

Gesundheits - Zentrum



SCHLOSSBERGHOF

MARZOLL • BAD REICHENHALL

D-83435 Bad Reichenhall

Telefon: 0 86 51 / 70050

„Mögest Du Ruhe finden, wenn der Tag
sich neigt und Deine Gedanken noch einmal
die Orte aufsuchen, an denen Du Gutes er-
fahren hast.“

aus Irland



Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung im Sinne des § 107 (2) SGB V Unter ärztlicher Leitung · Beihilfefähig

Unsere Preise 2012

Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe, Haartrockner, Flatscreen-TV, Bademantel, Vollverpflegung € 96,- bis 105,-

Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe, Haartrockner, Flatscreen-TV, Bademantel, Vollverpflegung äußerst ruhige Lage, Blick ins Grüne / oder größeres Zimmer € 105,-

Doppelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe, Haartrockner, Flatscreen-TV, Bademantel, Vollverpflegung je Person € 96,-

Doppelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Zimmersafe, Haartrockner, Flatscreen-TV, Bademantel, Vollverpflegung äußerst ruhige Lage, Blick ins Grüne / oder größeres Zimmer je Person € 99,-

Saisonbedingte Preisermäßigungen:

04.02. - 12.05. / 27.10. - 15.12.2012 € 5,-
niedrigster Pflegesatz: € 96,- / 91,- 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
- Benützung der therapeutischen Trainingsgeräte
- Gesundheitsbildung
- Benützung unseres zauberhaften Bewegungsbades (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 bei Verbandsmitgliedschaft
- Golfplatz 6 x Par 3 bei vorhandener PE
- Freier Eintritt im Schwimmbad Schwarzbach (nur im Sommer)
- Geführte Wanderungen
- Kostenfreie Busverbindung ins Zentrum Bad Reichenhall
- Nordic Walkingstöcke zum Ausleihen

Für folgende Leistungen verrechnen wir eine kleine Gebühr:

- Benützung des Solariums
- Benützung von Waschmaschine und Trockner
- Benützung der Frischwasser Whirlpools
- Golf Driving-Range
- WLAN
- Individuelles Sportprogramm
- Mountainbikeverleih
- Leihgebühr für Schneeschuhe
- Elektrobike-Verleih

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
Leider können wir Kreditkarten nicht akzeptieren (Deutsche EC-Karten schon).

Therapiepreisliste 2012

Inhalationstherapie:

- Rauminhalation € 9,90
- Apparatinhalation € 9,90
- Sauerstoffinhalation € 9,90
- Ultraschalldruckinhalation € 12,90
- IPPB-Inhalation € 12,90

Packungen:

- Naturmoorpäckungen € 28,90
- Naturmoorkneten mit den Händen € 20,90
- Fuß-Sack-Naturmoor € 20,90
- Heusack € 13,20
- Alpensoleschlick-Packung € 28,90
- Heiße Rolle € 11,10
- Wärmeanwendung im Softpack € 20,90
- Rotlicht € 6,50

Elektrotherapie:

- Ultraschalltherapie € 13,90
- Reizstrom € 13,90
- Iontophorese € 13,90
- Vier-Zellen-Bad € 14,80
- Zwei-Zellen-Bad € 14,80
- Eisabreibung € 11,05
- Eispackung € 6,50

Medizinische Bäder:

- Alpenquell Solebad € 21,90
- Alpenquell Sole-Luftperlbad € 25,90
- Kohlensäurebad € 19,90
- Luftperlbad mit Kräutern € 22,90
- Luftperlbad mit Sole € 22,90
- Kräuterbad € 19,90
- Moorschwebstoffbad, Steinölbad € 22,90
- Melissenbad, Rosmarinbad, Heubad € 22,90
- Medizinisches Ölbad € 22,90

Unsere Therapie- und Behandlungsangebote sind sehr umfangreich. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Aufwendungen für Anwendungen und Kurse erstattungsfähig sind und klären Sie bitte ggfs. die Erstattungsgrundsätze individuell mit dem zuständigen Kostenträger ab.

Massagen:

- Klassische Massage € 15,50
- Bindegewebsmassage € 15,50
- Fußreflexzonenmassage € 23,90
- Akupunkturmassage nach Penzel € 23,90
- Shiatsuherapie € 49,50
- Ganzkörpermassage € 49,50

Krankengymnastik/ Physiotherapie:

- Krankengymnastik € 26,80
- Manuelle Therapie € 26,80
- Aquatraining € 28,50
- Atemtherapie € 26,80
- Extensionsbehandlung am Schlingentisch (Aufpreis) € 6,90

- Kiefergelenkstherapie CMD
- Migränetherapie nach Kern

Manuelle Lymphdrainage:

- Großbehandlung € 19,50
- Ganzbehandlung € 31,00

Kneippanwendungen:

- Güsse Knie oder Schenkel € 5,90
- Bürstung vor dem Bad € 6,50
- Abreibung mit Franzbranntwein € 6,50
- Armbad - aufsteigend - € 12,80
- Wechselfußbad € 12,80

Gruppentherapien und Kurse:

- **Entspannungstechniken:**
 - Muskuläre Tiefenentspannung nach Jacobson € 8,00
 - Hypnosetherapie zur Entspannung € 8,00
 - Intuitives Bogenschießen € 8,00
- **Bewegungskurse:**
 - Nordic Walking € 6,00
 - Aquatraining nach Zeitvogel € 8,00
 - Lauftraining € 6,00
- **Krankengymnastik in der Gruppe:**
 - Hockergymnastik € 8,00
 - Bewegungsschule für Atemwegspatienten € 8,00
 - Beckenbodengymnastik € 8,00
 - Krankengymnastik am Gerät € 8,00

Stand 01.12.2011 - Die Preisliste verliert ihre Gültigkeit, sobald sie durch eine neue ersetzt wird!

„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 € **92,52**.
- 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. „Neue Kraft aus Wasser“	5 Tage € 569,-	
2. „Vitalwoche - Das besondere Geschenk“	7 Tage € 799,-	(€ 689,-)
3. „Das Kreuz mit dem Kreuz“	14 Tage € 1.579,-	(€ 1.369,-)
4. „Atem holen - besser leben“	14 Tage € 1.579,-	(€ 1.369,-)
5. „Bad Reichenhall spezial“	14 Tage € 1.679,-	(€ 1.479,-)
6. „Romantischer Advent“	14 Tage € 1.199,-	
7. „Wenn die Kräfte schwinden“	14 Tage € 2.199,-	

1. „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

5 Tage € 569,-

- ★ 5 Trainingseinheiten in der Kleingruppe in unserem Erlebnisbad
- ★ Einführung in Nordic Walking
- ★ Vitaminbar - frisches Obst Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

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

€ 799,-
€ 96,-

- ★ 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
- ★ 3 x Aquatraining od. Nordic Walking

04.02. - 12.05/27.10. - 15.12.2012 zum Sonderpreis von € 689,-

3. „Das Kreuz mit dem Kreuz“

Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen

Verschleißerscheinungen des Stütz- und Bewegungsapparates äußern sich durch Schmerzen in den befallenen 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 € 1579,-
€ 789,50**

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 6 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
- ★ 6 x Aquatraining od. Nordic Walking

**04.02. - 12.05./27.10. - 15.12.2012 zum Sonderpreis
Verlängerungswoche**

**€ 1369,-
€ 684,50**

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 € 1579,-
€ 789,50**

- ★ ärztlicher Checkup
- ★ Erstellung Ihres persönlichen Kurplans
- ★ 10 Rauminhalationen mit Sole
- ★ 10 Apparateinhalationen mit Sole
- ★ 4 Sole-Latschen-Luftperlbäder
- ★ 4 x Atemgymnastik mit
Bindegewebsmassage
- ★ Atemtherapie in der Gruppe
- ★ ärztliche Schlussuntersuchung
- ★ Vitaminbar - frisches Obst
Variationen von Früchtetees
- ★ Kurtaxe

**04.02. - 12.05./27.10. - 15.12.2012 zum Sonderpreis
Verlängerungswoche**

**€ 1369,-
€ 684,50**

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 € 1679,-
€ 839,50**

- ★ 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
- ★ 6 x Aquatraining od. Nordic Walking

**04.02. - 12.05./27.10. - 15.12.2012 zum Sonderpreis
Verlängerungswoche**

**€ 1479,-
€ 739,50**

6. „Alpenländischer Advent“

Die Tage werden kürzer und draußen wird es kalt und ungemütlich - das ist die schönste Zeit für wohlige Therapieanwendungen. Erleben Sie ergänzend zu Ihrer Therapie den alpenländischen Advent - die staade Zeit.

- ★ Fackelwanderung mit Glühweinpause
- ★ Winterromantik in Schnee und Eis
- ★ Kripperloas und „Flockenzauber“
- ★ Zithermusik und Harfenklänge
- ★ Wintergeschichten am Kachelofen
- ★ „Eine kleine Nachtmusik zum Advent“
- ★ Therapieprogramm „Atem holen - besser leben“ oder
- ★ „Das Kreuz mit dem Kreuz“



01.12. - 15.12.2012

14 Tage € 1199,-

Wenn die Kräfte schwinden ...

Fehlende Wertschätzung der Arbeit, mangelnde Entfaltungsmöglichkeiten, Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Erfüllungbarkeit, schwierige Führungsstrukturen und belastende Arbeitsverhältnisse haben zur Folge, dass immer mehr Menschen sich den beruflichen und privaten Belastungen nicht mehr gewachsen fühlen. Häufig sind es gerade die engagiertesten Mitarbeiter in Berufen mit hohem Maß an persönlichen Einsatz, die mit der Zeit ausbrennen, es ist ein schleichender Prozess, der zum Burn out führt ...

14 Tage Unterkunft im Doppelzimmer mit Dusche, WC, Fön, Balkon, Telefon, Flatscreen-TV, mit vitaler Vollverpflegung - Menüwahl, mittags und abends, Salatbuffet, Dessertbuffet, ganztägige Tee- und Vitaminbar.

je Person ab € 2199,-
ambulant je Person ab € 1999,-



Unter ärztlicher Aufsicht und Betreuung

- ★ 4 x Naturmoorpackung im Schwebebett mit Teilmassage des Rückens
- ★ 2 x Bindegewebsmassage mit Heublumenpackung
- ★ 4 x Shiatsubehandlung oder Migränetherapie nach Kern
- ★ 1 x Melissenbad mit Seidenhandschuhreinigung
- ★ 1 x Alpensole-Latschen-Luftperlbad mit Bürstenabreibung
- ★ 2 x alpines Wechselfußbad oder Kräuterwickel für die Füße
- ★ 2 x Reflexzonenmassage am Fuß oder am Ohr
- ★ 10 x Inhalationstherapie mit Bad Reichenhaller Alpenquellsole
- ★ 4 x Entspannungstraining nach Jacobson
- ★ 4 x intuitives Bogenschießen oder Schneeschuhwandern (je nach Saison)
- ★ 6 x Nordic Walking oder Aquatraining in der Gruppe
- ★ Zusätzliche Seminarangebote laut Wochenprogramm
- ★ Benützung unserer zauberhaften Bade- und Saunalandschaft mit Brechlbad und Steinofenbad
- ★ Nutzung Tennisplätze, Citybikes und Golfübungsanlage (6 x Par 3 bei PE)



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.) Sportlerkrankungen
- 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:

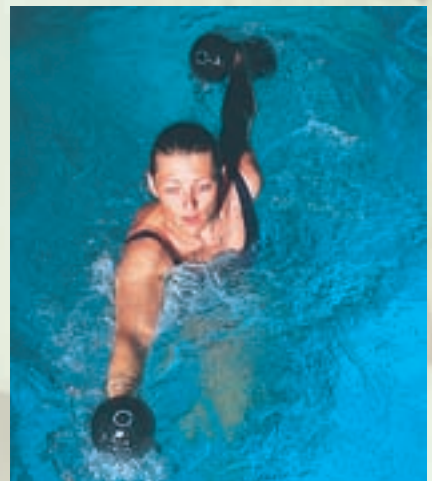
- ★ Krankengymnastik
- ★ Manuelle Therapie
- ★ Aquatraining - einzeln u.in der Gruppe
- ★ Bewegungsübungen
- ★ Schlingentisch/Extensionstherapie
- ★ Mediz. Trainingstherapie - Gerätetraining
- ★ Gang- und Lauftraining
- ★ Gymnastik
- ★ Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis
- ★ Adäquates Aufbautraining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

Passive Therapien:

- ★ Massagen
- ★ Packungen (Moor, Heu, heiße Rolle)
- ★ Bäder (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 (Bodyplethysmograph)
- ★ 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
- ★ Stressbewältigungsseminar
- ★ Achtsamkeitsseminar



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

- ★ Lymphdrainage
- ★ Bindegewebsmassagen
- ★ Heublumenpackungen
- ★ Fußreflexzonenmassagen
- ★ Shiatsubehandlungen
- ★ Migränetherapie nach Kern
- ★ Akupunkturmassage nach Penzel
- ★ 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
- ★ Gymnastik, Bewegungstherapie
- ★ Ergometertraining, Ausdauersportarten
- ★ Lymphdrainage
- ★ Balneotherapie
- ★ Fußreflexzonenmassagen
- ★ Kohlen säurebäder, ansteigende Armbäder, Sole-Luftperlbäder
- ★ Bindegewebsmassage
- + Zusätze, Wechselfußbäder, Bürstungen, Abreibungen

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™



ZEITVOGEL: AQUATRaining



DIE »POOL-POSITION«

Entwickelt von
Z - AQUATRaining
ÜBUNGEN MIT WASSERWIDERSTAND
WASSER- und THERAPEUTISCHES
REHABILITATIONSTRAINING
Reinhold Tschernhuber Verlag GmbH

Z
S
V



Spezielle Trainingseffekte:

- Konzentration und 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

AtemOrt in den Bad Reichenhaller SalzAlpen

Warum wir uns in den Bergen so besonders wohlfühlen...

Klimagenüsse dank gesunder Luft ...

Die durch Saalach und Reichenhaller SalzAlpen gereinigte Luft spendet ein ganz besonderes bekömmliches Klima: Das Bad Reichenhaller AlpenKlima. Aufgrund dieser Gegebenheiten befürworten rund 90 % der Atem-Fachärzte einen Aufenthalt im Bayerischen Staatsbad Bad Reichenhall.

Durchatmen

Das gesunde AlpenSole-Mineralheilbad Bad Reichenhall ist der AtemOrt im Berchtesgader Land. Umrahmt von grünen Hügeln und malerischen Bergen liegt die Stadt geschützt vor extremen Wetterkapriolen. So kann man im berühmten AlpenKLIMA Bad Reichenhalls die herrliche Landschaft auf ebenen Talwegen ganz in Ruhe genießen.

Einatmen

Ist man häufig erkältet oder hat mit Allergien oder Bronchitis zu kämpfen, so bietet Bad Reichenhall ein kompetentes Atem-Netzwerk zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur gezielten Vorsorge.

Aufatmen

Professor Dr. Wolfgang Petro, Facharzt für Innere Medizinische Pneumologie, Allergologie, Umwelt- und Schlafmedizin - Mitglied des Netzwerkes am Atem-Ort Bad Reichenhall: „Bad Reichenhall ist seit mehr als 150 Jahren ein besonderer Ort für atemwegs- und lungenkranke Patienten: Reizarmes Voralpenklima, kompetente Fachärzte in Praxen und Kliniken, als natürliches Heilmittel die Bad Reichenhaller AlpenSole und eine jahrzehntelange Erfahrung in der Diagnostik und Therapie von chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten. Hierbei geht es in erster Linie um Patientengruppen, die mit der nötigen Eigenverantwortung ihr Schicksal als Patienten in die eigenen Hände nehmen wollen.

Unser Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern.“



© Kur-GmbH Bad Reichenhall/Bayerisch Gmain

Heilklima: Heilen durch Luft und Bewegung

... und das Reizklima wirkt wie ein Jungbrunnen

Alpenklima

... wandern / spazieren / bummeln

- Immunsystem regeneriert, allergenfreie würzige Hochgebirgsluft bietet Entspannung für die Lungen
- Organismus wird aktiviert und die Nerven beruhigt
- wirkt besonders in Kombination mit AlpenSole-Freiluftinhalatorium Gradierhaus reinigend, befeuchtend und heilsam

AlpenSOLE

... baden

- verbessert Hautbild
- stärkt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut
- behandelt Psoriasis und Neurodermitis wirksam
- schont Gelenke und macht beweglicher
- gewährleistet besseres Ein- und Durchschlafen
- wie eine Sonnenschutzcreme für die Haut

... inhalieren

- verbessert die Durchblutung der Lunge
- reinigt die Lunge besonders wirksam
- lässt die Schleimhäute abschwellen und erleichtert das Durchatmen

... gurgeln und spülen

- befreit die Nase
- beruhigt die oberen Atemwege
- Nase, Rachen und Stimmbänder angenehm befeuchtet
- fördert die Durchblutung des Zahnfleisches
- harmonisiert die Mundflora

AlpenSALZ

... Salzpeeling

- regeneriert die Haut
- fördert die Durchblutung
- regt den Stoffwechsel an
- macht die Haut streichelweich

... AlpenSALZ-Abrieb

- durchblutungsfördernd nach dem Saunagang: macht die Haut besonders aufnahmebereit für Pflegestoffe
- Hautbild wird zart und weich

AlpenSOLE-Schlick

... Laist

- fördert die Durchblutung der Haut
- regt den Stoffwechsel an
- mildert Entzündungsprozesse
- Poren verfeinern sich, die Haut wird ebenmäßiger

Latschenkiefer

... baden mit Latschenkieferöl-Zusatz

- Muskeln entspannen sich
- das Atmen fällt leichter - durch die ätherischen Öle
- natürliches Schlafmittel
- Kreislauf stabilisiert sich

... Massagen

- erleichtern die Atmung
- fördern die Durchblutung
- lösen Muskelverspannungen
- regen den Kreislauf an

... Abreibungen mit Latschenkiefer-Franzbranntwein

- erleichtern das Abhusten
- Erleichterung der Atmung
- regen den Stoffwechsel an

... Lutschen von Latschenkiefer-Bonbons

- Vorbeugen von Erkältungen
- wirkt bei Heiserkeit, Hustenreiz, Verschleimung und Trockenheitsgefühl
- regt die Nierentätigkeit an
- verbessert die Stoffwechselwirksamkeit bei Magenschwäche, Sodbrennen, Verstopfung
- schleimlösende Wirkung bei Husten und Bronchialkatarrh

Naturmoor

... Bäder

- regen Stoffwechsel und Durchblutung an
- stärken das Immunsystem
- fördern Regenerationsprozesse
- regen die Magen- und Darmtätigkeit an
- wirken positiv auf das Hormonsystem
- empfohlen bei Arthrose, Osteoporose, Morbus Bechterew, Wechseljahresbeschwerden, Rheuma, gynäkologischen Erkrankungen

... Packungen

- helfen bei Gelenkschmerzen
- schmerzlindernd, durchblutungsfördernd

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

Ziel- gruppe 40 +

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

2
Ausgleich
von Defiziten
Vitaminen +
Mineralstoffen

3
Ernährungs-
beratung
Ermittlung von
Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten

4
Stressabbau,
Anpassung,
Lebensart + Stil
Nichtraucher-
programm

5
Sport- und
Bewegungstherapie
Wandern, Rad-
fahren, Tennis,
Golf, Nordic
Walking

Gesundheit durch Prävention

Sportliche Betätigung hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Moderate sportliche Betätigung hat eine Vielzahl positiver Effekte auf die Gesundheit. Seit kurzem ist erwiesen, dass Sport auch das Wachstum von Nervenzellen ermöglicht und fördert. Die Auswirkungen auf verschiedene Krankheiten sind enorm, so können gesundheitliche Risiken durch moderates körperliches Training auf 22 % gesenkt werden. Bedenkt man die Vorteile - Risiko - Analyse steht damit eine Möglichkeit quasi als „Medikament“ zur Verfügung, das in dieser Form unübertroffen ist, da die Vorteile, die Nachteile und Nebenwirkungen bei weitem überwiegen. Wichtig ist nicht die Intensität der sportlichen Belastung, sondern die Dauer. Die besagten Effekte lassen sich mit einer Trainingsfrequenz von 2-3 mal wöchentlich für die Dauer von 30-60 Minuten erzielen, die Zahl der verbrannten Kalorien sollte etwa bei 2000 kcal pro Woche liegen.

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 Schneeschuh laufen	★★★★	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.

Unser Wochenprogramm:

SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
Anreise med. Eingangsuntersuchung Erstellung Therapieplan	med. Eingangsuntersuchung Erstellung Therapieplan Hausinformation	Nordic Walking Aqua Bogenschießen Hypnose Golf schnup.	Aqua Entsp. Jac Schneeschuhwan.	Nordic Walking Aqua Bogenschießen Radtour	Aqua Entsp. Jac Schneeschuhwan.	Nordic Walking Aqua Bogenschießen Wanderung	keine Therapiegruppe

Einzeltherapie nach Verordnung und Terminvereinbarung
Mo. - Fr. 7.00 bis 15.00 Uhr und 17.00 bis 20.00 Uhr, Sa. 7.00 bis 13.00 Uhr

Therapeutisches Bogenschießen - eine spannende Alternative zum Entspannungstraining

Bogenschießen ist ein faszinierendes Erlebnis, das nicht nur an aufregende Kindertage erinnert, sondern auch den Blick für das Wesentliche und den richtigen Augenblick schärft. Ruhe, Konzentration und Ausdauer werden beim Bogenschießen gefördert. Dieser Sport hat eine große Nähe zum Entspannungstraining, besonders wenn er nicht leistungs- und erfolgsorientiert, sondern eher meditativ und in Form des intuitiven Bogenschießens durchgeführt wird.

Bogenschießen gewinnt in der Rehabilitation als auch unter dem Aspekt der Prävention im Alltag immer mehr an Bedeutung, es ist schnell erlernbar und erfordert einen geringen Materialaufwand.

Das Bogenschießen erzielt vielseitige therapeutische Effekte:

- ★ Schulung der Körperwahrnehmung
- ★ Training der Oberkörpermuskulatur
- ★ Bestandteil des Rücken- und Haltungstrainings
- ★ Atemtraining an der frischen Luft im Freien
- ★ Achtsamkeitstraining
- ★ Konzentrationsschulung

In Vorbereitung: Therapeutisches Reiten

Therapeutisches Reiten erzielt vielseitige therapeutische Effekte:

- ★ Schulung der Körperwahrnehmung
- ★ Training der Oberkörpermuskulatur
- ★ Bestandteil des Rücken- und Haltungstrainings
- ★ Atemtraining an der frischen Luft im Freien
- ★ Achtsamkeitstraining
- ★ Konzentrationsschulung

Gesundheits - Zentrum



SCHLOSSBERGHOF

MARZOLL • BAD REICHENHALL

SCHLOSSBERG 5

D-83435 BAD REICHENHALL

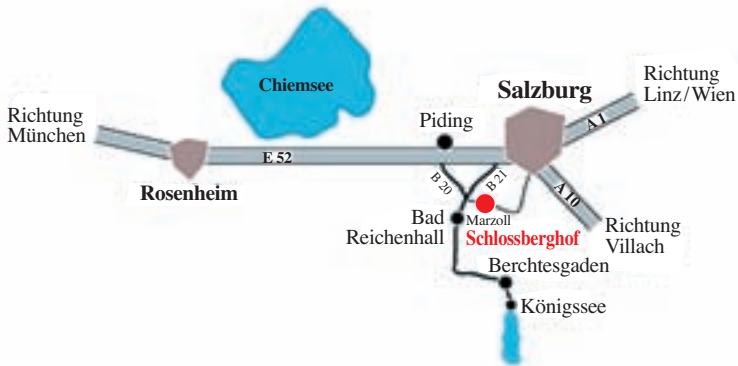
TELEFON: 086 51 / 70050

TELEFAX: 086 51 / 700548

Besuchen Sie uns im Internet:

www.schlossberghof.de

info@schlossberghof.de



wellvital
in Bayern