. € 12,30
- Atemschulung (Theorie) bis 45 Min. € 12,30

Energetische Behandlungen:

- Reflexzonentherapie am Fuß bis 30 Min. € 23,90
- Akupunkturmassage nach Penzel bis 30 Min. € 27,90
- Moxatherapie € 23,90
- Magnetfeldresonanztherapie € 10,95
- Magnetfeldresonanztherapie 10er Block + 1 € 109,50
- Farblichttherapie € 11,50
- Ohrkerzen € 24,50

Entspannen - Entschlacken - Genießen

- Heubad € 23,50
- Thalassotherapie € 23,50
- Tresterbad (Peeling) € 26,00
- Nachtkerzenölbad € 23,50
- Cleopatrabad € 20,50
- Schottisches Bad € 20,50
- Ziegenbutterbad € 23,50
- Aromamassage bis 30 Min. € 25,50
- Aromamassage bis 60 Min. € 49,00
- Fußkräuterwickel und Fußmassage € 20,50
- Med. Fußpflege einschließlich Fußbad € 20,00
- Kosmetische Gesichtsbehandlung mit Kurlandprodukten ab € 40,00
- Hot Stone bis 60 Min. € 60,00

„Das milde Alpenklima Quelle der Kraft - mit allen Sinnen genießen“

Fachärztliche Betreuung - Leitung:

Dr. med. Beatrix Riedlsperger Facharzt für Arbeitsmedizin, Psychotherapeut, Kurarzt

Gebührenordnung für Ärzte 1.8fach / 2.3fach

- Ganzkörperbodyplethysmographie (vor/nach Inhalation): zur Diagnostik und Verlaufskontrolle von Atemwegserkrankungen (gem. GOÄ 610 € **63,47** bis GOÄ 612 € **79,42**).
- Sauerstoffsättigung zur Messung der Sauerstoffversorgung gem. GOÄ 602 € **15,91** oder Blutgasanalyse.
- EKG: zur Diagnostik von Herzerkrankungen, Blutdruckfolgen etc. gem. GOÄ 651 € **26,55**.
- Belastungs-EKG: Diagnostik von Kreislauferkrankungen, Feststellen der Belastbarkeitsgrenze, Basischeck vor geplantem Ausdauertraining gem. GOÄ 652 € **59,66**.
** ggf. mit Lactat-Messung als Basisuntersuchung vor geplantem Leistungstraining.
- Langzeitblutdruckmessung: zur Verlaufskontrolle vor/nach eingestelltem Bluthochdruck gem. GOÄ 654 € **15,73**.
- Labor - Standard - Profil: Routinelaborwerte wie: Blutbild, Leber- und Nierewerte, Cholesterin (HDL/LDL), Triglyceride, Blutzucker, Kalium, Harnsäure. (* ggf. auch weitere Untersuchungen möglich, z.B. PSA, Homocystein etc.), je nach Untersuchungsprofil gesamt ab ca. € **42,-**.
- Ultraschalluntersuchung des Oberbauches: zur Diagnostik von Leber-, Nierenerkrankungen, Gallensteinen, Zwerchfellbeweglichkeit gem. GOÄ 410 und 420 ges. € **58,97**.
- Allergietest - Prick: zur Feststellung von Allergieauslösern als Ursache von Atemwegserkrankungen gem. GOÄ 385 € **20,-** Substanzen ges. € **60,26**.
- Schlafapnoe - Screening: zur Diagnostik von Schlafstörungen gem. GOÄ 659 € **41,98**.
- Psychoanalyse: Einzelgespräche nach Terminvereinbarung zur Bewältigung bzw. verbessertem Umgang mit aktuellen Lebenskrisen, Konflikten und Stress und damit verbundenen körperlichen Folgen € **85,-**
- Testung Nahrungsmittelunverträglichkeit

Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause bei uns - und das alles zum

Paketpreis inklusive aller ★-Sternleistungen:

(einschließlich Unterkunft mit Vollverpflegung, Therapie, ärztliche Betreuung und Basisdiagnostik)

	Hauptsaison	Nebensaison
1. „Therapie zur Probe!“	7 Tage € 759,-	(€ 688,-)
2. „Vitalwoche - Das besondere Geschenk“	7 Tage € 759,-	(€ 688,-)
3. „Das Kreuz mit dem Kreuz“	14Tage € 1.499,-	(€ 1.319,-)
4. „Atem holen - besser leben“	14 Tage € 1.499,-	(€ 1.319,-)
5. „Bad Reichenhall spezial“	14 Tage € 1.599,-	(€ 1.419,-)
6. „Neue Kraft aus Wasser“ - Präventionsangebot - i. S. des § 20 SGB V	6 Tage € 599,-	

1. „Therapie zur Probe!“

Investieren Sie eine Woche Ihrer Zeit in die Erforschung der Wirkungsweise der Bad Reichenhaller Kurmittel.

So können Sie für sich persönlich feststellen, ob das Bad Reichenhaller Alpenklima und unser Haus für Sie die richtige Adresse für Ihre Behandlungen sind.

Kompaktpreis inklusive ★-Sternleistungen Verlängerungstag

7 Tage € 759,-
€ 91,-

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 1 Heublumenpackung mit Teilmassage
- ★ 1 Atemgymnastik mit Klopfmassage
- ★ 2 Rauminhalationen mit Sole
- ★ 2 Apparatinhalationen mit Sole
- ★ 1 Ultraschalldruckinhalation mit Sole
- ★ 1 Sole-Latschen-Luftperlbad
- ★ ärztliche Schlussuntersuchung
- ★ Vitaminbar - frisches Obst
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

14.02. - 09.05./24.10. - 06.12.2009 zum Sonderpreis von € 688,-

2. „Vitalwochen - Das besondere Geschenk“

Nach den üppigen Winterfeiertagen empfiehlt sich eine Woche der Entschlackung. Gesundheit und Schönheit kommt vor allem von innen - durch eine positive Seelenhaltung und vitale Ernährung der Bad Reichenhaller Naturküche.

Kompaktpreis inklusive ★-Sternleistungen Verlängerungstag

€ 759,-
€ 91,-

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 3 Heublumenpackungen
mit Teilmassage
- ★ 2 Kräuterbäder
- ★ 2 x Entspannungstraining in der Gruppe
- ★ ärztliche Schlussuntersuchung
- ★ Vitaminbar - frisches Obst
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

14.02. - 09.05./24.10. - 06.12.2009 zum Sonderpreis von € 688,-

3. „Das Kreuz mit dem Kreuz“

Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen

Verschleißerscheinungen des Stütz- und Bewegungsapparates äußern sich durch Schmerzen in den betroffenen Gelenken. Bewegungseinschränkungen und immer heftigere Beschwerden sind die Folge. Mit Hilfe spezieller, auf Ihre Beschwerden ausgerichtete Behandlungsmaßnahmen, kann das Beschwerdebild gelindert werden. Wichtig ist die Kombination von aktiven und passiven Kurmaßnahmen.

**Kompaktpreis inklusive ★-Sternleistungen
Verlängerungswoche**

**14 Tage € 1499,-
€ 749,50**

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 4 Moorpackungen mit Teilmassage
- ★ 2 Sole-Latschen-Luftperlbäder
- ★ 4 x Entspannungstraining in der Gruppe
oder Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe

- ★ ärztliche Schlussuntersuchung
- ★ Vitaminbar - frisches Obst,
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

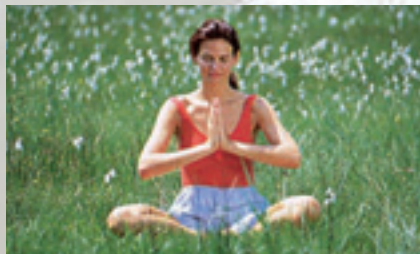
**14.02. - 09.05./24.10. - 06.12.2009 zum Sonderpreis
Verlängerungswoche**

**€ 1319,-
€ 659,50**

4. „Atem holen - besser leben“

Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte zur Vorbeugung und Behandlung von Atemwegserkrankungen

Nichts läuft mehr - nur die Nase und beim Husten tut der Brustkorb weh. Glaubt man der Statistik, dann wird jeden Herbst und Winter jeden Erwachsenen zwei- bis dreimal eine Erkältung plagen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. So beugen Sie mit unseren natürlichen Heilmitteln gezielt vor.



**Kompaktpreis inklusive ★-Sternleistungen
Verlängerungswoche**

**14 Tage € 1499,-
€ 749,50**

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 10 Rauminhalationen mit Sole
- ★ 10 Apparat Inhalationen mit Sole
- ★ 4 Sole-Latschen-Luftperlbäder
- ★ 4 x Atemgymnastik mit
Bindegewebsmassage

- ★ Atemtherapie in der Gruppe
- ★ ärztliche Schlussuntersuchung
- ★ Vitaminbar - frisches Obst
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

**23.02. - 10.05./25.10. - 13.12.2008 zum Sonderpreis
Verlängerungswoche**

**€ 1319,-
€ 659,50**

5. „Bad Reichenhall - spezial“

Kombinationsbehandlung Wirbelsäule - Atemwege

Mit diesem Arrangement können Sie Wirbelsäulenerkrankungen und Erkrankungen der Atmungsorgane gezielt behandeln lassen. Mineralhaltige Sole, tiefschwarzes Moor und ätherische Öle aus den Extrakten der Latschenkiefern als natürliche Heilmittel, kombiniert mit aktiven Gesundheitsmaßnahmen werden auch Ihnen Linderung bringen.

**Kompaktpreis inklusive ★-Sternleistungen
Verlängerungswoche**

**14 Tage € 1599,-
€ 799,50**

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 10 Inhalationen mit Sole
- ★ 2 Sole-Latschen-Luftperlbäder
- ★ 4 x Atemgymnastik mit Bindegewebs- oder Teilmassage
- ★ Atemtherapie in der Gruppe

- ★ 4 Moorpackungen
- ★ 4 x Bewegungsübungen
- ★ ärztliche Schlussuntersuchung
- ★ Vitaminbar - frisches Obst
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

**23.02. - 10.05./25.10. - 13.12.2008 zum Sonderpreis
Verlängerungswoche**

**€ 1419,-
€ 709,50**

6. „Neue Kraft aus Wasser“

- Präventionsangebot i. S. § 20 SGB V -

Erleben Sie die neue Kraft aus dem Wasser in unserem Erlebnisbad, am besten gleich morgens beim Aqua-Training mit Margot Zeitvogel. Aqua-Training eröffnet neue Wege für alle Hobbysportler sowie leistungsorientierte Freizeit- und Spitzensportler. Trainieren Sie Ihren Körper durch schonende und effektive Gymnastik im Wasser wie die deutsche Skidamennationalmannschaft mit ihrer Aqua-Trainerin Margot Zeitvogel. Aqua-Training eignet sich gleichermaßen für Leistungsoptimierung und die Rehabilitation nach Sportverletzungen. Muskel und Gelenke werden im Wasser auf gesunde Weise trainiert, der Kreislauf kommt in Schwung.

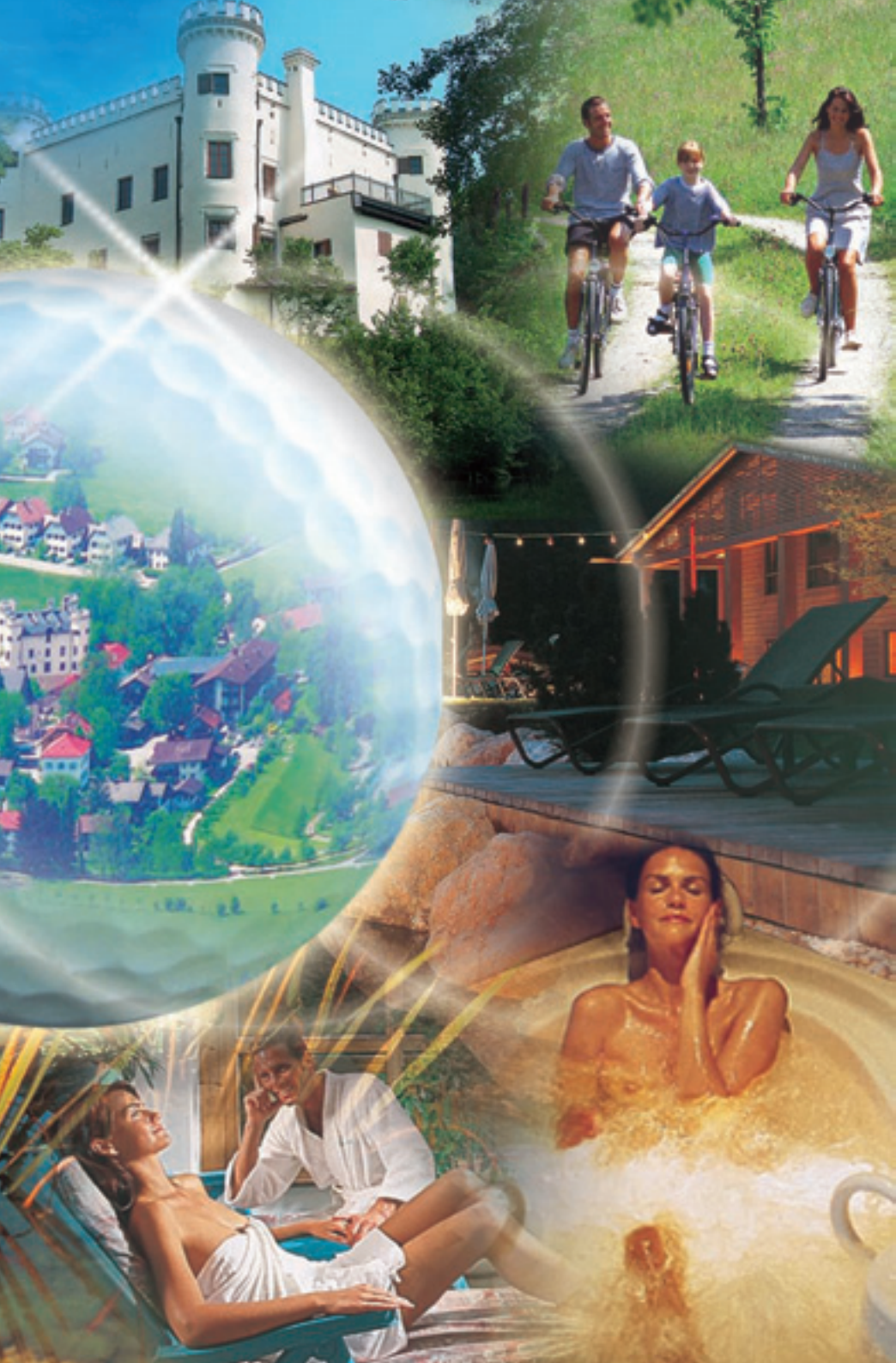
Kompaktpreis inklusive ★-Sternleistungen

6 Tage € 599,-

- ★ 5 Trainingseinheiten in der Kleingruppe in unserem Erlebnisbad
- ★ Einführung in Nordic Walking

- ★ Vitaminbar - frisches Obst
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe





Lungen- und Bronchialerkrankungen

- 1.) Chronische Bronchitis, erhöhte Infektanfälligkeit
- 2.) Asthma bronchiale, allergisches Asthma
- 3.) Lungenemphysem
- 4.) Bronchiektasen
- 5.) COPD
- 6.) Fibrosen/Interstitielle Lungenerkrankung
- 7.) Sauerstoffmangel

Katarrhe der oberen Luftwege

- 1.) Heuschnupfen, Allergien, Chronische Infekte der Nase, Nebenhöhlen
- 2.) Rachen, Luftröhre (Husten, Schnupfen, Heiserheit)
- 3.) Kehlkopfentzündungen, Stirnhöhlenentzündungen, Nebenhöhlenentzündungen
- 4.) Schnarchen

1. Diagnostik

Auswertung und Berücksichtigung der mitgebrachten Diagnostik, sofern vorhanden

- ★ Lungenfunktion (Bodyplenthysmograph)
- ★ Sauerstoffmessung
- ★ EKG
- ★ Laboruntersuchung
- ★ Allergietest
- ★ Schlafapnoescreening, ggfs. Schlaflabor

2. Medikamentöse Therapie

- ★ bronchialerweiternd
- ★ schleimlösend
- ★ heilend
- ★ entzündungshemmend
- ★ abschwellend
- ★ antiallergisch

3. Physikalische Therapie

**Inhalationstherapien mit
Bad Reichenhaller AlpenSole**

- a) Rauminhalation (Nebelkammer)
- b) Appareteinhalation (Tischinhalation) Mund/Nase
Sauerstoffinhalationen
Aerosolinhalationen, Sekundantinhalationen, Ultraschalldruckinhalationen





Inhalationszusätze – je nach Erkrankung und Verträglichkeit

a) Medikamente: bronchialerweiternd
 schleimlösend
 heilend
 entzündungshemmend
 abschwellend
 antiallergisch

b) Ätherische Öle: schleimlösend

- ★ Atemtechnik mit Bindegewebs-, Klopf- oder Teilmassage
- ★ Sauerstofflangzeittherapie
- ★ Ergometertraining und Ausdauersportarten
- ★ Atemschule nach dem Bad Reichenhaller Modell

4. Das milde Alpenreizklima hilft beim Aufatmen

- ★ Nutzung von allergenarmem Klima und natürlicher Sonnenbestrahlung
- ★ Aeroallergene (z.B. Pollen) und Luftschadstoffe fehlen

5. Therapieziele

- ★ Verbesserung der subjektiven und objektiven Parameter
(Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit, Lungenfunktionsparameter, Sauerstoffsättigung)
- ★ Verminderung der anfallsartigen Atemnot,
Hilfe zur Selbsthilfe durch gezielte Schulung
- ★ Reduzierung der medikamentösen Therapie

Chronische Wirbelsäulen- und Gelenkserkrankungen

- 1.) Rheuma
- 2.) Bandscheibenschäden
- 3.) Sporterkrankungen
- 4.) Osteoporose
- 5.) Arthrose
- 6.) Nachbehandlung nach Operationen

1. Diagnostik

Auswertung und Berücksichtigung der mitgebrachten Diagnostik, sofern vorhanden

- ★ EKG
- ★ Laboruntersuchung

2. Medikamentöse Therapie

- ★ entzündungshemmend
- ★ schmerzlindernd

3. Physikalische Therapie

Aktive Therapien:

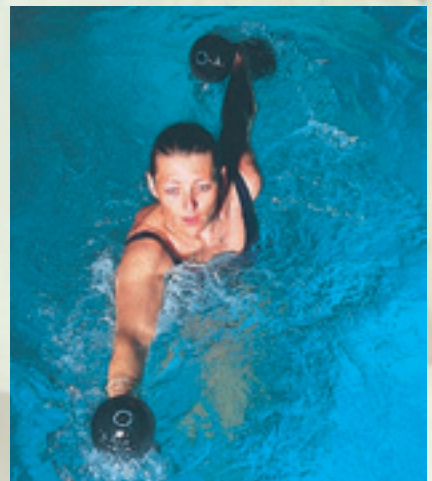
- ★ Krankengymnastik
- ★ Chirogymnastik
- ★ Aquatraining - einzeln u.in der Gruppe
- ★ Bewegungsübungen
- ★ Schlingentisch
- ★ Streckungen/Extensionstherapie
- ★ Mediz. Trainingstherapie - Gerätetraining
- ★ Gang- und Lauftraining
- ★ Gymnastik
- ★ Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis
- ★ Adäquates Aufbautraining und Stärkung des muskulären Halteapparats

Passive Therapien:

- ★ Massagen, Unterwassermassagen
- ★ Packungen (Moor, Heu, Fango, heiße Rolle)
- ★ Bäder (Moorvollbäder, Stangerbäder, Alpensolebäder ...je nach Begleiterkrankungen)
- ★ Ultraschall, Elektrotherapie

4. Therapieziele:

- ★ Verbesserung der Beweglichkeit
- ★ Verbesserung der Belastbarkeit
- ★ Steigerung der Lebensqualität
- ★ Hilfe zur Selbsthilfe durch gezielte Schulung
- ★ Reduzierung der medikamentösen Therapie



Psychovegetative Erschöpfungszustände

- 1.) akute Krisensituation z.B. Trauerbewältigung
- 2.) Selbstwertregulationsstörungen
- 3.) Konfliktverarbeitungsstörungen
- 4.) Psychische Überlastungsreaktionen
- 5.) Somatisierungsstörungen
- 6.) anhaltende Schlafstörungen
- 7.) Somatoforme Störung
- 8.) Leistungsminderung (allgemeine Erschöpfungszustände)
- 9.) Stress
- 10.) Burn-out
- 11.) Angststörungen (leichtgradig), Alpträume, Existenzangst

1. Diagnostik

Auswertung und Berücksichtigung der mitgebrachten Diagnostik, sofern vorhanden

- ★ Ausschluss organischer Ursachen, sofern nicht bereits diagnostiziert
- ★ Lungenfunktion (Bodyplenthysmograph)
- ★ Sauerstoffmessung
- ★ EKG
- ★ Laboruntersuchung
- ★ Allergietest
- ★ Schlafapnoescreening (ggfs. Schlaflabor)

2. Medikamentöse Therapie

- ★ antidepressiv
- ★ beruhigend
- ★ aufbauend
- ★ angstlösend
- ★ stimmungsaufhellend

3. Gesprächstherapie

- ★ Einzelgespräche nach Symptomatik und Belastbarkeit
- ★ Hypnosetherapie nach Symptomatik und Belastbarkeit



4. Gruppentherapie

- ★ Entspannungsverfahren (Entspannungstraining nach Jacobson - muskuläre Tiefenentspannung)
- ★ Weitere Entspannungstechniken in Kooperation mit örtlichen Anbietern möglich
- ★ Aktivitätstraining (geführte Wanderungen, Aquatraining, geführte Radtouren, Bogenschießen, Golf)

5. Physikalische Therapie

- ★ Bindegewebsmassagen
- ★ Heublumenpackungen
- ★ Fußreflexzonenmassagen
- ★ Entspannungsbäder (Kräuter-, Melissenzusätze)
- ★ und individuelle zusätzliche Therapie vorhandener Begleiterkrankungen ...



6. Das milde Alpenreizklima unterstützt Ihre Auszeit

Das Herauslösen aus dem allgemeinen Lebensumfeld ist für den Erfolg der Heilbehandlung unabdingbar. Abseits vom Verkehrslärm, in einer Oase der Ruhe und Geborgenheit, finden Sie den Abstand und die Zeit, mit kompetenter fachlicher Hilfe, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

7. Therapieziel

- ★ Verbesserung der subjektiven und objektiven Parameter
- ★ Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- ★ Aktivierung eigener Fähigkeiten und Ressourcen
- ★ allgemeine Stärkung der Persönlichkeitsstruktur

Herz-Kreislauferkrankungen (Störung der Blutzirkulation)

- 1.) Arterieller Hypertonus
- 2.) Hypotone Kreislaufregulationsstörungen
- 3.) Vegetative Dystonie
- 4.) Orthostatische Kreislaufregulationsstörungen
- 5.) Trainingsmangel - allgemeine Kräftigung/Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- 6.) Periphere Durchblutungsstörungen
- 7.) Krampfaderbeschwerden - Varikosis

1. Diagnostik

Auswertung und Berücksichtigung der mitgebrachten Diagnostik, sofern vorhanden

- ★ EKG, Belastungs-EKG
- ★ Langzeit-Blutdruckmessung
- ★ Sauerstoffmessung
- ★ Laboruntersuchung
- ★ Schlafapnoescreening (ggfs. Schlaflabor)
- ★ Ggfs. Lungenfunktion (Bodyplenthysmograph)
- ★ Ggfs. Leistungsdiagnostik incl. Lactatmessung

2. Medikamentöse Therapie

- ★ blutdrucksenkend
- ★ blutdrucksteigernd
- ★ durchblutungsfördernd

3. Physikalische Therapie

- ★ Kneippanwendungen - Güsse, Tau-Treten, Kneippbecken, Wechselduschen
- ★ Balneotherapie
Kohlensäurebäder, ansteigende Armbäder, Sole-Luftperlbäder
+ Zusätze, Wechselfußbäder, Bürstungen, Abreibungen
- ★ Gymnastik, Bewegungstherapie
- ★ Ergometertraining, Ausdauersportarten
- ★ Lymphdrainage
- ★ Fußreflexzonenmassagen
- ★ Bindegewebsmassage

4. Das milde Alpenreizklima unterstützt Ihre Auszeit

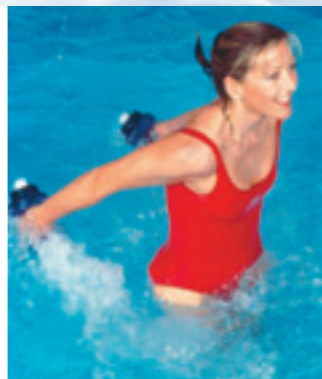
Das Herauslösen aus dem allgemeinen Lebensumfeld ist für den Erfolg der Heilbehandlung unabdingbar. Abseits vom Verkehrslärm, in einer Oase der Ruhe und Geborgenheit, finden Sie den Abstand und die Zeit, mit kompetenter fachlicher Hilfe, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

5. Therapieziel

- ★ Verbesserung der subjektiven und objektiven Parameter
- ★ Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit



Z - AQUATRaining™



Spezielle Trainingseffekte:

- Konzentration u. Anpassungstraining für Anfänger und Fortgeschrittene
- Dehnung und Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur
- Mobilisierung der Schultergürtelmuskulatur
- Kräftigung der Vorderfuß sowie Wadenmuskulatur im Speziellen

Spezielle Anwendungen:

- Koordinationsschulung zwischen Hand und Fuß, sowie Armen und Beinen
- Schulter-, Arm-, Wirbelsäulensyndrom
- Abdruck- und Strecktraining z.B. für Skilangläufer, Läufer, u.v.m.
- Gleichgewichtstraining, Ausgleichsübungen für alle Gelegenheiten

Buch zu bestellen unter: ISBN 978-3-9808844-1-9
oder unter: www.aquatraining.de

Die Urkraft der Alpensole

Verborgen und geschützt - im Inneren unserer Bayerischen Alpen - ruht seit mehr als 250 Millionen Jahren das Salz des Urmeeres. Dieses Alpen-Salz ist ursprünglich, natürlich und echt.

Wir können die Vollkommenheit des unberührten Naturelements spüren. Durch reines Quellwasser der Alpen behutsam herausgelöst, wird das Alpen-Salz zur AlpenSOLE.

Es enthält die Kraft und die wertvollen Stoffe des Urmeeres, wesentliche Mineralien und Spurenelemente sowie die Reinheit einer von Menschenhand unberührten Welt.

AlpenSOLE ist:

- ★ rein, echt und ursprünglich
- ★ zivilisationsunbelastet
- ★ Kraft aus der Tiefe der Alpen
- ★ reich an Mineralien und Spurenelementen
- ★ ein Energiemeer, das unseren Körper positiv beeinflusst.

Wirkung der AlpenSole

Mit der Bad Reichenhaller AlpenSOLE erzielen Sie folgende positive Effekte:

- ★ befreit die Atemwege
- ★ fördert die Beweglichkeit der Gelenke
- ★ pflegt die Haut
- ★ regt den Stoffwechsel an
- ★ entspannt und regeneriert
- ★ entschlackt



- „AlpenSOLE ist bei Atemwegs-Patienten eine wirkungsvolle Begleitbehandlung!“
- „AlpenSOLE ist für die Bronchien wie Sonnenschutzcreme für die Haut!“
- „AlpenSOLE - eine Wohltat für die Atmungsorgane!“
- „AlpenSOLE wirkt mental, seelisch und physisch reinigend!“

NEU - NEU - NEU !

Unsere Gesundheitskompaktangebote sind im Rahmen der Prävention nach § 2c SGB V von der ACK BY anerkannt. Die Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen bis zu 150,- € jährlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Kostenträger.

ZEITVOGEL™



**Wer hat nicht den Wunsch,
sich wie ein Vogel leicht und frei zu fühlen?**

»train-in and chill-out™«

ZEITVOGEL

»train-in and chill-out«

Konzentration, Koordination und Kraft ergeben Kondition

Die spezielle und seit Jahren erfolgreich
angewendete Gymnastikmethode
für alle Sportarten.

Entwickelt von Margot Zeitvogel,
Pionierin und Autorin des Aquatrainings.

Auch als DVD erhältlich!



Ein neues Bewegungs- und somit Lebensgefühl schon ab 2 bis 5 Minuten täglich!

© by Margot Zeitvogel

»ZEITVOGEL« train-in and chill-out™

Zu bestellen im Buchhandel unter:

ISBN 978-3-9808844-2-6; € 24,90

Auch als gleichnamige Trainings-DVD
mit ca. 290 Trainingsminuten erhältlich:

ISBN 978-3-9808844-3-3; € 34,90
(Doppel-DVD)

ZEITVOGEL™ als spezielle
Gymnastikmethode wird

Vom Deutschen Skiverband empfohlen!

DEUTSCHER SKIVERBAND

Medical Wellness

Gesundheit und jugendliche Vitalität bis ins hohe Alter durch gezielte Vorbeugung.

Immer häufiger enden Büro-Sitz-Karrieren mit Diabetes, Hörsturz, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Erschreckend ist vor allem die männliche Nachlässigkeit dem eigenen Körper gegenüber.

Auch die Krankheitssymptome von Karrierefrauen sind alarmierend. Es gilt: Je höher sie hinaufkommen, desto mehr ähneln ihre Gesundheitswerte denen der Männer. Viele zahlen so für ihren Job einen hohen Preis. Die natürliche Lebenserwartung ist zu 1/3 durch Vererbung festgelegt. Der Rest geht auf das Konto der Lebensführung.

Wir können weitgehend selbst bestimmen, wie wir altern! Ein jugendliches Äußeres liegt in unserer Hand - wir können aktiv etwas tun! Was unterscheidet Menschen, die im Alter von 60 bis 80 zufrieden und gesund sind (happy-well) von den traurigen Kranken (sad-sick)? Wie kann man lange leben, ohne körperlich und psychisch abzubauen?

Medical Wellness setzt auf individuelle Konzepte das biologische Alter herabzusetzen, den Körper fitter und schöner zu erhalten, die Häufigkeit von Krankheiten zu reduzieren und somit die Lebensfreude auch in der 2. Lebenshälfte zu bewahren.

Die verschiedenen Säulen des Medical Wellness:

- ★ Behandlung und Sanierung von Erkrankungen
- ★ Individueller Ausgleich von Hormondefiziten und Vitalstoffen nach eingehender Analyse
- ★ Ermittlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Ursache für chronische Erkrankungen und gegebenenfalls Umstellung der Essgewohnheiten und der Nahrungszusammensetzung nach modernen Gesichtspunkten
- ★ Individuell angepasstes Sport- und Bewegungstraining
- ★ Abbau negativer Stressfaktoren im beruflichen und sozialen Umfeld u.a. durch Erlernen von Entspannungstechniken und Anpassung von Lebensart und Lebensstil



Der Aufenthalt kann ab 1 Woche Länge gebucht werden.

Eine zweite Variante besteht darin, dass man nur die Diagnostik mit Therapie- und Verhaltensempfehlungen, die man dann selbst im Alltag umsetzt, in Anspruch nimmt. Dazu sind zwei bis drei Tage nötig.

1
**Medizinische
Ausgangs-
Analyse**

**Ausgleich
von Defiziten
Vitaminen +
Mineralstoffen**

**Ernährungs-
beratung
Ermittlung von
Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten**

2
**Stressabbau,
Anpassung,
Lebensart + Stil
Nichtraucher-
programm**

3
**Sport- und
Bewegungstherapie
Wandern, Rad-
fahren, Tennis,
Golf, Nordic
Walking**

Gesundheit durch Prävention

Sich regen bringt Segen...

Entscheidend für den Wert als Gesundheitssport ist der Anteil an Ausdauertraining. Folgende Sportarten ergänzen Ihren persönlichen Behandlungsplan sinnvoll:

Sportart	Ausdauer	Nutzen	Risiken
Dauerlauf (Joggen)	★★★★	Verbessert die Kondition. Senkt Blutdruck und LDL-Cholesterin. Erhöht HDL-Cholesterin. Psychisch ausgleichend.	Überlastung der Gelenke bei falscher Lauftechnik und bei hohem Gewicht. Verstauchungen, Ermüdungsbrüche (Mittelfuß).
Wandern, Nordic Walking	★★★★	Verbessert die Kondition. Hilft beim Abnehmen. Fördert soziale Kontakte. Senkt Blutdruck, verbessert Lipidmuster.	Praktisch keine, bei zu langen Strecken Gelenküberlastungen möglich.
Schwimmen	★★★★	Verbessert die Kondition. Senkt Blutdruck, verbessert Lipidmuster. Psychisch ausgleichend. Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet.	Praktisch keine, Halswirbelsäulenbeschwerden durch Kopfhaltung beim Brustschwimmen.
Radfahren	★★★★	Verbessert die Kondition. Senkt Blutdruck, verbessert Lipidmuster. Psychisch ausgleichend. Entlastet Hüften, Knie- und Fußgelenke.	Unfallgefahr, Verspannungen von Nacken- und Rückenmuskulatur, im Übermaß: Belastung für Knie- und Fußgelenke.
Aquatraining	★★★★	Verbessert die Kondition. Senkt Blutdruck. Verbessert Lipidmuster. Psychisch ausgleichend. Entlastet Hüften, Knie- u. Fußgelenke.	Praktisch keine
Skilanglauf	★★★★	Verbessert die Kondition. Senkt Blutdruck, verbessert Lipidmuster. Schult Gleichgewichtssinn.	Sturzgefahr nicht gering. Hälfte aller Skiverletzungen bei Langlauf. Bänderzerrungen.

	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
Frühsport	Anreise				X		X	Abreise
Aquatraining			X	X	X	X	X	
Ihre Einzelbehandl.			X	X	X	X	X	X
Gruppentherapie			X	X	X	X	X	X
Wandern							X	
Bergwandern			X					
Radtour / Skilanglauf/ Nordic Walking					X			
Gesundheitsbildung			X					



(bitte ankreuzen)

☐ Therapie zur Probe

Anreise:

☐ Vitalwoche

Abreise:

☐ Das Kreuz mit dem Kreuz

☐ Atem holen - besser leben

☐ Einzelzimmer

☐ Bad Reichenhall - spezial

☐ Doppelzimmer

☐ Neue Kraft aus Wasser

☐

Datum:

Unterschrift

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Kontaktperson:

Gesundheits - Zentrum



SCHLOSSBERGHOF

MARZOLL • BAD REICHENHALL

SCHLOSSBERG 5

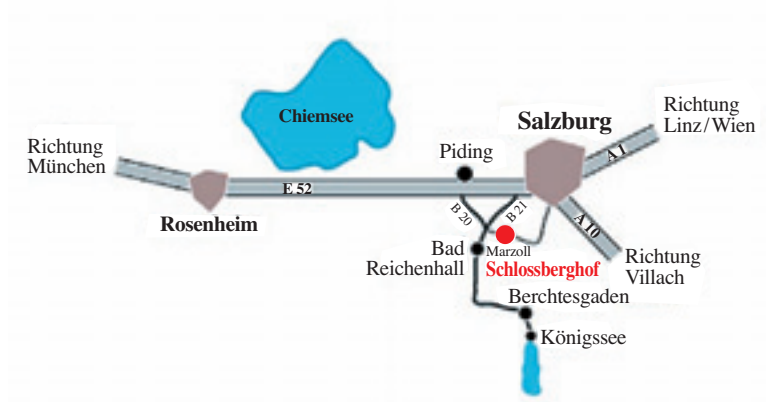
D-83435 BAD REICHENHALL

TELEFON: 086 51 / 70050

TELEFAX: 086 51 / 700548

Besuchen Sie uns im Internet:

www.schlossberghof.de



wellvital
in Bayern