



# HEIL UND WELLNESS- PROZEDUREN



*Spa & Wellness*

# Der Kurort Piestany

Der Kurort Piestany ist weltberühmt. Dank der bunten Geschichte und hochwertigen Heilstoffen gehört Piestany zu den Schätzen der Slowakei und freut sich von steigender Zahl seiner Besucher aus der ganzen Welt.

Die Thermalquellen sind wegen der Wärmeigenschaften, dank denen die Quellen nie gefrieren sind, schon seit der Urgeschichte als die Tränke benutzt. Das beweisen mehrere archäologische Funde, die auch in dem Balneomuseum in Piestany zu sehen sind. Der berühmteste Fund ist die Venus aus Moravany, die im Jahre 22 800 v. K. ausgefertigt wurde und das Original zurzeit in Bratislava zu sehen ist. Die Umgebung von Piestany war auch dank der Geschäftsreise von Morava nach Nitra dicht besiedelt. Piestany ist erstmal im Jahre 1113 in Zobor Urkunde als *Pescan* erwähnt. Der Name stammte aus dem Wort Sand – piesok.

Über den Heilquellen sind mehrere Legende bekannt. Eine erzählt über einen verletzten Pfau, dessen Bein nach dem Bad in dem heißen Wasser wunderbarerweise geheilt wurde. Als Erinnerung an diesem Zauber können Sie heute einen Pfau im Logo des Hotels Thermia Palace sehen, oder einen kleinen ZOO an der Kurinsel besuchen, wo Sie diese wunderschönen Vögel bewundern können.

Eine andere Legende erzählt uns über die römische Legion. Nach einer langen Reise haben die Soldaten eine Pause am Ufer des Flusses Waag gemacht. Nach mehreren Tagen hatten sie dann ungewöhnlich erfrischt ihre Reise fortgesetzt.

Die *Thermalquellen in Piestany* oder *Bäder in Piestany* sind schon oft seit 17. Jahrhundert in der Literatur bemerkt. Trotz dieser Publizität sind die Bäder in dieser Zeit nicht genug aufgebaut. Die Besucher mussten sich in selbstausgegrabenen Gruben baden. Um heutiger Winter Straße wurde im 17. Jahrhundert eine kleine Siedlung unter den Namen Teplice aufgebaut.

Die berühmteste Schrift über Heilquellen in Piestany hat der tschechische Pater Adam Trajan Benešovsky im Jahre 1642 geschrieben. Die Oda heißt *Saluberrimae Pistiniensis Thermae (ad flavium Vagum) ... Die heiligsten*



*Quellen in Piestany (an der Fluss Waag).*  
Dieser Titel können Sie auf der Kolonnadenbrücke finden. Die Statue des Adam Trajans steht bei dem Musikpavillon im Stadtpark.

Seit 19. Jahrhundert ist die Teplice Siedlung dank dem damaligen Besitzer Graf Jozef Erdödy schön hochgebracht. Mehrere Holz- und Mauergebäude wurden gebaut, die Thermalwasserförderung modernisiert und mehrere neue Altanen und Theaters gebaut. Graf Jozef Erdödy hat auch den Stadtpark gegründet. Die Stadt wurde im Jahre 1878 zu der Eisenbahnnetzwerk angeschlossen.

Die *goldene Ära* der Piestany Bäder hat mit der Ankunft von Alexander Winter im Jahre 1890 begonnen. Mit seinen Söhnen Ludovit und Imrich hat er von einer kleinen Siedlung einen weltberühmten Kurort erschafft. Der berühmteste und erfolgreichste Marketingschritt

war die Schaffung des Logos von Piestany und von den Bädern – der Krückenbrecher. Der Entwurf hat im Jahre 1894 der junge Arthur Heyer hervorgebracht. Ludovit Winter hat dieses Symbol ungesäumt patentieren lassen. Der Krückenbrecher ist auch heute im Stadtwappen von Piestany.

Das Thermalwasser und der Schwefelschlamm gehören zu den natürlichen Heilfaktoren, dank denen die Bäder in Piestany ihre 200-jährige Geschichte haben. Die Thermalquellen haben die Temperatur über 67-69°C, hohes Mineralinhalt, große Anzahl von Sulfur und Schwefelwasserstoff. Es sprudelt aus der Tiefe von 2000 m in dem Seitenarm des Flusses Waag. Dieser Arm und die Fluss Waag bilden die Kurinsel zusammen. Im Sediment dieses Wassers entstandet der Schlamm, der nicht nur in der Slowakei, sondern auch in der ganzen Welt unikat ist.

Der Schlamm in Piestany ist ein heterogenes lebendes System, das sich in seinem dynamischen Gleichgewicht befindet. Der gereifte Schlamm ist schmierig, butterig und hat schwarze oder stahlblaue Farbe. Er ist einzigartig mit seiner Plastizität, konstante Temperatur, Thermoleitfähigkeit, und Reduktionfähigkeit. Dank diesen und chemischen Eigenschaften ist der Schlamm aus Piestany Region ein von dem unikaten und einzigartigen Peloiden der Welt.

Diese natürliche Heilstoffe sind weltbekannt in dem Bereich der Behandlung von Bewegungsapparat, Muskel- und Knochensystem, Gicht und rheumatische Erkrankungen.

Nutzen sie unser Angebot von Schlammbehandlungen aus!  
Es gibt mehrere Behandlungen zu der Auswahl.



## Schlamm-packung des Rückens und der Arme

Der Heilschlamm aus Piešťany mit einem hohen Schwefelinhalt wird auf den Rücken und Arme aufgetragen. Schlammwärme bei dieser Applikation ist ca 45 °C; hat eine hohe Wärmeleitfähigkeit und kühlt 4x langsamer als Wasser ab. Während der Packung kommt es zu lokaler und auch gesamter Durchwärmung des Organismus. Die Packung erhöht die Durchblutung und den Stoffwechsel. Das Bindegewebe wird erweicht, wodurch erstarrte Rückenmuskulatur gelockert wird. Gleichzeitig wird Funktion der Knorpel, der Bindegewebe und der Bandscheiben verbessert.

Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Bewegungsapparaterkrankungen, Arthrose, Reduktion der Muskelspannung, Verbesserung der Knorpel-, Bandscheiben- und Bindegewebeernährung.

### Kontraindikationen

Hoher Blutdruck, Herz- und Blutgefäßerkrankungen, onkologische Krankheiten, Zustand nach einem Gehirnschlag, Osteoporose, Fieber, Schwangerschaft, Stillen, Menstruation, Epilepsie.



Schlamm-packung des Rückens und der Arme

## Lokale Gelenkepackung

Der Heilschlamm aus Piešťany mit einem hohen Schwefelinhalt wird in der Wärme von 45 °C nur auf die Gelenke zugelegt (z.B. Hüfte, Knie, Knöchel, Ellbogen ...). Packung in diesen Bereichen lindert Schwellungen rund um die Gelenke und hilft damit zur Verbesserung ihrer Beweglichkeit und Schmerzbeseitigung. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Schmerzbeseitigung, Schwellungen, Gelenkversteifung.

### Kontraindikationen

Akute Gelenkentzündung, Gelenk-Implantate, Herz- und Gefäßkrankheiten, Zustand nach einem Gehirnschlag, Entzündungs- Infektions- und Hautkrankheiten, Osteoporose, Fieber, Schwangerschaft, Epilepsie.



Lokale Gelenkepackung

## Zimtpackung (Abbau der Fettpolster)

Verbessert den Metabolismus, Abfallstoffe werden vom Organismus langsam ausgeschieden und auf kritischen Körperbereichen (Bauch, Seitenteile, Oberschenkel) verlangsamt sich die Fettablagerung. Damit der Fettvolumen auf gewünschten Maß senkt, sollte diese Prozedur 2 – 3 Mal in der Woche wiederholt werden. Die Packung ist auch bei Zellulitisbeseitigung behilflich, regeneriert die Haut, ist relaxationswirkend und führt zur Harmonie. Zimtkreme beinhaltet Zimtöl, welches die Haut durchwärmt und dadurch zu ihrer Durchblutung führt. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Körperformung, Zellulitisbeseitigung, Hautregeneration, Abspannung der Krämpfe und Muskelsteife.

### Kontraindikationen

Zimtallergie, Hautwunden, Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Fieber, Gefäßkrankheiten, Schwangerschaft, Stillen.



Zimtpackung

## Parafangopackung (Parpel)

Eine Mischung von Schlammpeloid und Paraffin. Auf den Körper des Gastes werden ca 1 cm dicke Scheiben (maximal auf zwei Stellen) in der Wärme von 45 °C zugelegt. Diese heiße Packung hat eine oberflächige Wirkung und Tiefwirkung. Dabei kommt es zu besserer Gewebedurchblutung, Erhöhung des Metabolismus, Beseitigung der Muskelspannung und der Muskelschmerzen. Nach dieser Prozedur empfindet der Gast angenehme Durchwärmung und Entspannung. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Bewegungsapparatschmerzen, Beseitigung der Muskelspasmen, Arthrose, Beschleunigung der Durchblutung und des Metabolismus.

### Kontraindikationen

Herz- und Gefäßkrankheiten, Krampfadern, Gelenke Implantate, Hautdefekte, Osteoporose, Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Fieber, Schwangerschaft, Stillen, Menstruation, Epilepsie.



Parafangopackung

## Grapefruit-Zitronen Detoxikations- packung

Empfehlenswert hauptsächlich im Frühjahr, als eine erfrischende Reinigungspackung. Gibt dem Organismus neue Energie, bringt dem Gast ein Wohlgefühl und Ausspannung. Der Masseur appliziert eine Grapefruit-Limette Kreme in Form einer Feinmassage auf den Bauch, Seitenteile und Oberschenkel. Diese Körperpartien werden mit einer Folie und warmen Decke zugedeckt, was zu besserer Wirkung der Packung führt. Die Prozedur lässt die Haut geschmeidig und angenehm duftend. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Müdigkeit, Organismusedetoxikation, Durchblutung und Regeneration der Haut, Abspannung der steifen Muskulatur.

### Kontraindikationen

Allergie auf Zitrusfrüchte, Hautwunden, Entzündungs- und Infektionserkrankungen, Fieber, Gefäßkrankheiten, Schwangerschaft, Stillen.



Grapefruit-Zitronen Detoxikationspackung

## Ganzkörperpeeling

Angenehme Prozedur, bei der die Haut regeneriert und verjüngert wird. Bei dieser Heil- Relaxationsprozedur reibt der Masseur in Form einer Feinmassage das Massageöl mit Zusatz von feinem Meersalz und Grapefruit Öl auf den ganzen Körper des Gastes ein. Die Kristallen des Meersalzes ermöglichen ein angenehmes Peeling für die Haut und machen sie glatter, weicher und hydratisierter. Das Peeling ist reinigungswirkend und gibt der Haut Mineralien. Die Prozedur hat eine Stresslinderungswirkung und bringt dem Gast ein Wohlgefühl. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Linderung der Alterung, grobe und trockene Haut, Oberflächenarben auf der Haut, Haut Rauigkeit, Zustand nach Akne.

### Kontraindikationen

Aktive Fieberblase, Entzündungs- und Infektionserkrankungen, Fieber, Ekzem, Schwangerschaft, Stillen, frische Haut-Narben und Wunden.

## Manuelle Rehabilitations- techniken

(weiche Techniken)

Verhältnismäßig komplizierter Prozeß, bei dem der Rehabilitationstherapeut eine Reihe von Rehabilitationstechniken ausübt, z.B. Muskelentspannung der Wirbelsäule und der Blockaden, Druck auf betreffende Reflexpunkte, Faszienverschiebung... Die Prozedur hat eine analgetische Wirkung. Der Gast empfindet eine Linderung vom Schmerz, bessere Blutzirkulation und Stoffwechsel. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Schmerzzustände und Blockaden im Wirbelsäulebereich, schlechte Körperhaltung, sitzende Beschäftigung.

### Kontraindikationen

Akute Erkrankungen und Infektionskrankheiten, Fieber, Geschwulst- und Blutungskrankheiten, Ekzem, Warzen und Hautpilz, Schwangerschaft mit bestimmten Beschränkungen.

## Rückenreflex- massage

Eine Form von spezieller Reflextherapie, die hauptsächlich durch Nervenverbindungen und ihre Endungen, im Bereich ausgewählter Reflexbogen, wirkt. Der Physiotherapeut übt einen Fingerdruck auf die Unterhaut aus, beseitigt schmerzhafte und versteifte Stellen. Die Prozedur gibt dem Gast das Gefühl einer angenehmen Entspannung; verbessert die periphere Blutzirkulation, Funktion der inneren Organe, der Nervenzellen, die hormonale Funktion und Hautelastizität.

Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäuleleiden, Nacken- und Kopfschmerzen, Neurozirkulationsstörungen.

### Kontraindikationen

Akute Entzündungen, Fieber, Infektionen, Hautkrankheiten, maligne und benigne Geschwulst, Schilddrüsenüberfunktion, Lungen-TBC, Schwangerschaft.

## Manuelle Lymphdrainage der Glieder

Fachmethodik, die durch einen kleinen Druck auf die Haut durchgeführt wird, ohne Öle und Essenz. Beschleunigt das Strömen der Lymphe, unterstützt den Stoffwechsel des Organismus, d.h. ist beim ausschwemmen toxischer Stoffe vom Körper behilflich. Unterstützt das Immunsystem und ist bei Behebung von Schwellungen und Cellulitis behilflich. Lymphdrainage eines Gliedes dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Behandlung des Lymphsystem, Heilung der Krebspatienten bei Schwellungen, Immunerhöhung, Regeneration nach einer Operation oder Verletzung.

### Kontraindikationen

Akute Geschwulstkrankheiten, Hautwunden, Schilddrüsenüberfunktion, vergrößerte Lymphdrüsen, Krampfadern, akute Respirationskrankheiten, Diabetes, Schwangerschaft.



Manuelle Rehabilitationstechniken



Rückenreflexmassage



Manuelle Lymphdrainage  
der Glieder

## Breussmethode

Benannt nach dem österreichischen Therapeut Rudolf Breuss, der zwar kein Arzt war, widmete sich aber der Heilung verschiedener Krankheiten. Seine Methode benannte er als eine schmerzfreie Wirbelsäulemassage, bei der Schmerzen beseitigt werden. Sie führt zur Muskelentspannung und zur Rückgabe verlorener Mobilität. Bei dieser Therapie massiert der Physiotherapeut den Gast mit erwärmtem Öl aus Johanniskraut. Die Massage ist stark energetisch, harmonisierend und beruhigend. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Behebung der Schmerzen und Wirbelsäulenproblemen, Abnutzung und degenerative Änderungen im Wirbelsäulebereich, beschädigte Bandscheiben.

### Kontraindikationen

Allergie auf Johanniskraut, Hautdefekte, Respirationskrankheiten, Fieber, Geschwulstkrankheiten, schwere Osteoporose, Schwangerschaft bis 5. Monat.



Breussmethode

## Gasinjektions- spritzen

(kohlendioxidhaltige  
Insufflationen)

Eine von sehr wirkungsvollen Prozeduren. In die Unterhaut wird medizinisches Kohlendioxid appliziert, wodurch die Durchblutung, Ernährung und Regeneration des Gewebes verbessert wird. Gleichzeitig führt die Prozedur zur Muskelentspannung und Verlangsamung des degenerativen Prozesses.

### Indikationen

Schmerzen und Versteifung der Wirbelsäule- Kreuz- Arme- und Hüftgelenkemuskeln, Gesundheitszustand nach einem Herzinfarkt, ischämische Herzkrankheit.

### Kontraindikationen

Entzündliche Hautänderungen, akute Infektionskrankheiten, Fieber.



Gasinjektionsspritzen

## Individuelle Heilgymnastik

Der Physiotherapeut widmet sich dem Gast individuell. Sein Ziel ist Behebung der fehlerhaften Bewegungsstereotypen, allgemeine Konditionsverbesserung; lernt den Gast Turnübungen, die im Bezug auf seinen Gesundheitszustand geeignet sind. Die Heilgymnastik ist mit der Atmungsgymnastik verbunden, wobei man auch Turnhilfsmittel benutzen kann. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Schlechte Körperhaltung, Skoliose, Rücken- Gelenke- und Muskelschmerzen, rheumatische Schmerzen, Muskelkontrakturen und andere Defekte des Bewegungsapparates.

### Kontraindikationen

Akute Respirationskrankheiten, Fieber, einige Geschwulstkrankheiten, Blutungen, Schwangerschaft.

## Gruppenheilgymnastik

Der Rehabilitationstherapeut widmet sich im Turnsaal mehreren Gästen zugleich. Bei dieser Prozedur muß der Rehabilitationstherapeut einzelne Turnübungen so auswählen, daß diese alle Beteiligten schaffen können. Die Turnübungen sind auf Erhöhung der Bewegungsleistung, der körperlichen Tüchtigkeit und auf Erhaltung und Stärkung der Gesundheit gezielt. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Schmerzen und andere Probleme des Bewegungsapparates.

### Kontraindikationen

Respirationskrankheiten, Fieber, Geschwulstkrankheiten im akuten Zustand, Blutungen, Schwangerschaft, Infektionskrankheiten.

## Turnen bei Osteoporose

Diese Diagnose betrifft jede dritte Frau und jeden fünften Mann. Es ist ein „stiller Knochendieb“, bei dem es zum Abbau des Knochenstoffes kommt und folgend zur Knochenverdünnung führt. Der Physiotherapeut belehrt den Gast über eine geeignete Bewegungsaktivität und bringt ihm Turnübungen bei, die für diese Diagnose angepasst sind. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Frauen nach Menopause, bei Schmerzen und Rückenverballung, bei Bewegungsmangel und Unterernährung.

### Kontraindikationen

Akute Entzündungskrankheiten, Blutungen, Fieber.



Individuelle Heilgymnastik



Gruppenheilgymnastik



## Atemübungen

Diese Behandlung ist auf die Muskulatur des Brustkorbes, des Zwerchfelles und des Bauchs orientiert. Der Akzent liegt an der Regelmäßigkeit, Zeiteinteilung der Ein- und Ausatmen, die Tiefe und Rhythmus sowie an die richtige Körperhaltung. Der Physiotherapeut führt zur Edukation der richtigen Methoden des Atmens, lernt die Kunden die Grund- oder Spezialatmungsübungen. Die Behandlung dauert ungefähr 20 Minuten.

### Indikationen

Verbessert die Beweglichkeit der Brustmuskulatur, des Zwerchfelles und der Rippen, die Lunge sind optimal oxydiert, versichert die Entspannung der Muskulatur, bei der Kunden mit Asthma kommt durch die Atemübungen zu der Minderung der Asthmaanfalle sowie des Gebrauches Inhalationskortikosteroids. Diese Übung verbessert die Atemfunktion, die Lungenbelüftung und es kommt zu besserer Oxydierung des Blutes. Es hilft gleichzeitig auch die Schmerzen, Panik und Angst zu überwinden.

### Kontraindikationen

Schockzustand, das Risiko der Embolie, Fieber, Blutverlust und akute Schmerzen.



Atemübungen

## SM System (Rückenübungen)

Es handelt sich um ein systematisches Turnen, daß auf das Bewegungsapparat des Menschen gezielt ist, hauptsächlich auf die Wirbelsäule. Autor ist ein bekannter tschechischer Arzt Dr. Richard Smíšek. Turnübungen dieses Systems stabilisieren den Körper (Wirbelsäule) und gleichzeitig helfen bei Bewegungen – Mobilität. Sie verstärken Muskeln des Beckenbodens, Bauch- und Gesäßmuskel, heilen beschädigte Bandscheiben. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Vorbeugung vor Rückenschmerzen und Wirbelsäuleproblemen, Skoliose (in die Seite verbogene Wirbelsäule), Hyperkyfose (gebückte Brustwirbelsäule) Diskhernie, schlechte Körperhaltung, sitzende Beschäftigung, Muskelschwäche, ungleichmäßige Muskelbelastung, neurologische Krankheiten.

### Kontraindikationen

Akute Respirationskrankheiten, Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Blutungen, Fieber.



SM System

## Rückenschule

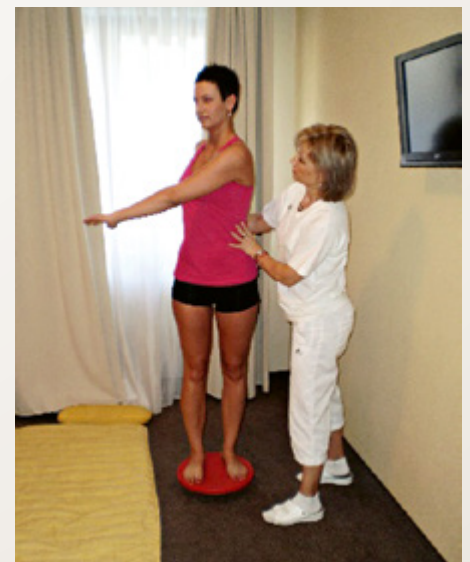
Eine Anleitung, die auf Vorbeugung der Bewegungsbeschwerden, Wirbelsäuleerkrankungen und auf Heilung des Bewegungsapparates gezielt ist. Der Physiotherapeut gibt dem Gast Anleitungen zur richtigen Bewegungsgewohnheiten. Die Methodik besteht nicht nur vom Turnen; eher in Erstellung von Grundsätzen für Verhalten zu eigenem Körper in alltäglichen Situationen – beim Gehen, im Stehen, im Sitzen, beim Aufstehen und bei Wirbelsäulebelastung. Die Rückenschule ermöglicht eine richtige Reaktion bei Rückenschmerzen und gleichzeitig ihre Vermeidung. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Sitzende Beschäftigung, Tätigkeit mit einseitiger Belastung, Regelung der Körperhaltung und der Bewegungen.

### Kontraindikationen

Akute Respirationskrankheiten, Fieber.



Rückenschule

## Feldenkraismethode

Eine in der Welt sehr populärste Methode benannt nach Hr. Moshé Feldenkrais. Diese Methode ist für jeden geeignet, ohne Rücksicht auf das Alter. Man braucht dazu keine speziellen Gegebenheiten und Fähigkeiten. Sie besteht aus Turnübungen, die beim Gast zum Bewusstwerden des eigenen Körpers führen. So kann er besser verstehen, wie der Körper funktioniert, wo seine Bewegungsgrenzen sind, wie seinen Körper vor Schmerzen und Schwächung schützen. Der Gast nimmt wahr nicht nur die Bewegung, sondern auch seinen Atem, die Spannung und Entspannung. Die Prozedur dauert 40 Minuten.

### Indikationen

Probleme mit dem Bewegungsapparat, Skoliose (in die Seite verbogene Wirbelsäule), Wirbelsäule- Gelenke- und Muskelschmerzen. Verbesserung des Bewegungsumfanges nach Verletzung, Verbesserung der Körperfunktionen, Behebung der Bewegungsbeschränkung, Erhöhung des Gefühls des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

### Kontraindikationen

Wie bei anderen Turnübungen – akute Entzündungskrankheiten, Respirationskrankheiten, Fieber.

## Gruppenhydrokinesietherapie (Turnübungen im Wasser)

Eine Bewegungstherapie im Wasser. Es werden hier Wirkungen wie Wasser- Auftrieb, Druck, Widerstand und Temperatur angewendet. Der Wasserauftrieb erhebt angenehm den Körper und reduziert die Gravitationskraft. Im Wasser ist die Belastung auf Tragfähigkeit der Gelenke eines stehenden Menschen mit 80 Kg nur 7 Kg. Dadurch eine Bewegung, die auf dem Trockenen beschwerlich und schmerzhaft ist, läuft im Wasser schmerzlos. Durch das Turnen im Wasser verbessert sich die statische und dynamische Körperfunktion. Diese Heilprozedur wird in unserem Hotel durch einen Physiotherapeut durchgeführt und dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Geeignet für Gäste mit Muskelschwächung, nach einer Operation des Bewegungsapparates (die Operationswunden müssen geheilt werden), bei neurologischen Krankheiten, Arthrose, bei rheumatischen Krankheiten und anderen Bewegungsbeschwerden.

### Kontraindikationen

Bei schweren kardiovaskulären und Infektionskrankheiten, Epilepsie, akute Thrombophlebitis, übertragbare Hautkrankheiten, offene Hautwunden, Fieber, Respirationskrankheiten, akute Psychose, bronchiale Asthma, maligne Prozesse, Harn- und Darminkontinenz.



Feldenkraismethode



Gruppenhydrokinesietherapie

## Interferenzströme

Elektrotherapie, die auf dem Prinzip zweier Mittelfrequenzströme besteht und wirkt direkt im Gewebe. Ein Umkreis hat konstante, der andere wählbare, schwankende Frequenz. Durch Einstellung der Frequenz und ihrer Modulation ist es möglich, verschiedene Wirkungen zu erzielen. Diese Therapie lindert den Schmerz, lockert die Muskeln, führt zur Verbesserung der Durchblutung, Gewebeerneuerung und Nervenstimulation. Je nach Einstellung der Frequenz kann man eine reizende Wirkung oder Linderung der Muskelspannung erzielen. Die Prozedur dauert 15 Minuten.

### Indikationen

Erkrankungen des Bewegungsapparates, Wirbelsäule- und Gelenkschmerzen, Muskelschwäche, Neuralgie, Durchblutungsstörungen, Arthrose, Verletzungen.

### Kontraindikationen

Kardiostimulator, Geschwulstkrankheiten, Gefühlsstörungen, metallische Implantate im Stromweg, Schwangerschaft, Ekzem, Hautallergie, Blutungen, Hautdefekte, TBC, Epilepsie, Fieber.

## Diadynamische Ströme

Gemischte Ströme, die die Wirkung des galvanischen Stromes und des Impulzstromes nützen. Sie haben eine positive Auswirkung auf die Gewebedurchblutung, lindern den Schmerz und Schwellungen. Diadynamische Ströme haben auch einen positiven Einfluss auf die Muskeltonisation. Die Prozedur dauert 15 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäuleschmerzen, Schwellungen, Verbesserung der Durchblutung des Gewebes, Muskelelektrostimulation.

### Kontraindikationen

Implantierter Kardiostimulator, metallische Implantate an der Stelle der Applikation, Gefühlsstörungen, Hautdefekte, Ekzem, Hautallergie, TBC, akuter Entzündungsprozess, Schwangerschaft, Epilepsie, Fieber.

## Ultraschall

Elektrotherapie, die die mechanische Wellen mit einer Frequenz über 20 kHz nutzt. Dabei kommt es zur Transformation der elektrischen Energie von Hochfrequenzströmen auf eine Wärme. Diese Therapie lindert Schmerzen, verbessert die Durchblutung und Stoffwechsel des beschädigten Gewebes, beschleunigt seine Regeneration, lockert Spasmen. Tiefe der Auswirkung ist zwischen 2 bis 6 cm. Die Prozedur dauert 5 – 8 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäule- und Bewegungsapparatschmerzen, posttraumatische Zustände, Muskelschmerzen und Spasmen, Narben, Fersensporn. Diese Therapie ist auch bei rheumatischen Erkrankungen geeignet.

### Kontraindikationen

Kardiostimulator, metallische Implantate an der Stelle der Applikation, Bereich der Wachsenzonen bei Kindern, Schwangerschaft, Venenentzündung, Blutungsstörungen, Hautdefekte, Fieber.



Interferenzströme



Ultraschall

## TENS

### transkutane Elektrostimulation

Besteht am Prinzip, daß Schmerzenreize und Schmerzsinne durch Nervenreize an verschiedenen Nervenenden gelindert bis unterdrückt sein können. Diese Therapie ist hauptsächlich bei Zuständen geeignet, die Schmerzlinderung erfordern. Z.B. Wirbelsäuleerkrankungen, Kopfschmerzen, posttraumatische Schmerzen.

Die Prozedur dauert 15 Minuten.

#### Indikationen

Wirbelsäule- und Gelenkschmerzen, posttraumatische Zustände, nach einer Operation, degenerative Erkrankungen, nach einer Amputation.

#### Kontraindikationen

Kardiostimulator, metallische Implantate an der Stelle der Therapie, Gefühlsstörungen, Hautdefekte, Ekzem, Hautallergie, akuter Entzündungsprozess, Blutungen, Schwangerschaft, Epilepsie, Fieber.

## Magnettherapie

Bei dieser Elektrotherapie werden Wirkungen eines Magnetfeldes, welches durch den Körper strömt und auf Ionen im Gewebe wirkt, genutzt. Dadurch kommt es zu biologischen Änderungen. Auswirkungen dieser Therapie sind nicht nur entzündungshemmend, schmerzhemmend und heilsam, sondern lockern auch Spasmen und lindern Schwellungen. Der Stoffwechsel wird beschleunigt und dadurch kommt es zur schnelleren Wundheilung. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

#### Indikationen

Akute und degenerative Änderungen, Gelenke- und Wirbelsäuleschmerzen (Arthrose), Heilung des Weichgewebes, Zustände nach einer Operation oder Verletzung, Durchblutungsstörungen, Entzündungskrankheiten, rheumatische Krankheiten.

#### Kontraindikationen

Kardiostimulator, Geschwulstkrankheiten, Blutgerinnungsstörungen, Blutungen, Gefühlsstörungen, Hautdefekte, Ekzem, Hautallergie, akuter Entzündungsprozess, Fieber, TBC, Herzschwäche, Schilddrüsenüberfunktion, Wachsenzonen bei Kindern, Schwangerschaft.

## Rebox Physio

Konstruiert für Behandlung und Diagnostik der Beschädigungen des Bewegungsapparates und neurologischer Erkrankungen. Die Prozedur ist effektiv bei Heilung akuter und chronischer Schmerzen. Bei der Therapie kommt es zu lokaler Gewebedurchblutung, Erhöhung der Lymphdrainage und effektiver Myorelaxation. Der Gast empfindet an der Stelle der Therapie ein Prickeln. Die Prozedur dauert 10 – 15 Minuten.

#### Indikationen

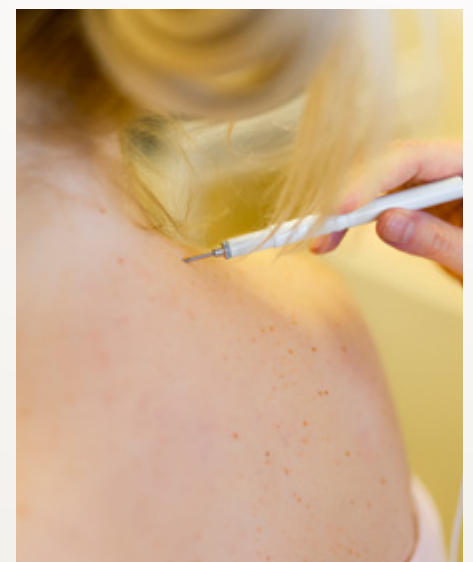
Mikrozirkulationsstörungen im Gewebe und Lymphostase, Wirbelsäule- und Gelenkschmerzen, akute Muskelüberbelastung, Fußsporen und Tennisellbogen. Die Therapie hat einen positiven Effekt bei Behandlung der Muskelhypertonie, nach einem Hirnschlag und Multiplex Sklerose.

#### Kontraindikationen

Kardiostimulator, metallische Implantate an der Stelle der Applikation, akute Entzündungserkrankungen, Fieber, Ekzem, Pilzerkrankung, Blutungsstörungen, Schwangerschaft, Infektionskrankheiten, maligne Erkrankungen, Epilepsie.



Magnettherapie



Lasertherapie

## Lasertherapie

Ist eine Lichttherapie, die die Strahlung einer Wellenlänge nutzt. Bündel dieser monochromatischen Strahlung (in einer Wellenlänge) strahlt in das Gewebe und in die Schleimhaut ein. Der Laserstrahl hat eine hohe Energie. Bei seiner Anwendung wird die Gewebedurchblutung erhöht, Wundheilung beschleunigt und der Schmerz gelindert. Bedeutend ist auch die entzündungshemmende Wirkung. Die Prozedur dauert 3 - 5 Minuten.

### Indikationen

Gelenkschmerzen (Arthrose), rheumatische und degenerative Erkrankungen, Wirbelsäuleschmerzen, Neuralgie, Herpes, Überlastungssyndrome, Zustände nach einer Verletzung oder Operation.

### Kontraindikationen

Infektion, Fieber, Epilepsie, maligne Tumoren, metallische Implantate an der Stelle der Applikation. Es dürfen nicht die Augen, Schilddrüse, Wachszonen bei Kindern, der Bauch und die Lendenwirbelsäule in der Schwangerschaft bestrahlt werden.

## Lokale Kryotherapie Gerätetherapie

Heilungapplikation durch einen kalten Luftstrom. Die Kühle verursacht Verlangsamung der Nervenimpulsleitfähigkeit. Thermalschock bei dieser Therapie senkt zwar die Hauttemperatur von 34°C auf ca. 15°C, nie aber unter 10°C. Lokale Kryotherapie hat einen starken entzündungshemmenden Effekt, es werden Ödemeffekten und Muskelverkrampfungen reduziert. Die Prozedur dauert 15 Minuten.

### Indikationen

Verrenkung, akute Überbelastung, rheumatische Erkrankungen, Schwellungen und Gelenkschmerzen, Urikopathie, Muskelzerrung, Zustände nach einer Operation, Neuralgie.

### Kontraindikationen

Kälteallergie, Herzerkrankungen, Blutkreislaufversagen, offene Hautwunden, Kältegefühlversagen – desensibilisierte Haut, Raynaud Syndrom.

## Biolampe

Eine Therapie, die durch polarisiertes Licht durchgeführt wird. Im Vergleich zum Laser ist dieses Licht nicht monochromatisch (nur einer Wellenlänge). Diese Therapie verbessert die Mikrozirkulation und beschleunigt Regenerations- und Heilungsprozesse im Körper. Die Prozedur dauert 15 Minuten.

### Indikationen

Versteifte Wirbelsäulemuskulatur, Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom, Wundheilung nach Verletzung oder Operation, Behandlung der Berzgeschwüre an der Kniekehle und des Dekubitus.

### Kontraindikationen

Metallische Implantate an der Stelle der Applikation, Blutungsstörungen. In den ersten 4 Monaten der Schwangerschaft soll diese Therapie nicht am Unterbauch angewendet werden. Infektionskrankheiten, Fieber, Schilddrüsenüberfunktion, maligne Erkrankungen, Epilepsie.



Lokale Kryotherapie – Gerätetherapie

## Klassische Massage

Gehört zu der ältesten Heilungsform. Die Therapie wird mit den Händen des Masseurs durchgeführt, bei welcher Massageöl für Erreichung der Massagegleitung benutzt wird. Der Masseur führt eine Reihe von Massagehandgriffen auf dem Körper des Gastes durch. Die Massage hat sowie lokale auch allgemeine Wirkung. Sie hilft bei: Haut- und Muskeldurchblutung, Beruhigung bei psychischer Belastung, beeinflusst die Muskelspannung, Blut- und Lymphkreislauf, Inkretsystem, Stoffwechsel und innere Organe. Klassische Massage hilft gleichzeitig bei Vorbeugung vor Krankheiten. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäule- Schmerzen und Versteifung, Störungen des Bewegungsapparates, Lähmung, rheumatoide Arthritis, Kinderlähmung, Multiplex Sklerose, nach anstrengender Körperleistung, Muskelverletzung, Gefühlsstörungen, Blutzirkulation- und Lympherkkrankungen, falsche Körperhaltung, Rekonvaleszenz nach einer Erkrankung oder Verletzung.

### Kontraindikationen

Virose, Fieber, akute Sehne- und Genickentzündungen, innere Verletzungen und Blutung, Muskel- und Sehnenzerrung, Brüche und Luxationen, akute Venenentzündung, Embolie, offene Wunden, Gürtelflechte, entzündete Hautausschläge, Warzen, Schwangerschaft, ATB Heilung, onkologische Krankheiten im akuten Zustand, Osteoporose, Blutgerinnungsstörungen.

## Ganzkörperliche klassische Massage

Ähnlich wie die Teilhandmassage, mit dem Unterschied, daß der Masseur gezielte mechanische Griffe auch auf den Armen und Beinen appliziert. Es wird dadurch Durchblutung der Haut und der Muskeln des ganzen Körpers, Entleerung der oberflächlichen Adern, lymphatischer Blutgefäße, Ausscheidung der Schweißdrüsen und Absorbierung der Schwellungen gefordert. Am ganzen Körper verbessert sich die Gewebeernährung, die Massage lindert den Schmerz und die Muskeln werden tonisiert. Diese Prozedur ist ein Relax für den ganzen Organismus. Sie dauert 40 Minuten.



Klassische Massage

**Indikationen**

Muskelschmerzen und Muskelsteifheit, Störungen des Bewegungsapparates und der Bewegungsfähigkeit der Gliedmaßen, rheumatoide Arthritis, Multiplex Sklerose, Gefühlsstörungen, Blutzirkulation- und Lymphkrankheiten, Regeneration des ganzen Körpers.

**Kontraindikationen**

Virose, Fieber, Entzündungserkrankungen, Krampfadern, Osteoporose, innere Verletzung und Blutung, Embolie, Thrombophlebitis, Hautwunden, Gürtelrose, Warzen, ATB Heilung, onkologische Erkrankungen, Blutgerinnungstörungen, Schwangerschaft.

**Reflexmassage der Fußsohle**

(Zusammenstellung für das Bewegungsapparat)

Eine Therapie, bei welcher der Masseur eine Reihe von Drucktechniken anwendet. Diese stimulieren Reflexpunkte an der Fußsohle so, daß eine positive Reaktion anderer Körperteile ausgelöst wird (Kopf, Wirbelsäule, Gelenke). Die Wirkung ist schnell und dadurch bedeutend bei akuten Schmerzen. Sie fördert die gesamte Bewegungsfähigkeit, Detoxikation des Organismus und regelt die Blutzirkulation. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

**Indikationen**

Schmerzen und Störungen der Durchblutung der Fußsohle, Wirbelsäule- und Arthroseprobleme, Migräne, Allergie, Asthma, Autoimmunerkrankung, hormonale Störungen, Körperdetoxikation, Stresslinderung.

**Kontraindikationen**

Respirationskrankheiten, Fieber, offene Wunden, Ekzem, Diabetes, Krampfadern, Pilzerkrankung, Infektionskrankheiten, Schwangerschaft, Stillen, Menstruation, Epilepsie.

**Reflexmassage der Hände**

Eine angenehme und wirkungsvolle Therapie. In den Händen sind nicht so stimulierende und sensible Punkte wie in der Fußsohle, dennoch ist es besser sich in manchen Fällen für eine Reflexmassage der Händen zu entscheiden. Diese Therapie wirkt auf den Bewegungsapparat und andere Körperorgane. Sie verbessert die Durchblutung und Bewegungsfähigkeit einzelner Fingerglieder und ist beim Beheben der Krämpfe in den Händen behilflich. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

**Indikationen**

Durchblutungsstörungen in den Händen, Funktionserkrankungen, degenerative und bestimmte rheumatische Krankheiten, Zustände nach Verletzung oder Operation (Nachbehandlungsstadium), hormonale Störungen, Depressionen.

**Kontraindikationen**

Dieselben wie bei Reflexmassage der Fußsohle.



Reflexmassage der Fußsohle



Reflexmassage der Hände

## Anti-Zellulitis Massage

Orientiert sich auf Beheben der Zellulitis, Verbesserung der Hautqualität und Körperformung. Sie wirkt auf Fettzellen, stimuliert die Unterhautstruktur und Unterhautmetabolismus, verbessert den Blutkreislauf und Abfallstoffabfluss (Abfallstoffe verursachen den Apfelsinenschaleneffekt). Diese Prozedur führt zur Reduktion der Fettpolster in der Unterhaut und zur Hautverstärkung. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Zellulitis, Beschleunigung der Blutzirkulation und der Lymphe, Hautmattigkeit.

### Kontraindikationen

Akute maligne Krankheit, Krampfadern, Wunden und Hautinfektion, Infektions- und Gefäßerkrankungen, Schwangerschaft.

## Champi – indische Kopfmassage

Der Masseur führt traditionelle Masseurtechniken am Prinzip der Energiezirkulation in den Meridianen durch. Konzentriert sich auf den Kopf und die Haare. Die Therapie lindert Kopf- Nacken- und Schulternschmerzen, baut Stress und Spannung ab. Fordert Relaxation und Haarwuchs. Verbessert das Blut- und Lymphsystem. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Migräne, Geräusch in Ohren, Schlaflosigkeit, Depressionlinderung, Stress- und Nervositätabbau.

### Kontraindikationen

Infektionen, Entzündungserkrankungen, Fieber, Diabetes, onkologische Krankheiten, Epilepsie.

## Tibetische Massage

Geeignet für alle Altersgruppen, besonders für ältere Gäste. Der Masseur übt eine feinfühlende Massage durch und drückt Punkte an der Wirbelsäule. Eine sehr praktische und wirkungsvolle Methode, die zur Energieerneuerung und Körpergleichgewichtserhaltung führt. Sie ist behilflich bei verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden, die durch physische Probleme oder alltäglichen Stress verursacht sind. Die Therapie beseitigt Körperspannung und baut Müdigkeit und Erschöpfung ab. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Schmerzen oder degenerativer Zustand der Wirbelsäule, rheumatische Erkrankungen, neurovegetative Dystonie, Migräne, Gereiztheit, Schlaflosigkeit.

### Kontraindikationen

Fieber, Infektionskrankheiten, eitrige Hauterkrankungen, Hautpilzkrankheiten, Blutgerinnungsstörungen, starke Osteoporose, Schwangerschaft, Epilepsie.



Champi – indische Kopfmassage



Tibetische Massage



## Lymphdrainage des Gesichtes und Dekolletés

Angenehme manuelle Massage, die das Lymphsystem, welches den Körper von Schadstoffen reinigt, in Gang hält. Mit Hilfe dieser Massage, die auf trockenem Wege durchgeführt wird, werden Schwellungen und Augenblasen beseitigt. Gleichzeitig wird Bildung der Falten verlangsamt, ist beim Beheben von Akne und verschiedenen Hautdefekten behilflich.

Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Gesichtschwellungen in der Schwangerschaft, Augenblasen, Beseitigung der Narben und Falten, Migräne und Müdigkeit.

### Kontraindikationen

Entzündliche Hautänderungen, Grippe, Fieber, onkologische Erkrankungen in akutem Stadium.

## Reflexmassage der Fußsohle mit wärmender Packung

An der Fußsohle befinden sich Reflexzonen, die den betreffenden Körperbereichen entsprechen. Durch Stimulation dieser Punkte werden konkrete Körperteile positiv beeinflusst: Kopf, Wirbelsäule, Gelenke. Die Massage verbessert die Beweglichkeit der Fußsohle, lindert ihren Schmerz und Verkrampfung. Die Wirkung ist schnell, was bei akuten Problemen bedeutend ist. Sie wird auch als Vorbeugung benutzt. Nach der Massage folgt die wärmende Fußsohlepackung mit Zimtcreme. Die Fußsohlen durchwärmen sich und es kommt zu ihrer besseren Durchblutung. Die Prozedur ist angenehm und hat eine Heil- und Relaxationswirkung. Dauert 20 + 20 Minuten.

### Indikationen

Fußsohleschmerzen und Durchblutungsstörungen der Fußsohle, Bewegungsapparatprobleme, Arthrose, Migräne, Allergie, Asthma, Autoimmunerkrankung, hormonale Störungen, Körperdetoxikation, Stresslinderung.

### Kontraindikationen

Zimtallergie, Virose, Fieber, Hautwunden, Ekzem, Pilzerkrankung, Diabetes, Krampfadern, Infektionen, Schwangerschaft, Epilepsie.



Lymphdrainage des Gesichtes und Dekolletés



Reflexmassage der Fußsohle  
mit wärmender Packung

## Anti-Zellulitiden-Massage + Anti-Zellulitiden-packung

Eine Massage im Rahmen dieser Prozedur lindert Zellulitis Erscheinungen an Geäß- und Oberschenkelmuskeln sowie am Bauch. Die Therapie führt zur besserer Durchblutung des Gewebes, zur Beschleunigung des Abflusses der Abfallstoffe und zum Abbau der Fettzellen. Nach der Massage folgt die Anti-Zellulitidenpackung mit Zimtkreme. Dieser Wickel verbessert die Massagewirkung, da Zimt verbrennungswirkend ist. Infolgedessen kommt es zur Verlangsamung der Fettablagerung. Die Haut regeneriert sich, durchwärmt und erfrischt sich. Die Anti-Zellulitidenpackung verlängert die Wirkung der Anti-Zellulitidenmassage. Die Prozedur dauert 20 + 20 Minuten.

### Indikationen

Zellulitis, Beschleunigung der Blut- und Lymphzirkulation, Hautatonie.

### Kontraindikationen

Fieber, akute maligne Erkrankungen, Krampfadern, Wunden, Hautinfektion, Infektions- und Gefäßkrankheiten, Schwangerschaft.

## Ayuwerdische indische Ölmassage

Spezielle Massagetechnik, bei der der Masseur rhythmisch mit Hilfe von warmen Sesamöl mit einem Zusatz von Orangenblütenöl massiert. Diese Prozedur hat eine physische- und mentale Wirkung, beschleunigt die Blut- und Lymphzirkulation, verbessert die Funktion der inneren Organe. Ist auch bei Verdauungsstörungen und Fettverbrennung behilflich. Mildert Muskelschmerzen, Nackenstarre, blockierte Wirbelsäule und beseitigt Probleme im Lendebereich. Sie lindert auch Migräne und Zellulitis, reduziert geistige Müdigkeit und ist bei Schlafstörungen behilflich. Die Prozedur dauert 40 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäuleschmerzen, Migräne, Organismusentgiftung, Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Stress, Zellulitis, Sehkraftprobleme, Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation, gesamt Körperrevitalisierung.

### Kontraindikationen

Entzündungs- und Infektionserkrankungen, Ekzem, Warzen, Hautallergie, Fieber, Hautpilzkrankheiten, akute onkologische Krankheiten, Vergrößerung der Lymphknoten, Krampfadern, Schwangerschaft, Stillen, Menstruation, Epilepsie.



Ayuwerdische indische Ölmassage

## Lavastein-Massage

Eine altbekannte Technik, die schon vor unserer Zeitrechnung bekannt war. Der Masseur massiert den Gast mit glatten, heißen Lavasteinen, die auf dem eingeölte Körper gleiten. Dadurch werden die Akkupunkturlinien beeinflusst. Die Steine absorbieren gut die Wärme, erhalten diese und schrittweise geben dann die Wärme ab. Das hat eine positive Wirkung auf die Haut, Unterhaut und Muskelfasern. Die Massage hat dadurch eine erhebliche Durchblutungswirkung, verbessert die Blut- und Lymphzirkulation, beschleunigt den Stoffwechsel des Gewebes und die Organismusentgiftung. Die Wärme der Steinen ist unterschiedlich je nach Wärmeempfindlichkeit des Gastes. Die Prozedur dauert 40 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäule- und Muskelschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung des Organismus, Zellulitis, Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation, Organismusentgiftung.

### Kontraindikationen

Infektions- und Entzündungskrankheiten, Fieber, Wärmeempfindlichkeit, Hautkrankheiten, hoher Blutdruck, Krampfadern, Osteoporose, Schwangerschaft, Stillen, Menstruation, Epilepsie.



Lavastein-Massage

## Thailändische Ölmassage

Eine Methode, deren Historie bis in das Jahr 2500 v.Chr. zurückreicht. Es handelt sich nicht nur um Massage der Muskel und Gelenke, sondern auch Massage mit zehn thailändischen Massagelinien, d.h. energetischen Linien, die die Akupressurpunkte verbinden. Durch Stimulation dieser Punkte erneuert sich gestörte Strömung der inneren Energie im Körper. Diese Massage beeinflusst die Blut- und Lymphzirkulation, wodurch Toxine vom Körpergewebe beseitigt werden. Sie heilt auch kranke Organe und Drüsen. Die thailändische Massage bringt dem Gast neue Energie, Erfrischung und gesamtes psychisches Gleichgewicht. Diese Methode wird durch Finger-Handfläche- und Ellenbogendruck mit Hilfe von Massageorangenblütenöl durchgeführt.

Die Prozedur dauert 40 Minuten.

### Indikationen

Wirbelsäule-, Gelenke- und Muskelschmerzen, Erschöpfung des Organismus, Migräne, Verstärkung des Nervensystem, Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation.

### Kontraindikationen

Entzündungs- und Infektionserkrankungen, Fieber, hoher Blutdruck, Krampfadern, künstliche Knie- und Hüftgelenke, Kardiostimulator, onkologische Krankheiten, Hautdefekte und Hautpilzkrankungen, Osteoporose, Schwangerschaft, Stillen, Menstruation, Epilepsie.



Thailändische Ölmassage

## Schwefelbad

Ein beruhigendes schwefelhaltiges Wannenbad mit der Temperatur von 36°C - 37°C. Das Schwefel hat eine wohltuende Wirkung auf das Bewegungsapparat und ist bei Heilung der Hauterkrankungen, besonders bei Psoriasis, behilflich. Im Bad überwärmt sich der Organismus. Das Schwefel resorbiert sich durch die Haut in den Körper, vor allem in das Bindegewebe (Bindegewebe, Knorpel, Sehnen...). Die Therapie verbessert die Blut- und Lymphzirkulation, verstärkt das Nerven- Respirations- Endokrin- und Immunsystem. Das Bad hat einen wohltuenden Effekt. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Entzündungen und Schwellungen der Gelenke und ihre Schmerzlinderung, Beseitigung der Muskelkrämpfe, der Rücken- und Muskelschmerzen, hoher Blutdruck.

### Kontraindikationen

Schwefelallergie, Infektionserkrankungen, Fieber, offene Hautwunden.

## Hydromassagewanne Perlbad

Unterwasser Ganzkörpermassage wird in der Badewanne mit Wassertemperatur von 36°C - 37°C durchgeführt. Massageintensität ändert sich durch das Einstellen der Düse, Winkeländerung und Wasserstromabstand. Hydromassagewanne lockert und durchblutet versteifte Muskeln und beseitigt die Bewegungsapparatschmerzen, zugleich lindert physische und psychische Müdigkeit. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Versteifte Muskulatur, Teilbeseitigung der Bewegungsapparatschmerzen, Organismutmüdigkeit, Körperregeneration.

### Kontraindikationen

Krampfadern, Osteoporose, Herzprobleme, Zustand kurz nach einer Operation, Hauterkrankungen, offene Wunden, Epilepsie, Schwangerschaft, Stillen.

Ein Wannenbad mit Wassertemperatur von 36°C – 37°C und Sauerstoffzusatz. Die Sauerstoffblasen steigen unter Druck vom Wannenboden hinauf zum Wasserspiegel, was die Mikromassage des Körpers verursacht. Das Bad ist sehr angenehm und beruhigend, es durchblutet die Haut, senkt den Blutdruck und die Belastung der Herzmuskel.

### Indikationen

Organismusentspannung und Muskelteilentspannung, Beseitigung der Rücken- und Gelenkschmerzen, hoher Blutdruck, Stress, Müdigkeit.

### Kontraindikationen

Hautkrankheiten, offene Wunden, Epilepsie.



Hydromassagewanne

## Sauerstofftherapie

Eine Einatmung von mehr als 90% befeuchteten Sauerstoff. Die Sauerstoffinhalation ist eine reine Naturmethode, die den Organismus erweisbar stärkt. Sie eliminiert den Sauerstoffmangel im Organismus, regeneriert die Gehirnzellen, verlangsamt den Alterungsprozess, verbessert die Atmung. Sauerstofftherapie hat eine positive Wirkung auf chronische Krankheiten, Entzündungserkrankungen, Blutreinigung, Herzverstärkung. Die Prozedur dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Ischämische Herzkrankheit, Zustand nach einem Herzinfarkt, hoher Blutdruck, bronchiales Asthma, chronische Verschlüßlungenkrankheit, Allergie, Abwehrschwäche, Organismusermüdung, Migräne, Regeneration des Organismus nach einer Operation oder Chemotherapie.

### Kontraindikationen

Epilepsie, kurze Zeit nach einer Organtransplantation, Glaukom, Respirationserkrankung, Geschwürkrankheit an Magen, fortgeschrittene Atherosklerose.

## Inhalation

Ist eine medizinische Anwendung, die schon in altem Ägypten bekannt wurde. Zur Entspannung der Atemwege wurde damals Eukalyptus oder Menthol genützt. In der modernen Behandlung und besonders jetzt trat die Inhalation in die Vordergrund. Während der Anwendung atmet der Kunde aktiv sanften Wassernebel des Naturmineralwassers Vincentka ein, unter künstlichen Druck aus dem Ultraschallaerosolgerät. Die gewonnene Teilchen der Heißflüssigkeit verbreiten sich leicht durch die obere bis in die untere Atemwege (die Bronchien, die Bronchulli). Die Atmungsschleimhaut wird befeuchtet, verbessert sich ihre Durchblutung, dadurch wird der Schleim gelöst und die Schleimheit wird geheilt. Es gibt keine Nebenwirkungen bei dieser Behandlungsform im Vergleich mit der Tabletteneinnahme. Die Anwendung dauert 20 Minuten.

### Indikationen

Postcovidbehandlung, akute sowie chronische Atemwegserkrankungen, Schleimhautentzündung, Hustenbehandlung, allgemeine Verbesserung der Atemtätigkeit.

### Kontraindikationen

Fieber, TBC, die Schilddrüsenüberfunktion und andere Autoimmunerkrankung, Herzversagen.



Sauerstofftherapie



Inhalation

## Konsultation mit dem Physiotherapeut

Ein offenes Gespräch zwischen dem Gast und dem Physiotherapeut. Diese Konsultation wird oft schon am Anfang der Bewegungsapparatchprobleme vernachlässigt. Viele Leute turnen zu Hause nach Videofilmen oder Übungen von verschiedenen Webseiten. Das zeigt aber die Ursache ihres schmerzhaften Problems nicht. Oft kommt es dazu, daß sich die Beschwerden durch ungeeignete Turnübungen noch verschlechtern. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, sich zuerst mit einem Physiotherapeut zu beraten. Im Gespräch erkundigt er sich über die Arbeitsweise und Art der Beschäftigung so wie auch über den Lebensstil des Gastes. Er beobachtet die Körperhaltung, Schritt und andere Bewegungsgewohnheiten. Aufgrund dessen kann der Physiotherapeut geeignete Therapie und Turnübungen empfehlen. Ebenso wichtig ist der Hinweis, welche Bewegungsart der Gast vermeiden soll. Die Konsultation dauert 20 Minuten.

## Swimmingpool

Im Hotel Park ist das Swimmingpool 16m x 8,3m x 1,2m groß (Länge, Breite, Tiefe) mit der Wassertemperatur von 28°C bis 30°C. Das Wasser hat positive Wirkung nicht nur auf den ganzen Körper, sondern auch auf die Seele. Schwimmen ist eine optimale Bewegungsaktivität mit Wirkung auf die Muskelkraftstärkung. Gleichzeitig verbessert sich die motorische Kontrolle, Bewegungskoordination der Beinen und der Armen, Gleichgewicht und die Atmung. Weiterer Vorteil des Schwimmens ist auch eine Schmerzlinderung und Entspannung. Es handelt sich hier um eine Bewegungsform mit minimaler Gelenkebelastung. Der Wasserauftrieb hat einen angenehmen Triebkrafteffekt, der zur schmerzlosen Bewegung, die der Gast auf dem Trockenen nicht machen kann, beiträgt. Bewegung im Wasser führt zu positiven Emotionen, die nicht nur Kinder, sondern auch Senioren zum Turnen motivieren. Aufenthalt im Swimmingpool ist 1,5 Stunde.

### Indikationen

Verbesserung des Funktionsbereiches der Gelenken, Regenerierung und Entspannung der beschädigten Muskeln, Verbesserung der Blutzirkulation, bessere Durchblutung des ganzen Körpers.

### Kontraindikationen

Akute Entzündungs- und Infektionserkrankungen, Fieber, ernste Herzprobleme, Herpes, maligne Erkrankungen im akuten Stadium, Blutung, Hautdefekte, Inkontinenz.



Swimmingpool



## Taping-Methode

Der Gründer dieser Therapie ist ein japanischer Chiropraktiker, Dr. Kenz Kase. Es handelt sich um eine moderne Heilmethode, bei welcher der Physiotherapeut elastische Bändchen auf die Haut des Gastes klebt. Diese lindern Muskeln- und Gelenkschmerzen. Das angeklebte Bändchen hebt die Haut, wodurch der Druck auf die schmerzhafte Stelle verringert wird. Der Gast spürt Linderung des Schmerzes. Das elastische Bändchen verbessert gleichzeitig Durchblutung und Zirkulation der Lymphe.

Die Prozedur dauert 10 – 20 Minuten.

### Indikationen

Reduktion der Muskel- und Gelenkschmerzen (Arm, Ellbogen, Knie, Knöchel), Heilung der Wirbelsäuleschmerzen, Unterstützung der Blut- und Lymphzirkulation.

### Kontraindikationen

Venenerkrankung, Hautwunden, Blutergüsse, Allergie.

## Nordic Walking

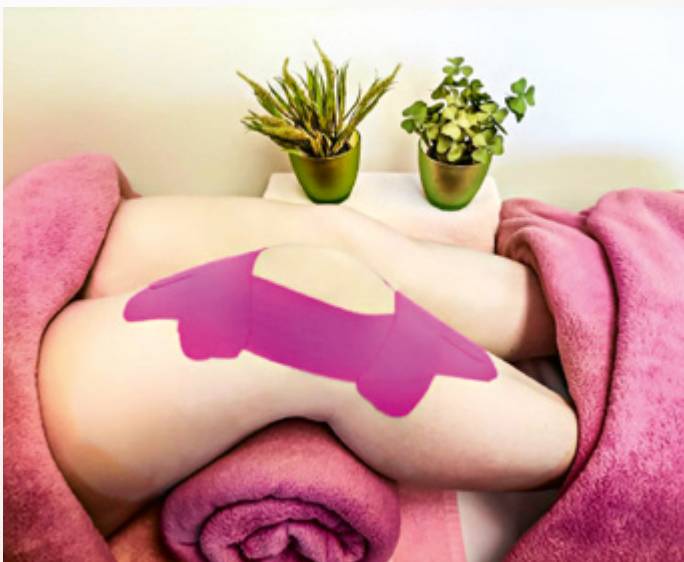
Nordisches Gehen ist eine relativ neue Disziplin, die sich aus Finnland in die ganze Welt verbreitet hat. Mit Hilfe spezieller Stöcke geht man dynamisch, was zu Entlastung des Bewegungsapparates bis zu 30 % führt. Aus diesem Grund ist Nordic Walking eine ideale Bewegungsaktivität für alle Altersgruppen, die Probleme mit der Wirbelsäule, Gelenken und Obesität haben. Der Bewegungsrhythmus wird durch Zweitaktdynamik angegeben. Der Körper dreht sich in der Armenachse und im Lendenbereich. Es handelt sich um ideale Form eines physischen Trainings mit der Effektivität 40% – 50 % höher als beim normalen Gehen. Das nordische Gehen verbessert die Fettverbrennung, die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit und ist bei der Osteoporose und richtiger Körperhaltung Behilflich.

### Indikationen

Degenerative Wirbelsäule- und Gelenkerkrankungen, Koordinationsstörungen, ischämische Blutgefäßerkrankungen, Osteoporose, Rehabilitation nach einer Bewegungsapparatoperation, Verbesserung des Fettmetabolismus, Skoliose, Obesität, neurologische Krankheiten, Atmungssystemstörungen, niedrige Immunität, Verbesserung der Körperkondition.

### Kontraindikationen

Akute Infektions- und Entzündungserkrankungen, Fieber, akute Herzinsuffizienz und Hypertension.



Taping-Methode



Nordic walking

## Saunakomplex:

### Finnisches Bad

Gesamthypothermiebad mit heißer Luft von 80°C bis 100°C und Feuchtigkeit 5% bis 15%. Danach folgt Abkühlung des ganzen Körpers mit kaltem Wasser. Die Basis dieses Prozesses liegt in der Abwechslung der Wärme- und Kältewirkung und endet mit einer Relaxationsphase. Solches Saunabad dehnt die Blutgefäße aus, beschleunigt den Blutkreislauf, verursacht Ausscheidung großer Menge von Schweiß und beseitigt vom Organismus die Schadstoffe. Während dieser Prozedur kommt es zu Fettverbrennung, Kalorieverlust, Verstärkung des Immunsystems und Beschleunigung des Metabolismus. Das finnische Bad hat eine positive Wirkung auf das Atmungssystem und Allergien.

### Dampfsauna

Dampfbad hat eine Temperatur von 40°C bis 50°C und Feuchtigkeit bis 100%. Die Duftessenz ist bei Reinigung der oberen und unteren Atemwege sehr wirksam und gleichzeitig kräftigt sie den Genuß von dieser Prozedur. Dampfsauna ist für die Gesamtdetoxikation des Organismus sehr geeignet. Hat eine positive Wirkung auf die Hautreinigung und Reduzierung des Körpergewichtes.

### Infrarotsauna

Infrarotes Licht wärmt den Körper direkt, ohne einer Lufterwärmung. Da bei der Infrasauna niedrigere Temperatur als in der finnischen ist (35°C bis 60°C), ist diese geeigneter für Gäste, die aus Gesundheitsgründen die finnische Sauna nicht tolerieren. Sie ist sehr wirkungsvoll bei der Detoxikation des Organismus, beseitigt Hautunreinigkeiten, lindert Rücken- und Gelenke Erkrankungen, lockert die Muskelspannung, beschleunigt das Blut- und Lymphsystem. Aufenthalt in der Sauna dauert 2 Stunden.

### Indikationen

Detoxikation des Organismus, Immunitäerhöhung, Verbesserung der Gelenkebeweglichkeit, Gehirn- Glieder- und Hautdurchblutung, Hautreinigung, Ekzem, Müdigkeitlinderung.

### Kontraindikationen

Akute Erkrankungen, Infektions- Geschwulst- und Entzündungskrankheiten, Fieber, Krampfadern, Blutdruckprobleme, Herzerkrankungen, Zustand nach einem Herzinfarkt oder Gehirnschlag, Schilddrüse überfunktion, Blutungserkrankungen, Hautdefekte, Diabetes, Schwangerschaft, Stillen, Epilepsie.



Finnisches Bad



Dampfsauna



Infrarotsauna