



**DANUBIUS HOTELS GROUP**

**BEHANDLUNGSLEXIKON**  
**SPA TREATMENT GUIDE**



**DANUBIUS**  
**HEALTH SPA RESORTS**



**UNGARN / HUNGARY**  
**TSCHECHIEN / CZECH REPUBLIC**  
**SLOWAKEI / SLOVAKIA**  
**RUMÄNIEN / ROMANIA**



### *Hinweise für Danubius Health Spa Resorts*

Wir bitten Sie im Interesse Ihrer Sicherheit und eines angenehmen Aufenthalts folgendes zu beachten:

- ▷ Tragen Sie bitte stets Badeschuhe im Kur-, und im Poolbereich.
- ▷ Bitte duschen Sie, bevor Sie die Kur- oder Poolanlagen benutzen.
- ▷ Die Saunagewohnheiten variieren von Land zu Land. Manche Gäste ziehen es vor, die Sauna nackt zu benutzen. Wir versuchen uns allen kulturellen Gepflogenheiten anzupassen, deshalb erkundigen Sie sich bitte, wie es an dem von Ihnen ausgesuchten Reiseziel gehandhabt wird.
- ▷ Aus hygienischen Gründen wir bitten Sie, Ihr Saunatuch in der Sauna unter sich zu legen. Bitte duschen Sie nach der Benutzung der Sauna, bevor Sie das Tauchbecken nutzen.
- ▷ Kommen Sie bitte pünktlich zu Ihren Behandlungen – nur so können wir einen reibungslosen Ablauf für alle Gäste garantieren. Wenn Sie verspätet kommen, verpassen Sie möglicherweise einen Teil Ihrer Behandlung oder sogar die ganze Behandlung.
- ▷ Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass einige unserer Kurbereiche eventuell einen Teil der Behandlungskosten oder sogar die volle Summe berechnen, wenn Sie nicht erscheinen oder zu spät absagen.
- ▷ Sollten Sie irgendwelche Kommentare zu unseren Behandlungen oder den Kurdienstleistungen haben, füllen Sie bitte unseren Gästefragebogen aus. Alternativ können Sie einen Kommentar in unser Gästebuch an der Rezeption schreiben oder mit dem Manager des Kurbereichs persönlich sprechen.

**Genießen Sie Ihren Aufenthalt!**

### *Danubius Health Spa etiquette*

As a valued guest in our health spa, for your safety and enjoyment, we kindly ask you to:

- ▷ Please wear your slippers in the spa, pool and wet areas
- ▷ Please always shower before using the spa or pool facilities
- ▷ Some guests prefer using the sauna naked and some not – we try to accommodate all cultural habits so please check the policy at your chosen destination
- ▷ In the interests of hygiene please place your sauna towel under you in the sauna and always shower before going from the sauna into the plunge pool
- ▷ Please arrive to your treatment on time – our therapists are often fully booked – by arriving late you might lose part or all of your treatment
- ▷ Please be aware that some of our spas have a cancellation policy where a part of or all of the treatment cost maybe charged in case of a no show or cancellation
- ▷ If you have any comments regarding your treatment or spa service please fill out our guest questionnaire which you can find in the spa. Alternatively you can leave a comment in our handbook at the spa reception or speak directly to the spa manager.

**Enjoy your visit!**



## DIE NATUR ERLEBEN...

Wir heißen Sie herzlich willkommen in einer unserer Hotels der Danubius Hotels Gruppe, dem größten und erfahrensten Betreiber von Heilbädern und Kurhotels in Europa.

Eingebettet in einzigartiger und atemberaubender Natur, können Sie unsere Heilbäder in Ungarn, Tschechien, der Slowakei und in Rumänien vorfinden. Die Heilbehandlungen in unseren Kurbädern beruhen auf natürlichen Ressourcen, die in jedem dieser Länder vorhanden sind. Sie reichen vom Thermalwasser über den Heilschlamm und verschiedene Quellwasser bis zu natürlichen Gasen. Diese natürlichen Ressourcen haben ihre eigenen Traditionen und ihre Geschichte, die wir erfolgreich mit den Erfahrungen und Kenntnissen der modernen Medizin ganzheitlich verbinden.

↳ Seite 2-30.

## WORKING WITH NATURE...

Welcome to Danubius Hotels Group, Europe's largest and most experienced spa operators!

Our spas are situated in unique and beautiful locations in Hungary, the Czech Republic, Slovakia and Romania. Treatments in our spas take advantage of the natural resources found in each of these countries, ranging from thermal waters to mud, spring waters and natural gases. These natural resources have a tradition and history, which we combine with our medical expertise to offer a unique and exciting experience.

↳ page 31-56.



Seite	Ungarn	Tschechien	Slowakei	Rumänien		Ärztliche Anordnung erforderlich (AMO= An manchen Orten)	Kurbehandlung	Wohlfühl-Behandlung	Medical Wellness	Behandlungsdauer (Minuten)
 <b>Sammlung der Danubius Kurbehandlungen</b>										
<b>BALNEOTHERAPIE</b>										
<b>THERMALES MINERALWASSER</b>										
6	X		X		Thermalbad	Nein	X	X	X	20
6			X		Thermalwannenbad	Nein	X	X	X	20
6			X		Thermalwannenbad mit Aromaöl	Nein	X	X	X	20
6			X		Kohlensäure-Thermalbad	Nein	X	X	X	20
6			X		Thermal-Sprudelbad	Nein	X	X	X	20
7			X		Schlammbad	Ja	X	X	X	5-10
<b>MINERALWASSER UND NATÜRLICHES GAS</b>										
7	X	X	X		Medizinische Trinkkur	AMO	X	X	X	–
7		X			Mineralbad mit Kohlensäure	Nein	X	X	X	20-50
8		X			Mineralbad mit Aromaöl	Nein	X	X	X	20
8		X	X		Trockenes Kohlendioxidbad	Nein	X	X	X	30-40
8		X	X		CO <sub>2</sub> -Injektion	Ja	X			5
<b>SALZ</b>										
8				X	Salzbad	Nein	X	X	X	15-20
8				X	Individuelles Salzbad	Ja	X	X	X	15-20
<b>THERAPEUTISCHE DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNGEN</b>										
<b>ÄRZTLICHE BETREUUNG</b>										
9	X	X	X	X	Fachärztliche Anfangsuntersuchung	–	X			–
9	X	X	X	X	Fachärztliche Kontrolluntersuchung	–	X			–
9	X	X	X		Fachärztliche Abschlussuntersuchung	–	X			–
9	X	X	X		Fachärztliche Beratung	–	X		X	–
<b>HYDROTHERAPIE</b>										
9	X	X	X	X	Kohlensäurebad (gewöhnliches Wasser)	AMO	X	X	X	10-20
9	X	X	X		Hydromassage	Nein		X	X	10-20
9	X	X	X	X	Unterwasser-Strahlmassage	AMO	X	X	X	10-30
10		X	X		Sprudelbad	Nein	X	X	X	10-20
10	X		X		Unterwasser-Traktionsbad (gewöhnliches Wasser)	Ja	X		X	10-20
10	X		X		Unterwasser-Traktionsbad (Thermalwasser)	Ja	X		X	10-20
10		X			Kolon-Hydrotherapie	Ja	X		X	30-45
<b>KNEIPP-BEHANDLUNG</b>										
11	X			X	Wechselbad	Ja	X	X	X	10
11	X				Wechselguss	Ja	X	X	X	10
11		X	X		Tretbad	AMO	X	X	X	15
11		X	X		Schottische Dusche	AMO	X	X	X	10-15
<b>MECHANOTHERAPIE</b>										
11	X	X	X		Rehabilitations-Diagnostik	Ja	X			–
12	X	X	X		Gruppenheilgymnastik	AMO	X		X	20
12	X	X	X	X	Therapeutische Einzelgymnastik	Ja	X		X	20-30
12	X	X	X	X	Ganzkörper-Heilmassage/Teilmassage	AMO	X		X	20-40
12	X	X	X		Ärztlich verordnete Teilmassage	AMO	X		X	20
12	X	X	X		Segment- und Bindegewebsmassage	Ja	X	X	X	20-30
12	X	X	X	X	Fußreflexzonenmassage	Nein	X	X	X	20-50
13	X	X	X	X	Lymph-Drainage	AMO	X		X	20-50
13	X	X	X	X	Unterwasser-Gymnastik	AMO	X		X	20
13			X		Rehabilitationsweg	Ja	X			20
13		X	X		Ergotherapie	Ja	X			10-20
13	X	X	X		Manipulations- und Mobilisationstherapie	Ja	X			–
14		X	X		Streckung	Ja	X			10-20
14	X	X	X	X	Ultraschall Behandlung	Ja	X			5-15
14			X		Anti-spastische Kinesiotherapie	Ja	X			–
14	X				Autogenes Training	Nein		X	X	20
14	X				Maitland Therapie	Nein	X			30



## Sammlung der Danubius Kurbehandlungen

Seite	Ungarn	Tschechien	Slowakei	Rumänien		Ärztliche Anordnung erforderlich (AMO=An manchen Orten)	Kurbehandlung	Wohlfühl-Behandlung	Medical Wellness	Behandlungsdauer (Minuten)
<b>ELEKTROTHERAPIE</b>										
14	X	X	X		TENS	Ja	X			15-30
15	X	X	X	X	Interferenzstrom	Ja	X			10-20
15	X	X	X	X	Galvanisches Bad	Ja	X			15
15	X	X	X	X	Galvanisches Vierzellenbad	Ja	X			15-30
15	X	X	X		Ionthoporese	Ja	X			10-15
15	X	X	X	X	Diodynamik stimulierende Stromtherapie	Ja	X			15-20
15	X	X	X		Selektive Reizstrombehandlung	Ja	X			15-20
15	X	X	X		Magnetfeldtherapie	AMO	X	X	X	10-30
<b>PACKUNGEN</b>										
16	X	X	X	X	Schlammpackung	Ja	X	X	X	20
16			X	X	Lokale Schlammpackung	AMO	X	X	X	20
16		X	X		Paraffinpackung	AMO	X		X	15-20
16	X		X		Parafango Packung	AMO	X		X	15-45
16			X		Prießnitzumschlag	Ja	X		X	60
17		X			Moorwickelpackung	Ja	X	X	X	20-30
17		X		X	Vaginales Moor/Schlamm tampons	Ja	X			20-60
17	X		X		Spezielle Creme-Packungen	Ja		X	X	20-60
<b>INHALATION</b>										
17	X	X		X	Inhalation	AMO	X		X	10-20
17	X	X	X	X	Salz-Inhalation	AMO	X		X	10-20
18	X	X	X		Sauerstofftherapie	Nein	X	X	X	50-60
15		X	X		Salzhöhle	Nein	X	X	X	60
<b>ERGÄNZENDE BEHANDLUNGEN</b>										
18		X	X	X	Akupunktur	Ja	X		X	-
<b>LICHTTHERAPIE</b>										
18		X	X		Lasertherapie	Ja	X			5
18	X	X	X		Bioptronlampe	Ja	X		X	4-10
19			X		U.V. Solux	Nein	X	X	X	15-20
<b>SONSTIGE BEHANDLUNGEN</b>										
19		X	X	X	Trockene Packung	Nein	X	X	X	15
19			X		Trockenes Kohlendioxidbad	Nein	X	X	X	30-40
<b>KRYOTHERAPIE</b>										
19	X		X		Kalte Packung	Ja	X		X	15-20
19	X		X		Kalte Luftströmung	Ja	X		X	15-20
<b>ENTSPANNUNG</b>										
<b>MASSAGEN</b>										
19	X	X	X		Thai-Massage	Nein		X	X	50-75
20	X	X	X	X	Entspannungsmassage	Nein		X	X	20-40
20	X			X	Fußmassage	Nein		X	X	20-30
20	X	X	X	X	Revitalisierende Aromamassage	Nein		X	X	20-40
20	X	X	X	X	Entspannende Aromamassage	Nein		X	X	20-40
20	X	X		X	Entspannende Heißrollen-Rückenmassage	Nein		X	X	15-20
20	X	X	X	X	Relaxierende Gesichts- und Kopfmassage	Nein		X	X	15-30
21	X	X		X	Traditionelle Trockenbürsten-Massage	Nein		X	X	15-25
21	X	X	X		Anti-Zellulitis-Massage	Nein		X	X	20
21	X	X		X	Dolce Vita Massage	Nein		X	X	45-50
21	X		X		De Luxe Massage	Nein		X	X	50
21			X		Schwarzwälder Tonisierungsmassage	Nein		X	X	50
21	X	X			Shiatsu Massage	Nein		X	X	50-75
22	X	X	X	X	Massage mit heißen Steinen	Nein		X	X	40-75
22	X				Weincreme-Massage	Nein		X	X	20-50
22	X				Vitalmassage	Nein		X	X	20
22	X				Entschlackende Massage mit Salz vom Toten Meer	Nein		X	X	30

Seite	Ungarn	Tschechien	Slowakei	Rumänien		Ärztliche Anordnung erforderlich	Kurbehandlung	Wohlfühl-Behandlung	Medical Wellness	Behandlungsdauer (Minuten)
 <b>Sammlung der Danubius Kurbehandlungen</b>										
22	X				Lymphmassage	Nein		X	X	20-50
22	X				Schokoladenmassage	Nein		X		20-60
23	X				Lulur Körperbehandlung	Nein		X		50
23	X				Sportmassage	Nein		X		25
23	X				Danubius Delight	Nein		X		50
23	X				Danubius Anti-Zellulitis-Behandlung	Nein		X	X	30
23	X				Danubius Anti-Zellulitis-Behandlung mit Massage	Nein		X	X	50
23	X	X		X	Entschlackende Rückenbehandlung mit Honig	Nein		X	X	15-40
24				X	Royal-Massage	Nein		X		50
24	X				Aquarelax Therapie	Nein		X		15
24	X				Korokan-Massage	Nein		X		60
24	X				Ayurveda-Massage	Nein		X		65
24	X				Traditionelles chinesisches feuriges Schröpfen	Nein		X	X	20-30
<b>BÄDER</b>										
24	X		X	X	Belebendes Aromabad	Nein		X	X	15-20
24	X		X	X	Entspannendes Aromabad	Nein		X	X	15-20
25	X			X	Kleopatra-Bad	Nein		X	X	15-20
25	X				Weinbad	Nein		X	X	15-20
25	X				Bad mit Salz vom Toten Meer	Nein		X	X	15-20
25	X				Basisches Bad	Nein		X	X	20
25	X				Stresslösendes Hévízer Schlammbad	Nein		X	X	15-20
<b>WEITERE ENTSPANNENDE BEHANDLUNGEN</b>										
25	X			X	Wellness-Schlammpackung	Nein		X		20-30
26	X	X	X		Infrasauna	Nein		X	X	20-25
26	X	X			Aphrodite-Packung	Nein		X		45-50
26	X				Grüner Lehm-Packung	Nein		X	X	20
26	X				Honig-Kraut-Packung	Nein		X	X	50
26	X				Salz-Schnaps Körperpeeling mit basischem Bad	Nein		X	X	50
26	X				Komplexe Körperbehandlung vom Toten Meer	Nein		X	X	60
27				X	Anti-Zellulitis-Packung	Nein		X	X	60
<b>FITNESS</b>										
27	X	X		X	Individuelle Fitness-Beratung	Nein		X	X	30-60
<b>FITNESS PROGRAMME</b>										
27	X	X	X	X	Aqua Fitness	Nein		X	X	20-30
27	X				Stepaerobic	Nein		X	X	30-60
28	X				Aerobic	Nein		X	X	30-60
28	X		X		Pilates	Nein		X	X	60
28	X		X		Joga	Nein		X	X	60-75
28	X		X	X	Nordic Walking	Nein		X	X	60-75
28	X		X		Thai chi	Nein		X	X	60-75
<b>BEAUTY</b>										
29	X				Danubius Schlammpackung fürs Gesicht	Nein		X		30
29	X				Dauerhafte Verlängerung der Augenwimpern	Nein		X		-



## DANUBIUS HEILBÄDER (DANUBIUS HEALTH SPAS)

In unseren Danubius Heilbädern finden Sie folgende Dienstleistungen:

- ↳ **Natürliche Ressourcen:** das Herz unserer Behandlungen.
- ↳ **Ärztliches Fachwissen:** erfahrene Ärzte und medizinisches Personal werden Sie unterstützen und durch Ihre Kurbehandlungen begleiten.
- ↳ **Kurbehandlungen:** effektive Kurbehandlungen, die bereits Generationen von Kurgästen geholfen haben.
- ↳ **Entspannungsdienstleistungen:** Wellnessanlagen und Behandlungen, die Ihnen wirklich helfen sich zu entspannen und sich vom Stress zu befreien.
- ↳ **Fitness und Beauty:** nutzen Sie die Vorteile der Danubius Premier Fitness Clubs und verbessern Sie Ihr Aussehen in einem unserer Emporium Wellness und Beauty Salon.
- ↳ **Danubius Healthy Choice:** Danubius gesundes Ernährungskonzept – das gesunde fettarme Menü mit genau errechnetem Kalorienwert ergänzt das Angebot unserer ausgezeichneten Lokalküchen.

## NATÜRLICHE RESSOURCEN

Unsere Kurkomplexe locken die Besucher, die die Heilwirkungen unserer natürlichen Ressourcen suchen, schon seit Jahrhunderten. Diese natürlichen Ressourcen unterscheiden sich je nach Land:

### UNGARN

Dank der dünnen Erdkruste des Karpatbeckens wurde Ungarn mit mehr als 2000 natürlichen Thermalquellen und Tiefbrunnen mit **Thermalwasser** gesegnet. Die Wärme und die chemische Zusammensetzung von diesen Thermalquellen haben eine direkte Heilwirkung auf eine Vielzahl von Bewegungsstörungen, wie z.B. Arthritis und Rheumatismus. Der **Heilschlamm** aus dem einzigartigen Thermalsee Hévíz wird auch dank seiner entzündungshemmenden und heilenden Wirkungen in Form von Packungen angewendet. (Siehe *Balneotherapie: Thermalbad, Packungen: Schlammpackung*)

### PIEŠŤANY (SLOWAKEI)

Im Heilbad von Piešťany werden degenerative und rheumatische Erkrankungen bereits seit mehr als einem Jahrhundert vorbeugend behandelt und kuriert. Das Heilbad in Piešťany beschäftigt sich auch mit der Heilung des Nervensystems und posttraumatischen Zuständen. Die Heilung erfolgt mit nachgewiesenen Methoden der Organismusstimulation um eine Schmerzlinderung und schnelle Genesung zu erreichen. Das **Thermalwasser** entspringt auf natürlichem Weg aus einer Tiefe von 2000 Meter durch tektonische Spalten. Die Temperatur an der Quelle bewegt sich zwischen 67 °C bis 69 °C. Das Wasser ist leicht mineralisiert, mit Schwefel-, Wasserstoff-, Kohlenstoff- und Kalziumgehalt. Das hypotonische Wasser enthält Natriumdisulfid. Dieses Thermalwasser und sein **Naturschlamm** sind wegen ihren Heilwirkungen bei der Behandlung von zahlreichen Bewegungsapparatstörungen und anderen Erkrankungen weltweit anerkannt. Das Thermalwasser wird direkt ins Thermalbad oder in die Wannen befördert, wo es für Heilzwecke verwendet wird. (Siehe *Balneotherapie: Thermalbad, Thermal-Mineral Wannenbad, Thermal-Mineral Wannenbad mit Aromaöl, Kohlensäure-Thermalbad, Thermal-Sprudelbad*)  
Der Schlamm wird entweder auf den Körper in Form von Packungen aufgetragen oder befindet sich direkt neben den warmen Schlammquellen in drei unterschiedlichen Badehäusern – Irma, Napoleon und Pro Patria, die Kurbehandlungen in einzigartigen Hallenschwimmbädern anbieten. (Siehe *Packungen: Schlammpackung, Balneotherapie: Schlammbad*)

### SMRDÁKY (SLOWAKEI)

Das **Thermalwasser** in dieser Kureinrichtung hat einen hohen Schwefelgehalt. Der Schwefel ist nicht nur bei der Behandlung von Bewegungsapparatstörungen wirksam, sondern auch bei bestimmten Hauterkrankungen, wie z.B. Ekzeme und Schuppenflechte. (Siehe *Balneotherapie: Thermalbad*)

### MARIENBAD (TSCHECHISCHE REPUBLIK)

In der Umgebung von Marienbad entspringen mehr als 100 „kalte“ Quellen, die meisten von ihnen mit verschiedener chemischen Zusammensetzung. Durch das Trinken entwickeln diese Wässer Heilwirkungen für verschiedene Verdauungs-, Leber-, Nieren- und Harnapparatstörungen. Jede Quelle hat ihre besondere Wirkung, und deshalb ist eine ärztliche Anordnung für die Trinkkur erforderlich. Das Wasser wird auch bei der Inhalationstherapie und den Mineralbädern angewendet. (Siehe *Balneotherapie: Medizinische Trinkkur*)  
Im Marienbad dringt auf natürlichem Weg ein weltberühmtes **natürliches Gas** aus der Marienquelle durch den Erdboden auf die Erdoberfläche. Dieses Gas verbindet sich mit dem Mineralwasser und zaubert in Form eines Bades, (Siehe *Balneotherapie: Mineralbad mit Kohlensäure*) oder mittels einer „trockenen Gaspäckung“ des ganzen Körpers eine hervorragende Behandlung hin. Es ist geeignet für die Behandlung von Kreislaufstörungen, für die Senkung des Blutdrucks und sogar für die Verbesserung von sexuellen Funktionen (Siehe *Balneotherapie: Trockenes Kohlendioxidbad*). Beim Einstich in bestimmte Körperteile, wie z.B. Rückenwirbel oder Gelenke, lindert dieses Gas den Schmerz und beschleunigt die natürlichen Heilungsprozesse. (Siehe *Balneotherapie: CO<sub>2</sub> Gas Injektion*)  
Das **Moor** wird im Marienbad in Form von Moorpackungen für die Behandlung von Bewegungsapparatstörungen und als gynäkologische Anwendung für die Behandlung von zahlreichen Diagnosen, inklusive Unfruchtbarkeit angewendet, was seinen heilenden und entzündungshemmenden Kräften zu verdanken ist. (Siehe *Packungen: Moorwickel Packung, Vaginales Moor/Schlammampsons*)

### SOVATA (RUMÄNIEN)

Der salzhaltige Bärensee in Sovata und sein **salzhaltiges Wasser** werden als die Grundlage für die Behandlungen im Kurbad Sovata angewendet. Dieses Salzwasser hat eine heilende Wirkung auf die Bewegungsapparatstörungen und manche Hauterkrankungen. Seine Anwendung liegt auch in der Inhalationstherapie. (Siehe *Balneotherapie: Salzbad, Individuelles Salzbad*)  
Der **Schlamm** aus dem See wird wegen seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Kräfte, sowohl für die Heilung von Bewegungsapparatstörungen, als auch für gynäkologische Beschwerden angewendet. Die erreichten Ergebnisse bei der Unfruchtbarkeitsbehandlung der Frauen sind so außergewöhnlich, dass die Kurbäder einen langjährigen erfolgreichen Ruf in diesem Fachbereich erworben haben. (Siehe *Packungen: Moorwickel Packung, Vaginales Moor/Schlammampsons*)



## BALNEOTHERAPIE | Thermales Mineralwasser

### THERMALBAD

Reich an Mineralien und durch die Wärme aus dem Erdinneren erwärmt, ist das Thermalmineralwasser wahrscheinlich eines der beachtenswertesten natürlichen Heilmittel, das den Menschen bekannt ist. Das Thermalwasser ist die Grundlage unserer natürlichen Behandlungen in **Ungarn** und in der **Slowakei**. Es ist besonders wirksam bei der Behandlung von chronischer Arthritis und von degenerativem Rheumatismus, und ist hervorragend anwendbar als Teil von Rehabilitationsprogrammen. Die Erholung im warmen Wasser ist gleichzeitig ein ideales Mittel gegen den Stress und gegen die Belastungen des modernen Lebens. Seine Wirkung ist so wohltuend, dass ein wöchentlicher Besuch der lokalen Heilbäder schon zur Routine für eine Menge Leute in Mitteleuropa geworden ist. Das Thermalwasser entspringt entweder natürlich oder wird künstlich an die Erdoberfläche befördert, u. zw. gewöhnlich aus einer Tiefe von ungefähr 2000 Metern. Dann wird es, wenn nötig, auf eine für Kurbäder geeignete Temperatur, die sich zwischen 36 °C und 39 °C bewegt, abgekühlt. Die empfohlene Dauer der angenehmen Entspannung im Thermalbad ist 15-20 Minuten täglich, falls keine andere Badedauer von unserem Arzt verordnet wird. In manchen traditionelleren Kureinrichtungen wird unsere Thermalbadbehandlung mit einer 15-minütigen Trockenpackung des ganzen Körpers abgeschlossen (Siehe *Sonstige Behandlungen: Trockene Packung*). Manche unserer älteren Badehäuser sind förmliche architektonische Kostbarkeiten. Andererseits verbinden unsere neueren Einrichtungen Thermalwasser mit Saunawelten, Schwimm- und Hydromassagebädern.

- ⦿ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ⦿ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⦿ **Wirkungen:** Therapeutisch, Entspannung, Wohlbefinden, Medical Wellness

### THERMALWANNENBAD

Das Thermalwannenbad ist ein Wannenbad in natürlichem Thermalmineralwasser. Es wird individuell in der Badewanne für eine Person verabreicht. Diese Behandlung ist besonders in unserer Kureinrichtung in **Piešťany** beliebt. Das Wasser in diesem Bad hat eine Temperatur um die 36 bis 38 °C (in Sonderfällen 40 °C). Die Behandlungsdauer beträgt 20 Minuten. In manchen Einrichtungen erfolgt danach eine 15-minütige Trockenpackung für den ganzen Körper (Siehe *Sonstige Behandlungen: Trockene Packung*). Während dieser Behandlung sorgt die Wärme des Thermalwassers für Erweiterung der Gefäße und gleichzeitig für Senkung des Blutdrucks und Entspannung der Muskeln. Der Schwefel und die Mineralien aus dem Thermalwasser werden durch die Haut absorbiert, um den Elastin- und Kollagenabbau in den Knorpeln, Sehnen und im Bindegewebe zu verhindern. Das individuelle Thermalbad ist ein wirksames Mittel bei der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates oder falls Sie sich einfach nur ausruhen und entspannen wollen. Wegen dieser Wirkungen wird das individuelle Mineralbad auch den Gästen zur Stressbewältigung oder bei Angstzuständen verordnet.

- ⦿ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ⦿ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⦿ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### THERMALWANNENBAD MIT AROMAÖL

Das Thermalwannenbad ist ein Wannenbad in natürlichem Thermalmineralwasser. Es wird individuell in der Badewanne für eine Person verabreicht. Diese Behandlung ist besonders in unserer Kureinrichtung in **Piešťany** beliebt. Es handelt sich um dieselbe Behandlung wie bei dem individuellen Thermalbad (Siehe: *Thermalwannenbad*). Die Badetemperatur beträgt in beiden Fällen 36 bis 38 °C und die Behandlungsdauer beträgt 20 Minuten. Das Wannenbad ist deshalb einzigartig, weil dem Thermalwasser besondere Kräuterextrakte zugefügt werden, die mannigfaltige Wirkungen entfalten, wie z.B. Lavendel für die Entspannung, Kamille wegen ihrer Heilwirkungen auf die Haut. Bei der Melisse handelt es sich um ein mildes Beruhigungsmittel und die Brennnessel verjüngt die Haut. Auf diese Weise trägt nicht nur das entspannende Thermalwasser zu Ihrem Wohlbefinden bei, sondern auch die Wirkungen der Heilkräuterextrakte.

- ⦿ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ⦿ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⦿ **Wirkungen:** Therapeutisch, Entspannung, Wohlbefinden, Medical Wellness

### KOHLensäURE-THERMALBAD

Das Kohlensäure-Thermalbad ist ein individuelles Bad in Thermalwasser mit einer Temperatur von 32 bis 34 °C, in das kleine Bläschen von gasförmigem Kohlendioxid gepumpt werden. Die Behandlung dauert 20 Minuten. Währenddessen prickeln die kleinen Bläschen durch das Bad, halten sich an der Haut fest und das Kohlendioxid dringt durch die Haut in den Körper hinein. Dieser Prozess sättigt die Haut mit Gas, verlangsamt die Herzaktivität, senkt den Blutdruck und die Herzbelastung. Diese Behandlung ist allgemein für die Entspannung geeignet, weil die Kohlendioxidbläschen die Haut angenehm kitzeln und somit eine beruhigende Wirkung haben. Während des Bades im Thermalwasser erweitern sich die Blutgefäße und es kommt zur Blutdrucksenkung und zur Muskelentspannung. Der Schwefel und die Mineralien aus dem Thermalwasser werden durch die Haut absorbiert, um den Elastin- und Kollagenabbau in den Knorpeln, Sehnen und im Bindegewebe zu verhindern. Auf diese Weise hat die Kohlensäure in Verbindung mit Thermalwasser einen Doppeleffekt. In manchen unserer Kureinrichtungen wird diese Behandlung durch eine 15-minütige Trockenpackung des ganzen Körpers ergänzt (Siehe *Sonstige Behandlungen: Trockene Packung*).

- ⦿ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ⦿ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⦿ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### THERMAL-SPRUDELBAD

Diese Behandlung ist dem Kohlensäurebad ähnlich (Siehe *Hydrotherapie: Kohlensäurebad*). Individuelles Thermal-Sprudelbad ist ein Bad in Thermalwasser mit einer Temperatur um die 32 bis 34 °C, das mit kleinen prickelnden Bläschen der gewöhnlichen Luft gesättigt wird (nicht mit Kohlendioxid). Die Behandlungsdauer beträgt 15-20 Minuten. Währenddessen liegen Sie in einer Badewanne und entspannen sich.



Thermalbad



Thermalwannenbad



Kohlensäure-Thermalbad



Schlammbad

Die Haut Ihres Körpers wird angenehm gestreichelt und stufenweise mit kleinen Luftbläschen umhüllt. Diese Behandlung ist allgemein für die Entspannung geeignet, weil die Kohlendioxidbläschen die Haut angenehm kitzeln und eine beruhigende Wirkung haben. Während des Bades im Thermalwasser hilft die Wärme des Wassers die Blutgefäße zu erweitern, den Blutdruck zu senken und die Muskeln zu lockern. In manchen unserer Kureinrichtungen wird diese Behandlung durch eine 15-minütige Trockenpackung des ganzen Körpers ergänzt (Siehe Sonstige Behandlungen: Trockene Packung).

- ☞ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### SCHLAMMBAD

Die Behandlungen im Schlammbad sind eine Besonderheit unserer Kureinrichtung in **Piešťany**. Sie sind in drei Kurhäusern auf der Kurinsel zugänglich – nämlich in den Heilbädern Pro Patria, Irma und Napoleon. Das Schlammbad besteht aus dem natürlichen Unterboden, der aus einer 10-30 cm dicken Ablagerungsschicht des Schwefelschlammes besteht. Durch diese Schicht dringen heiße thermale Mineralquellen an die Oberfläche. Das Schlammbad besteht auch aus dem Wasser dieser Quellen, das eine Höhe von 50-90 cm über der Schlammsschicht erreicht. Die Wassertemperatur bewegt sich zwischen 39 °C und 40 °C. Direkt über den sprudelnden Quellen erreicht es manchmal auch höhere Temperaturwerte. Während der Behandlung hilft die Wärme des Heilschlammes und des Thermalwassers die Blutgefäße zu erweitern. Dies führt zur Blutdrucksenkung und Muskelentspannung. Der Schwefel und die Mineralien aus dem Thermalwasser werden durch die Haut absorbiert, um den Elastin- und Kollagenabbau in den Knorpeln, Sehnen und im Bindegewebe zu verhindern. Im Schlammbad kann man entweder stehen, langsam spazieren, sitzen oder sogar gemäßigte Körperübungen für den Bewegungsapparat machen. Die Dauer des Schlammbades wird individuell festgelegt und dauert 5 bis 10 Minuten. Die Behandlung wird mit einer Dusche und einer 15-minütigen Trockenpackung beendet (Siehe Sonstige Behandlungen: Trockene Packung). Ein Bestandteil der traditionellen Behandlungsmethode in Piešťany ist die Möglichkeit, diese Anwendung mit dem Thermalbad und einer Massage zu verbinden.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 5-10 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness



Medizinische Trinkkur

## BALNEOTHERAPIE | Mineralwasser und natürliches Gas

#### MEDIZINISCHE TRINKKUR

Das Trinken des heilenden Mineralwassers ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Kuraufenthaltes. Unsere Wässer sind reich an Mineralien und steuern nahezu unmerklich die Magen- und Darmtätigkeit und die Nieren- und Leberfunktion. Die Trinkkur besteht üblicherweise aus dem Trinken der angeordneten Mineralwassermenge vor dem Essen. Das Trinken auf nüchternen Magen erhöht die Effizienz und Wirkung der Mineralstoffe und ihre Aufnahme in den Organismus. Jede Mineralwasserquelle in unseren Kureinrichtungen in **Ungarn**, in der **Tschechischen Republik** und in der **Slowakei** hat ihre einzigartigen Wirkungen und Vorteile. Die Hinweise für eine ideale Nutzung dieser Naturquellen können sie in jedem Kurort erhalten. Im Allgemeinen wird empfohlen, ein bis zwei Deziliter Wasser vor jedem Essen zu trinken. Unser Heilkurkomplex in **Marienbad** baut auf die Heilwirkung der Trinkwasserquellen, die wegen ihrer therapeutischen Wirkung auf Nieren und Verdauungstrakt weltbekannt sind. In Marienbad gibt es sieben verschiedene Mineralquellen. Jede Quelle hat ihre spezifischen Wirkungen und Heilmineralbestandteile. Dank dieser spezifischen Eigenschaften empfiehlt Ihnen der Arzt zusammen mit der richtigen Trinkkur auch die Quelle, die die optimale Wirkung auf Ihren Gesundheitszustand haben wird. In Marienbad wird gewöhnlich das Trinken von ein bis zwei Litern Wasser täglich verordnet.

- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein, aber an manchen Orten empfohlen
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### MINERALBAD MIT KOHLENSÄURE

Diese Behandlung ist ein typisches und exklusives Angebot, gewährleistet durch unsere Kureinrichtung im **Marienbad**. Sie wendet natürliche und lokale Mineralwässer und natürliches gasartiges Kohlendioxid, das hier aus der Erdoberfläche entweicht an. Das Badewasser wird auf eine Temperatur von 28-34 °C in der individuellen Wanne erwärmt, in die dann natürliches gasartiges CO<sub>2</sub> eingelassen wird. Das CO<sub>2</sub> prickelt auf der Haut und erzeugt einen Kitzel- und Entspannungseffekt. Das Kohlendioxid wird durch die Haut absorbiert und dringt in den ganzen Körper, wo es die Herzaktivität verlangsamt und den Blutdruck senkt. Mehrere Behandlungen führen zur Verbesserung des Blutdrucks, der Herz- und Nierentätigkeit und bauen Stress und Angstzustände ab. Die Vorteile und die Wirkung dieser Behandlung sind den Vorteilen und der Wirkung von Behandlungen ähnlich, die ein Kohlensäurebad anwenden (Siehe Hydrotherapie: Kohlensäurebad). Der Vorteil dieser konkreten Behandlung ist ihre zielgerichtete Wirkung und ihre Natürlichkeit.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 20-50 Minuten + trockene Packung des ganzen Körpers (15 Minuten)
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness





Trockenes Kohlendioxidbad



CO<sub>2</sub>-Injektion



Salzbad



Individuelles Salzbad

### MINERALBAD MIT AROMAÖL

Diese Behandlung gleicht dem Mineralbad mit Kohlensäure (*Siehe: Mineralbad mit Kohlensäure*) und wird exklusiv in der Kureinrichtung **Marienbad** gewährleistet. Der Unterschied liegt darin, dass bei dieser Behandlung die Kräuterextrakte oder Salze dem Bad zugefügt werden. Zu den angewendeten Kräuterextrakten gehören auch Extrakte aus folgenden Pflanzen: Brennnessel, die die Haut verfeinert und bei den Ekzemerkrankungen hilft; Kamille, die entzündungshemmend ist und die Wundheilung beschleunigt; Schachtelhalm, der bei Rückenschmerzen und schmerzhaften Gelenken hilft; sowie Extrakte aus Gerbsäure mit Eichenrinde, die die gereizte Haut beruhigen. Mit dem Mineralwasser können auch Salze aus dem Toten Meer kombiniert werden, die nicht nur entzündungshemmende, sondern auch antiallergische Wirkung haben. Gleichzeitig helfen sie, die Beweglichkeit und Elastizität der Haut zu verbessern.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten + trockene Packung (15 Minuten)
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### TROCKENES KOHLENDIOXIDBAD

Die nächste typische Behandlung in unserer Kureinrichtung in **Marienbad**. Das Gas aus der Marienquelle, die direkt im Erdinnern entspringt, wird für trockenes Kohlendioxidbad verwendet. Dieses Gas ist vulkanischer Herkunft und enthält 99.7% CO<sub>2</sub>. In unseren anderen Einrichtungen wird zwecks dieser Behandlung gewöhnliches, kommerzielles, gasartiges Kohlendioxid verwendet (solches findet auch in der Lebensmittelindustrie Verwendung). Während der Behandlung liegen Sie vollständig angezogen auf dem Liegebett in einem abgeschlossenen „Kunststoffsack“, den man unter den Achseln eng abschließt. Das Gas wird stufenweise in den Sack eingelassen. Der Sack bläst sich nach und nach auf und das Gas wird durch die Bekleidung und durch die Haut in den Körper absorbiert, wo es die Herzaktivität verlangsamt und den Blutdruck senkt. Das Gas verbessert den Blutkreislauf, die Nierenfunktion und hat auch entzündungshemmende Wirkungen. Es ist bekannt dafür, dass es die Bildung der Sexualhormone Testosteron und Östradiol stimuliert. Deshalb wird es erfolgreich bei der Verbesserung von Sexualfunktionen und bei der Linderung von Symptomen bei der Menopause bei Frauen verwendet.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 30-40 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### CO<sub>2</sub>-INJEKTION

Eine weitere besondere Behandlung im Kurort **Marienbad** ist die CO<sub>2</sub>-Injektion. Mit dieser wird das weltbekannte CO<sub>2</sub>-Gas aus der Marienquelle, wo das Gas frei aus dem Erdinnern entspringt, in den Körper des Klienten injiziert. Unter der Haut gelangt das Gas in die Gelenk- und Wirbelsäulenbereiche. Es verfügt über bewundernswert gute Wirkungen, wie z.B. Schmerzlinderung, Verbesserung des Blutdrucks und Beschleunigung des Heilungsprozesses.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 5 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch

### BALNEOTHERAPIE | Salz

#### SALZBAD

Unser Salzbad gehört zu den Markenbehandlungen in unserem Heilkurkomplex **Sovata** in Rumänien. Das Wasser für diese Behandlung stammt aus dem natürlichen Salzsee, dem Bärensee, der direkt unter dem Kurort liegt. Dank des extrem hohen Salzgehaltes und der daraus folgenden Schwebewirkung auf den menschlichen Körper, wird der Bärensee oftmals als „Totes Meer“ Transsylvaniens bezeichnet. Im Sommer nimmt das Salz die Wärme auf und behält eine angenehme Temperatur von ungefähr 30 °C, was aus dem See eine erstaunlich entspannende, und „erhebende“ Behandlung an der frischen Luft macht. Dieses Wasser ist für seine Heilwirkungen bei den Erkrankungen des Bewegungsapparats, Hauterkrankungen und manchen gynäkologischen Problemen weltbekannt. Die Behandlung ist auch eine effektive Entspannungstherapie.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Entspannung, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### INDIVIDUELLES SALZBAD

Unser individuelles Salzbad ist eine typische Behandlung unseres Heilbades im rumänischen **Sovata**. Das Wasser für diese Behandlung stammt aus dem natürlichen Salzsee, dem Bärensee, der direkt unter dem Kurort liegt. Dank des extrem hohen Salzgehaltes und der daraus folgenden Schwebewirkung auf den menschlichen Körper, wird der Bärensee oftmals als „Totes Meer“ Transsylvaniens bezeichnet (*Siehe: Salzbad*). Im Heilbad wird das Wasser aus dem See verwendet und auf eine Temperatur zwischen 32-36 °C erhitzt und in individuelle Salzbad eingelassen, wo die Behandlungsdauer 15 bis 20 Minuten beträgt. Diese Behandlung wird als eine wirksame Therapie bei chronischen rheumatischen Zuständen und Nervensystemstörungen, manchen chronischen Hautkrankheiten und sogar bei gynäkologischen Problemen verwendet. Dank dem hohen Salzgehalt im Wasser schwebt unser Körper auf der Oberfläche und Sie fühlen sich leicht und entspannt – ein ideales Erlebnis um Stress abzubauen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness





## THERAPEUTISCHE DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNGEN

### Ärztliche Betreuung

#### FACHÄRZTLICHE ANFANGSUNTERSUCHUNG

Ob es sich bei Ihrem Aufenthalt bei uns um einen traditionellen oder therapeutischen Kur-aufenthalt handelt, es wird für Sie nach der Ankunft eine fachärztliche Anfangsuntersuchung bei einem unserer Kurärzte vereinbart. Das Ziel dieser ärztlichen Anfangsberatung ist es, Ihre gesundheitliche Beschwerden und Anamnese darauf zu überprüfen, ob diese sicher und effektiv anzuwenden sind. Im Bedarfsfall kann Ihnen der Arzt zusätzliche Untersuchungen und/ oder Laborteste verordnen.

#### FACHÄRZTLICHE KONTROLLUNTERSUCHUNG

Falls es sich bei Ihrem Aufenthalt bei uns um einem traditionellen oder therapeutischen Kur-aufenthalt, der eine oder mehrere Wochen dauert, handelt, ist es wahrscheinlich, dass sie eine wöchentliche fachärztliche Kontrolluntersuchung bei einem unserer Kurärzte absolvieren. Der Zweck dieser Beratung ist, sich zu versichern, dass ihr Heilprogramm die besten Ergebnisse aufweist, und dass Sie die besten Dienstleistungen in unseren Kureinrichtungen bekommen. In manchen Fällen kann der Therapieplan an Ihre Fortschritte in der Behandlung angepasst werden und Ihnen können zusätzliche Behandlungen empfohlen werden.

#### FACHÄRZTLICHE ABSCHLUSSUNTERSUCHUNG

Am Ende ihres Aufenthaltes führen unsere Kurärzte eine Abschlussuntersuchung durch, um sich zu versichern, dass die vorgeschriebenen Behandlungen das gewünschte Ergebnis erzielen konnten. Zugleich bietet diese Untersuchung dem Arzt die Möglichkeit, Ihnen die notwendigen ärztlichen Beratungen und Empfehlungen, die ihren Lebensstil betreffen, zu geben, um Ihre Gesundheit auch weiterhin nach Ihrer Abreise vom Kurort stärken zu können.

#### FACHÄRZTLICHE BERATUNG

Während Ihres Aufenthalts stehen Ihnen unsere Ärzte mit Ratschlägen und Empfehlungen zur Verfügung, damit Sie unsere Kureinrichtungen und Behandlungen zu Ihrer vollsten Zufriedenheit in Anspruch nehmen können. Unsere Ärzte werden Ihre Fragen beantworten und Sie über effektive Vorbeugungstherapien und über die allgemeine Verbesserung Ihres Gesundheitszustands beraten. Manche unserer typischen Behandlungen erfordern wegen ihrer einzigartigen Wirkungen eine ärztliche Konsultation vor der Anwendung. In unseren Kurbädern oder am Hotelpfand werden Sie weitere Informationen über die Behandlungen und die Inanspruchnahme der ärztlichen Konsultation erhalten.



Fachärztliche Beratung



Kohlensäurebad

## HYDROTHERAPIE

#### KOHLensäUREBAD (gewöhnliches Wasser)

Das Kohlensäurebad ist ein individuelles Bad in gewöhnlichem Wasser mit einer Temperatur zwischen 32 °C und 34 °C, in das kleine prickelnde Bläschen von gasartigem Kohlendioxid mit einem Schlauch gepumpt werden. Das Kohlendioxid ist das gleiche wie in der Lebensmittelindustrie. In unserer Kureinrichtung in **Marienbad** wird natürliches Gas verwendet, damit wir eine einzigartige Behandlung gewährleisten können (Siehe *Balneotherapie: Mineralbad mit Kohlensäure*). Diese Behandlung kann 10 bis 20 Minuten dauern. Währenddessen liegen Sie im Bad und entspannen sich, die kleinen Luftbläschen prickeln im Bad, halten sich an der Haut fest und das Kohlendioxid dringt in den Körper. Der ärztlichen Ansicht nach wird die Haut stark gesättigt. Dies verlangsamt die Herzaktivität, senkt den Blutdruck, vermindert die Herzbelastung und verbessert den Blutkreislauf. Diese Behandlung ist allgemein für die Entspannung geeignet, weil die Kohlendioxidbläschen die Haut angenehm kitzeln und somit eine beruhigende Wirkung ausüben. In manchen unserer Kureinrichtungen wird diese Behandlung durch eine 15-minütige Trockenpackung des ganzen Körpers ergänzt (Siehe *Sonstige Behandlungen: Trockene Packung*).

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### HYDROMASSAGE

Diese Behandlung erfolgt in einem heißen Bad mit einer Temperatur von 35 bis 37 °C und verwendet die Ströme des aufgewirbelten Wassers, die sie in eine angenehme entspannende Massage verwandelt. Diese Behandlung hilft den Blutkreislauf zu verbessern und die Muskelsteifheit und die Gelenkversteifung zu lösen. Für die Verbesserung des Gesamterlebnisses können dem Wasser aromatische Öle und Essenzen hinzugefügt werden.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### UNTERWASSER-STRAHLMASSEGE

Es handelt sich um eine Behandlung im Bad mit einer Wassertemperatur von 35-37 °C. Ein starker Wasserstrom (0,5-2,0 atm) wird in Stoßwellen aus dem Schlauch unter die Wasseroberfläche abgelassen. Der Therapeut richtet den Wasserstrahl aus einem Abstand von 10 bis 15 cm und mit einem bestimmten Winkel auf wichtige Muskelgruppen. Mit der Veränderung des Abstands und des Winkels ist es möglich, die Intensität des Wasser-



Unterwasser-Strahlmassage



Sprudelbad



Unterwasser-Traktionsbad

stromdrucks auf den Körper zu verändern. Das Ziel dieser Tiefmassage ist es, die Muskel- und Bindegewebeversteifung zu lösen und eine Teilentspannung der Gelenke zu erreichen. Gleichzeitig ist diese Behandlung wahrscheinlich eine der effektivsten zugänglichen entspannenden Kurbehandlungen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 10-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### SPRUDELBAD

Das Sprudelbad ist dem individuellen Thermal-Kohlensäurebad ähnlich (Siehe *Balneotherapie: Thermal-Sprudelbad*). Der Unterschied liegt darin, dass kein Thermalwasser, sondern gewöhnliches Wasser auf eine Temperatur zwischen 32 °C und 34 °C erhitzt wird, in das kleine prickelnde Wasserbläschen eingelassen werden. Diese Behandlung dauert 10 bis 20 Minuten. Währenddessen liegen Sie im Bad und entspannen sich. Die Haut Ihres Körpers wird angenehm gestreichelt und mit kleinen Luftbläschen umhüllt. Diese Behandlung ist allgemein für die Entspannung geeignet, weil die Kohlendioxidbläschen die Haut angenehm kitzeln und eine beruhigende Wirkung ausüben. In manchen unserer Kureinrichtungen wird diese Behandlung durch eine 15-minütige Trockenpackung des ganzen Körpers ergänzt (Siehe *Sonstige Behandlungen: Trockene Packung*).

- ▷ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### UNTERWASSER-TRAKTIONSBAD (gewöhnliches Wasser)

Beim Traktionsbad in gewöhnlichem Wasser werden die gleichen Methoden angewendet wie beim Traktionsbad in Thermalwasser (Siehe: *Unterwasser-Traktionsbad in Thermalwasser*). Der einzige Unterschied liegt in der Anwendung von gewöhnlichem Wasser. Die Traktionstherapie ist eine passive Behandlung, bei der eine mechanische Kraft für die Anspannung im Weichgewebe (Muskeln, Bindegewebe, Sehnen, Gelenkkapseln) sorgt. Die Traktionskraft bleibt während der ganzen Behandlung konstant und ununterbrochen. Die Traktionen im Wasser nutzen das eigene Körpergewicht. Der Körper wird unter dem Hals oder unter den Schultern in einem Becken mit warmem Wasser festgehalten. In manchen Fällen befestigt man noch zusätzliche Gewichte am Kreuz oder an den Füßen, um den Spanneffekt zu steigern. Während dieser Behandlung wird der Körper leicht gespannt und bei diesem Prozess entspannen sich die Muskeln und erstarrtes Bindegewebe. Die Behandlung verläuft unter der Aufsicht eines professionellen Therapeuten.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

#### UNTERWASSER-TRAKTIONSBAD (Thermalwasser)

Die Traktionstherapie ist eine passive Behandlung (entwickelt von Károly Moll, dem berühmten Hévízer Rheumatologen), bei der eine mechanische Kraft für die Anspannung im Weichgewebe (Muskeln, Bindegewebe, Sehnen, Gelenkkapseln) sorgt. Die Traktionskraft bleibt während der ganzen Behandlung konstant und ununterbrochen. Die Traktionen im Wasser nutzen das eigene Körpergewicht. Der Körper wird unter dem Hals oder unter den Schultern in einem Becken mit warmem Wasser festgehalten. In manchen Fällen befestigt man noch zusätzliche Gewichte am Kreuz oder an den Füßen, um den Spanneffekt zu steigern. Während dieser Behandlung wird der Körper leicht gespannt und bei diesem Prozess entspannen sich die Muskeln und erstarrtes Bindegewebe. Die Behandlung verläuft unter der Aufsicht eines professionellen Therapeuten und dauert 15 Minuten. Die Traktionen im Thermalwasser haben eine doppelte Wirkung, weil sie die Vorteile der Traktion und zugleich auch die Heilwirkungen der Mineralien bzw. der Wärme aus dem Thermalwasser zusammenfügen. In diesem Fall werden Schwefel und Mineralien in die Haut aufgenommen. Von dort gelangen sie in andere Körperteile, wie z.B. ins Bindegewebe, in die Knorpeln und Sehnen. Wenn der Schwefel in den Körper gelangt, hilft er Elastin- und Kollagenabbau zu verhindern.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

#### KOLON-HYDROTHERAPIE

Diese Behandlung ist auch als Dickdarmspülung bekannt und wurde angeblich schon im alten Ägypten, China und Indien angewendet. Es ist jedoch wahr, dass die Methode, die heute im Westen angewendet wird, aus den europäischen Heilbädern des 19. Jahrhunderts stammt. Der Klient liegt auf einem Bett. Während der Behandlung wird gereinigtes Wasser durch den Mastdarm in dem Dickdarm eingeführt. Wenn dieser Prozess beendet ist, wendet der Therapeut spezielle stimulierende Massagetechniken für die Wasserabgabe an. Der ganze Prozess dauert 30 bis 45 Minuten. Die Hauptwirkung besteht in der Reinigung des Verdauungstraktes von den angesammelten Toxinen, Bakterien, Parasiten und anderen nicht gewünschten Stoffen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 30-45 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

#### HYDROTHERAPIE | Kneipp-Behandlungen

Die Kneipp-Behandlungen wurden nach Sebastian Kneipp, einem deutschen Priester aus dem 19. Jahrhundert, benannt. Sein Programm basiert auf der Wirkung der Wechseltemperaturen von heißem und kaltem Wasser, denen der Körper ausgesetzt wird, sowie auf Übungen und gesunder Ernährung, bestehend aus Gemüse, Kräutern und frischen Bäckereiprodukten. Mit diesen Behandlungen konnte er sogar seine eigene schwere Krankheit überwinden. Unter Kneipptherapie versteht man vor allem alternative Anwendungen mit heißem und kaltem Wasser, die an bestimmte Körperteile appliziert werden und Duschen mit Wasserstahl.



Wechselbad



Wechselguss



Rehabilitations-Diagnostik

Einige Kurzentren von Danubius Health Spas bieten nicht nur diese Wasserbehandlungen, sondern auch komplette Kneippprogramme, die Wasserbehandlungen mit trockenen Kräuterpäckungen, aromatische Bäder, spezielle gesunde Diät und Übungsprogramme beinhalten, wie z. B. Thai Chi und Joga (Siehe *Fitness: Fitness Programme*). Diese Programme dauern zwei bis drei Wochen.

#### WECHSELBAD

Diese Behandlung ähnelt im Prinzip dem Tretbad (Siehe: *Tretbad*) und basiert auf dem Kneippprinzip vom Wechsel von heißem und kaltem Wasser am Körper. Der Hauptunterschied zwischen diesen zwei Behandlungen besteht darin, dass Sie bei dem Tretbad abwechselnd mal in der Badewanne mit heißem Wasser und mal in der Badewanne mit kaltem Wasser treten. Beim Wechselbad sitzen Sie bequem mit Beinen im Schwimmbecken und die sanften Wasserströme, die sich mit kalten Wasserströmen abwechseln, spritzen Ihnen auf die Beine. Diese Behandlung wird auch an den Handgelenken und Handflächen wiederholt. Ihre Funktion besteht darin, das Immunsystem, den Blutkreislauf und den Metabolismus zu verbessern und ein allgemeines Verjüngungsgefühl zu hinterlassen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10 Minuten,
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### WECHSELGUSS

Ähnlich der „Schottischen Dusche“ (Siehe: *Schottische Dusche*) basiert diese „Gussbehandlung“ auf dem Kneippprinzip des Wechsels von heißem und kaltem Wasser am Körper. Während der Behandlung stehen Sie nackt oder im Badeanzug. Mit einem Schlauch wird sanft ein heißer Wasserstrahl zuerst von vorne und dann von hinten auf Ihren Körper gespritzt, wobei die Wassertemperatur 38 bis 40 °C beträgt. Danach wird die Wassertemperatur auf 16 bis 18 °C gesenkt und der ganze Prozess wird wiederholt, zuerst von vorne, dann von hinten. Diese Kombination wird fünf bis sechsmal durchgeführt und anschließend mit kaltem Wasser beendet. Diese Behandlung hilft, das Immunsystem zu stärken, den Blutkreislauf und den Metabolismus zu verbessern und ein allgemeines Verjüngungsgefühl zu hinterlassen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### TRETBAD

Diese Behandlung umfasst das abwechselnde Treten in kleinen Badewannen, die verschiedene Wassertemperaturen haben. Zuerst kommen Ihre Beine in ein Bad mit einer Wassertemperatur von 40 bis 50 °C, wo Sie aktiv für fünf Minuten treten, und dann steigen Sie ins Wasser mit einer Temperatur von 10 bis 16 °C, wo Sie wieder aktiv treten u. zw. ungefähr für 15-30 Sekunden. Der ganze Zyklus wird 6-10mal wiederholt und endet immer mit kaltem Bad. Diese Behandlung hat einen positiven Einfluss auf Kopfschmerzen, Migräne, Blutkreislaufstörungen (kalte Füße) und Krampfadern in Anfangsstadium. Gleichzeitig hilft sie bei Problemen mit erschlafenen Fußknöcheln, Fußgelenken und ist eine geeignete Behandlung bei Unfällen der unteren Gliedmaßen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

#### SCHOTTISCHE DUSCHE

Bei der „Schottischen Dusche“ handelt es sich um eine stimulierte und sehr intensive Behandlung, bei der Sie nackt oder im Badeanzug stehen. Auf Ihren Körper wird ein Wasserstrahl aus drei bis vier Metern Entfernung gespritzt, unter dem Druck von drei Atmosphären. Die ersten 30 Sekunden beträgt die Wassertemperatur 38 bis 40 °C, dann folgt ein Strahl mit kaltem Wasser mit Wassertemperatur von 16 bis 18 °C, der 5-10 Sekunden dauert. Dieser Prozess wird mehrmals wiederholt, zuerst im Bereich der oberen und unteren Gliedmaßen, dann im Bereich des Oberkörpers und Bauches, wo er dem Weg des Dickdarms folgt, von vorne als auch von hinten. Die Behandlung endet mit einer kalten Dusche. Die Schottische Dusche hilft das Immunsystem, den Blutkreislauf und den Metabolismus zu verbessern und hinterlässt ein allgemeines Verjüngungsgefühl.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-15 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### MECHANOTHERAPIE

#### REHABILITATIONS-DIAGNOSTIK

Diese diagnostische Konsultation wird bei komplizierten Diagnosen verwendet, wie z.B. wenn es um Erkrankung des Bewegungsapparates geht, und wird vor allem in unserer Kureinrichtung in **Piešťany** angeboten. Der Zweck liegt darin, eine spezielle Bewertung der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zu bestimmen. Zu den Methoden können der Muskeltest, die Diagnostik der neurologischen, beweglichen und kommunikativen Fähigkeiten und Rückenuntersuchung gehören. Auch sonstige Spezialtests können durchgeführt werden, z.B. Tests gegen Parkinsonkrankheit, Gesichtsnervenparalyse, usw. Diese diagnostische Konsultation zeichnet den Zustand einzelner Testfähigkeiten am Anfang des Erholungs-



Gruppenheilgymnastik

aufenthaltes und die ganze Entwicklung während der ganzen balneologischen Rehabilitationstherapie auf. Diese diagnostische Behandlung führt ein professioneller Physiotherapeut durch.

- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch/rehabilitativ

### GRUPPENHEILGYMNASTIK

Die therapeutische Behandlung bildet den Schlüsselbestandteil des Erholungsprozesses und ist bei jedem Rehabilitationsprogramm wichtig. Diese Therapie führt ein ausgebildeter Physiotherapeut durch, gewöhnlich für eine Gruppe von Gästen mit ähnlichem diagnostischem Profil. Ein Beispiel unserer Übungsstunden ist eine therapeutische Behandlung, die sich auf Rücken- und Gliederbeschwerden, Osteoporose, Korpulenz, vaskuläre Gehirndiagnosen und Behandlung von Patienten mit kardiologischen Störungen orientiert. Diese Therapie wendet die Behandlung für die Entspannung der überlasteten Muskeln, die Verstärkung der geschwächten Muskelgruppen, die Verbesserung der Bewegungsglieder und des Beckens und die Verstärkung der statischen bzw. dynamischen Funktionen an, die für die Körperhaltung sehr wichtig sind. Untrennbarer Bestandteil dieser Übungsstunden sind Atemübungen, die mit dem Training der Geschwindigkeit, der Regsamkeit, der Ausdauer, der Balance, der Kraft und der gesamten guten physischen Kondition verbunden sind.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### THERAPEUTISCHE EINZELGYMNASTIK

Alle Behandlungen der vom Arzt verordneten individuellen therapeutischen Einzelgymnastik führt ein qualifizierter Physiotherapeut durch. Diese Übungen wurden so entworfen, dass sie helfen, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten bzw. diese wiederzuerlangen und zugleich die Funktionsfähigkeiten zu bilden. Die Therapie umfasst aktive und passive Bewegungen, Mobilisation und Manipulation. Zu den weiteren Methoden gehören auch die Visualisierung, aktive Muskelkontraktion, aktive Bewegungsübungen (unter Aufsicht) und freie aktive Bewegungsübungen. Untrennbarer Bestandteil dieser individuellen Übungsstunden sind Atemübungen in Verbindung mit dem Training der Balance, der Kraft und der Geschmeidigkeit.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### GANZKÖRPER-HEILMASSAGE/TEILMASSAGE

Die Massagen führen qualifizierte Masseur durch. Bei der Heilmassage, manchmal auch als klassische Massage bezeichnet, werden während der Behandlung verschiedene Techniken angewendet. Diese Massage orientiert sich im Allgemeinen auf alle Bereiche des Körpers, in denen sekundäre Änderungen aufgrund einer Verletzung oder als Reaktion auf eine Verletzung vorzufinden sind. Der Zweck liegt darin, den Heilprozess durch Verbesserung der Blutzirkulation in der Problemgegend zu beschleunigen. Mit Blutkreislaufverbesserung im Zielbereich helfen die Massagen die Muskeln zu entspannen oder zu stimulieren und Schmerzen zu lindern. Diese Massage wird gewöhnlich auf folgende Körperteile appliziert: Rücken, Hände, untere Gliedmaßen, Bauchgegend, Brustkorb und Hals. Abhängig davon, auf welche Körperteile sich diese Massage bezieht, wird diese Massage als „Teil-“ oder „Ganzkörpermassage“ bezeichnet.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-40 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### ÄRZTLICH VERORDNETE TEILMASSAGE

Nach der ärztlichen Untersuchung und der Diagnose werden Massagen für eine bestimmte Körperpartie verordnet. Dabei sollen bei dieser Körperpartie die Durchblutung angeregt, die verspannten Muskeln gelockert und die Beweglichkeit des Bindegewebes und des Gelenks verbessert werden.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### SEGMENT- UND BINDEGEWEBEMASSAGE

Diese Massage verwendet eine wahrhaftig spezialisierte Massagetechnik an, die sich auf die Nervenverbindungen und Nervenaustritte konzentriert. Sie wird an einem der vier Bereiche ausgeführt, und zwar entweder am Kopf oder Hals, Rücken, Brustkorb oder Becken. Der Masseur benutzt Daumen und Zeigefinger und drückt fest entlang der kurzen oder langen, direkten oder indirekten Linien. Diese Massage-methode ist sehr spezifisch und beschleunigt nicht nur die Heilung im Massagebereich, sondern auch die Heilung im ganzen Körper durch den „Reflexeffekt“. Manchmal wird sie auch als „Reflexmassage“ bezeichnet. Man hat noch festgestellt, dass sie sehr effektiv bei der Bewältigung von Stress, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen und hohem Blutdruck ist. Diese Massage ist jedoch ein markanter Eingriff in den Organismus und deshalb können auch unerwartete Nebenwirkungen auftreten, wie z.B. Kurzatmigkeit, Magenstörungen, niedriger Blutdruck und plötzliche Müdigkeit. Deshalb ist bei der Anordnung dieser Behandlung höchste Vorsicht geboten und man sollte genau den ärztlichen Anweisungen folgen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### FUßREFLEXZONENMASSAGE

Das Hauptprinzip der Reflexologie basiert darauf, dass es im Menschenkörper auf der Fußsohle mehr als siebzigtausend Nervenaustritte gibt. Diese Nervenaustritte sind mit inneren und äußeren Organen im ganzen Körper durch Energiebahnen verbunden. Die Reflexmassage der Fußsohlen konzentriert sich auf die Hände und die Fußsohlen und durch die Stimulation der Nervenaustritte regt sie die gesamte Heilwirkung an. Sie hat eine positive „Reflexwirkung“ auf den Blutkreislauf, das Lymph- und Immunsystem und regelt die Funktion der inneren sekretorischen Drüsen. Diese Massage hat gleichzeitig eine Relaxwirkung,



Ganzkörper-Heilmassage/Teilmassage



Segment- und Bindegewebemassage



Fußreflexzonenmassage



Unterwasser-Gymnastik



Ergotherapie



Manipulations- und Mobilisationstherapie

hilft bei Schmerzlinderung, vor allem bei Rücken- und Kopfschmerzen. Sie hilft auch bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 20-50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 👉 **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### LYMPH-DRAINAGE

Dies ist eine spezialisierte Massage, die sich auf die Stimulation des Lymphsystems konzentriert. Besonders in Fällen, wenn es zum Versagen des Lymphsystems gekommen ist oder kommen kann. Die Massage besteht aus leichten rhythmischen Handbewegungen, mit denen Druck auf die Lymphknoten und das Lymphsystem ausgeübt wird. Es ist ein Prozess, der die Tätigkeit der Lymphknoten stimuliert, die bei der Körperreinigung helfen und den Strom der Lympheflüssigkeit verbessert, die die Toxine, Restbestände, Zell-Abfallprodukte und abgestorbene Elemente wegspült. Diese Massage teilt sich gewöhnlich in die Massage der oberen und unteren Gliedmaßen auf, wobei die Massage jedes Gliedmaßenpaars ca. eine halbe Stunde dauert.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 20-50 Minuten pro Körperteil
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- 👉 **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### UNTERWASSER-GYMNASTIK

Die Unterwasser-Gymnastik, bekannt als „Heilgymnastik im Wasser“ oder „Hydrokinesiotherapie“, wird im Wasser mit 33 °C ausgeführt. In mehreren unserer Kureinrichtungen wird für diese Art der Behandlung das Thermalwasser verwendet. Die Behandlungen werden von qualifizierten Physiotherapeuten durchgeführt. Dank der Auftriebskraft, dem Wasserwiderstand und den chemischen Wirkungen des Thermalwassers sind die Rehabilitationsbehandlungen im Wasser bei Leuten mit degenerativen Krankheiten (Glied- und Rückenschmerzen) ferner bei postoperativen Rehabilitationsbehandlungen sehr wirksam. Die Unterwasser-Gymnastik findet entweder in einer Gruppe für Gäste mit ähnlichem diagnostischem Profil oder individuell statt.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- 👉 **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### REHABILITATIONSWEG

Der Rehabilitationsweg ist ein speziell entworfener Weg im geöffneten Terrain, den man zu Rehabilitationszwecken verwendet – er hilft das Gehen und sogar Gleichgewichtsfähigkeiten des Körpers zu verbessern. Dieser Weg besteht aus einem Schutzgelände, aber auch aus verschiedenen Hindernissen und unterschiedlichen Naturterraingruppen, wie z.B. Abhängen oder unebenen Flächen. Diese Behandlung führt ein geschickter Physiotherapeut durch, der den Klienten begleitet und durch die betreffenden Abschnitte des Weges navigiert. Das Ziel dieser Behandlung ist, Nerven und Muskelfunktionsfähigkeiten zu verbessern und auch die Hilfe bei allgemeiner Beweglichkeit und Gehtchnik.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- 👉 **Wirkungen:** Therapeutisch

### ERGOTHERAPIE

Die Ergotherapie ist eine spezifische Art der Rehabilitation, entworfen zur Verbesserung der Funktionsfähigkeiten des Körpers, die für die Alltagstätigkeiten notwendig sind. Das Ziel ist die Selbstständigkeit der Bewegung zu verbessern und die Unabhängigkeit von fremder Hilfe zu gewährleisten. Je nach Zustand des Klienten konzentrieren sich die ergotherapeutischen Behandlungen vor allem auf die Hände und die Unterarme, die Fußknöchel, den Hals, den Brustkorb und den Rücken. Manchmal verbindet man diese Störungen mit den Störungen der mentalen und kognitiven Funktionen und der Sprache. In solchen Fällen ist eine Zusammenarbeit zwischen Ergotherapie, Psychologen und Logopäden notwendig.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- 👉 **Wirkungen:** Therapeutisch

### MANIPULATIONS- UND MOBILISATIONSTHERAPIE

Es handelt sich um eine manuelle Technik, die bei einer Gelenkblockade, die Schmerzen verursacht und die Fortbewegung behindert, angewendet wird und die auch im Organismus Reflexveränderungen verursachen kann, wie z.B. Schmerzen und Krämpfe. In manchen Fällen geht es um sog. „Gelenkteile“ der Wirbelsäule. Das Ziel dieser Therapie ist es, das ganze Segment freizumachen und die Gelenkbewegung wiederherzustellen. Am Anfang wird ein übermäßiger Druck auf das Problemgebiet ausgeübt und dann wird diese Blockade durch schnelle, unauffällige, mittelstarke Bewegung freigemacht. Diese Technik fährt dann mit einer Serie von kurzen wiederholten Bewegungen fort, die in der Randposition anfangen und in die neutrale Position übergehen, ohne Stoßbewegungen, aber immer unter einem gewissen Druck. Diese Tätigkeit bringt entweder eine Linderung oder sogar eine Blockadebeseitigung. Diese Art der Behandlung muss vom Arzt durchgeführt werden, der für diese Behandlung eine spezielle Ausbildung und Lizenz hat. Andererseits werden die Mobilisationstechniken, wie z.B. langsame Streckung und Entspannung der Muskeln, usw., üblich von einem ausgebildeten Physiotherapeuten ausgeführt.

- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- 👉 **Wirkungen:** Therapeutisch



Autogenes Training



Maitland Therapie



Tens

## STRECKUNG

Diese Therapie ist eine passive Behandlung, die sich der mechanischen Kraft für die Spannung von weichem Gewebe (Muskeln, Bindegeweben, Sehnen, Gelenkkapseln) bedient. Diese Spannungskraft bleibt während der Therapie konstant und ist entweder dynamisch oder geht in Ruhepausen über. Bei der trockenen Traktion stellt der Physiotherapeut den Patienten (mit Hilfe der Hand, Riemen oder Sandsäcken) so hin, damit er spezifisch die Gelenke oder Körperteile isolieren kann, die es benötigen. Die mechanische Traktion findet auf einer Liege statt, deren Winkel mit Hilfe einer Stange verstellbar ist, und in T-Form mit Gewichten auch die Gravitationswirkung zu Nutzen gemacht werden kann. Bei der Behandlung werden häufig auch Streckbetten verwendet. Diese Behandlung dauert 20 Minuten und muss vom Arzt verordnet werden, der den genauen Typ, die Intensität und die Platzierung der Traktion bestimmt.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch

## ULTRASCHALL BEHANDLUNG

Der Ultraschall ist ein Schall mit hoher Frequenz und Intensität, der in mechanische und thermische Energie umgewandelt wird. 30% dieser mechanischen Energie wendet man bei einer Art der Mikromassage im ausgesuchten Gewebe des Körpers an. Diese Behandlung verläuft folgenderweise. Der Gerätekopf wird entweder permanent oder wechselhaft dort an die Haut angelegt, wo vorher eine Paraffinschicht oder ein leitfähiges Gel aufgetragen wurde. Die Tiefe des Eingriffs bewegt sich von 2 bis 6 cm und das Ergebnis ist eine Stimulation der Moleküle, die chemische Reaktionen hervorruft. Diese Behandlung hilft auch bei der Verbesserung des Blutkreislaufes, bei der Ernährung des Gewebes und hat analgetische und krampflösende Wirkungen. Die Applikationsstelle muss vom Arzt verordnet werden. Es ist jedoch üblich, dass es sich ungefähr um die Stelle handelt, in der sich die Schmerzen konzentrieren und gelindert werden sollten.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 5-15 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch

## ANTI-SPASTISCHE KINESIOTHERAPIE

Diese Art der Therapie wird durch die spezielle, elektronisch gesteuerte Anlage ausgeführt. Sie hat eine spezielle Funktion für die Krampfbeseitigung und verwendet die Wechselphasen der Muskelbewegungen. Dieses Gerät appliziert die dynamische Bewegung auf obere und untere Gliedmaßen. In Fällen der minimalen Muskelbewegung benutzt man einen Elektromotor. Der Vorteil von diesem Gerät liegt darin, dass es jegliche aktive Bewegung, die der Patient mit der eigenen Kraft ausführt, aufnehmen kann. Somit kann man den Fortschritt in der Heilung verfolgen. Die krampflösende Wirkung besteht darin, dass die Bewegung angehalten wird und danach eine automatische Bewegung zurück erfolgt, wobei sich der Krampf ausbreitet und die Frequenz der Krampfkomplicationen vermindert sich. Diese Behandlung hilft bei der Verstärkung der Muskeln, fördert die bessere Beweglichkeit der Gelenke und führt zur größeren Selbständigkeit des Gastes. Die Kinesiotherapie verwendet man in der Kombination mit Ergotherapie, Rehabilitationsweg und anderen physiotherapeutischen Behandlungen.

- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch

## AUTOGENES TRAINING

Das autogene Training ist eine der anerkanntesten und am besten erforschten Entspannungstechniken, die den natürlichen Selbstheilungsprozess des Körpers unterstützt. Es ist die einzige „Körper-Geist“-Technik, die auf medizinische Forschung zurückgeht. Das autogene Training ermöglicht die Kontrolle von Stress dadurch, dass wir lernen, unser autonomes Nervensystem zu entspannen. Als Ergebnis der gut durchgeführten Übung erreicht man die für den Ruhetonus nötige „Umschaltung“. Das bedeutet, dass wir in der Lage sind, die Körperfunktionen und unsere Psyche durch unseren Willen zu lenken. Wir empfehlen das autogene Training allen, die die bewusste Anwendung von Techniken, ihren Körper zu entspannen, erlernen wollen und die eine innere Ruhe und ein allgemeines Wohlbefinden erreichen wollen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkung:** Wohlbefinden, Medical Wellness

## MAITLAND THERAPIE

Diese Therapie stammt aus Australien und ist eine Spezialität des Danubius Health Spa Resort Helia. Zuerst führt der Therapeut eine eingehende Untersuchung durch, um die Ursache der Schmerzen (Muskel, Gelenk oder Knochen) festzustellen, dann versucht er mit einfühlsamen, kleinen, sanften Bewegungen die Blockierung des Schmerzpunktes zu verschieben.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch

## ELEKTROTHERAPIE

### TENS

Diese Behandlung basiert auf dem Prinzip, dass der Schmerz und die Impulse, die aus Schmerzstelle gesendet werden, durch die Stimulation des Nervensystems mit elektrischem Strom zerstreut werden können. Elektrischer Strom wird in Impulsen appliziert, die in kurzen Stößen, in Wellen oder im ununterbrochenen Strom gesendet werden. An die problematische Stelle werden Elektroden platziert, durch das elektrische Strom über die Haut zu den Nerven gelangt. Diese Behandlung ist besonders effektiv bei Fällen, die eine



Galvanisches Vierzellenbad

Schmerzlinderung erfordern, vor allem am Rücken und Hals. Zu den typischen Beispielen gehören Rückenerkrankungen, Kopfschmerzen und posttraumatische Schmerzen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-30 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### INTERFERENZSTROM

Während dieser Behandlung werden an den Körper mehrere kleine Elektroden mittlerer Frequenz mit kleinem Vakuum platziert. Das Ergebnis ist eine Mikromassage des beschädigten Gewebes. Je nach der vorher eingestellten Funktion können die Muskeln in den sog. „gymnastischen Muskelzustand“ stimuliert werden oder es kann eine Lockerung des Muskeltonus bewirkt und auf diese Weise ein analgetischer Effekt erschaffen werden. Die Behandlung hat zwei Vorteile: erstens lindert sie die Schmerzen und zweitens verbessert die Mikromassage den Blutkreislauf und den Sauerstofffluss im Gewebe, womit eine heilende Wirkung erreicht wird.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### GALVANISCHES BAD

Die Hauptelemente dieser Badebehandlung sind das Wasser mit 34 °C und elektrischer Strom. Während der Behandlung strömt elektrischer Strom, der durch den Körper verläuft, ins Bad. Der elektrische Strom hat eine lindernde Wirkung bei Patienten mit vorhandenen Nervenstörungen. Diese Behandlung ist deshalb für alle Schmerzzustände der motorischen Organe geeignet, vor allem bei degenerativer Arthritis und bei Gelenkproblemen. Zugleich hat das Bad einen positiven Effekt bei Verbesserung des Gewebemetabolismus und bei der Linderung von Schmerzen und Krämpfen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### GALVANISCHES VIERZELLENBAD

Diese Behandlung eignet sich sehr gut bei rheumatischer Arthritis. Die Unterarme und die unteren Teile der Beine werden in Wasserbäder mit einer Wassertemperatur von 34 °C platziert. Wasser und elektrischer Strom sind Hauptelemente dieser Behandlung, weil der elektrische Strom durch das Wasser in die Zielgebiete des Körpers gelangt. Da nur die Hände und Füße im Wasser sind, kann der elektrische Strom im galvanischen Vierzellenbad eine größere Intensität als der elektrische Strom im galvanischen Ganzkörperbad haben (Siehe: Galvanisches Bad). Das Bad hat auch den Vorteil, dass es die Funktion des Blutkreislaufes verbessert.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-30 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### IONTOPHORESE

Die Iontophorese ist eine Behandlung, bei der die Heilmittel durch die Haut in den Körper unter dem Einfluss des galvanischen Stroms absorbiert werden. Diese Behandlung wird Gästen mit Arthritis und chronischen Entzündungserkrankungen des Rückens empfohlen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-15 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### DIADYNAMIK STIMULIERENDE STROMTHERAPIE

Diese Therapie wendet eine Mischung aus elektrischen Strömen (galvanischer Strom und Impulse) an, die eine sedative und lindernde Wirkung haben, abhängig von Frequenz, Intensität und anderen Parametern. Das Ergebnis der Nutzung der Stromarten ist die Schmerzlinderung und die Verbesserung des Blutkreislaufes. Allgemein wird die Behandlung bei Zuständen wie z.B. blaue Flecke, Schwellungen, Gelenk- und Rückenverschleiß und Degeneration der Bandscheiben verordnet.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### SELEKTIVE REIZSTROMBEHANDLUNG

An beide Enden des Zielmuskels werden zwei Elektroden platziert. Zwischen den Bandscheiben strömt elektrischer Strom hindurch. Den Endeffekt können Sie während der Behandlung fühlen, u.zw. wie sich die Muskelfasern zusammenziehen und entspannen. Der Zweck dieser Behandlung ist es, die Muskeln zu stärken, die durch eine Verletzung oder Operation geschwächt wurden. Diese Behandlung ist ein wichtiger Bestandteil des Rehabilitationspakets.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

#### MAGNETFELD THERAPIE

Bei dieser Behandlung entspannt sich der Klient auf der Liege oder Couch, während die zu behandelnde Körperfläche unter der Wirkung eines künstlich erzeugten Magnetfeldes steht (Magnetdecke, Kontakt-Behandlungskopf, Magnetring). Durch das magnetische Pulsfeld



Selektive Reizstrombehandlung



Magnetfeldtherapie



Schlammpackung



Paraffinpackung



Parafango Packung

um den Körper herum wirkt die magnetische Therapie als ein „Akku“ der magnetischen Stimulation von Zellen. Das Ergebnis dieser Therapie ist die Stabilisierung des Metabolismus und die Regeneration der Zellen, womit der ganze Heilprozess unterstützt wird. Die Behandlung hat auch Kontraindikationen, wie z.B. Kardiostimulator (Herzschrittmacher), Schimmelerkrankungen, Geschwülste und Schwangerschaft.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 10-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

## PACKUNGEN

### SCHLAMMPACKUNG

Der Schlamm in den Heilbädern von Danubius stammt hauptsächlich aus drei weltberühmten Quellen. Die erste Quelle befindet sich in Ungarn, im Thermalsee **Hévíz**, und die zweite in **Piešť'any**, in der Ablagerung der Umströmung des Flusses Váh, in den Austrittsstellen der Thermalwasserquellen. Durch die Schlammsaturation in den Thermalwässern entsteht ein einzigartiges Gemisch, das heilende Bakterien und Schwefel mit seinen unzähligen chemischen und biologischen Reaktionen beinhaltet. Der Heilschlamm zeichnet sich durch außergewöhnliche Leiteigenschaften aus, da er viermal langsamer als Wasser kühlt. Dank des Schwefels und der Mineralien, die der Körper durch die Haut ins Bindegewebe, in die Sehnen und Knorpel aufnimmt, hilft er den Abbau von Elastin und Kollagen zu verlangsamen. Der Heilschlamm wird entweder mit einer Pumpe oder mit der Hand in einer ca. 5 cm dicken Schicht aufgetragen, mit Ausnahme des Kopfes und der vorderen Hals- und Brustpartien. Seine Temperatur beträgt gewöhnlich um die 40 bis 45 °C. Der Körper wird nach dem Auftragen vom Heilschlamm in Laken gewickelt. Nach 20 Minuten wird der Schlamm mit einem Schlauch abgewaschen und die ganze Behandlung kann zum Abschluss durch eine 15-minütige Trockenpackung ergänzt werden. Die Schlammpackung hilft gegen lokale Schwellungen im Gelenkbereich, mindert die Muskelspannung und verbessert die Ernährung der Knorpel, des Bindegewebes und der Bandscheiben. Zugleich stärkt er die entzündungshemmenden Funktionen und Immunprozesse im Organismus. Der Heilschlamm kann auch als Teilpackung angewendet werden (Siehe: *Teilschlammpackung*). Die dritte Quelle befindet sich in der rumänischen **Sovata**, wo der Heilschlamm aus dem salzhaltigen Bärensee gewonnen wird (Siehe *Balneotherapie: Salzbad*). Für diese Schlammart gilt die gleiche Art der Anwendung wie für die vorherigen. Der salzhaltige Schlamm ist nicht nur bei der Behandlung der Erkrankungen des Bewegungsapparates, sondern auch bei einigen dermatologischen Erkrankungen und gynäkologischen Krankheiten äußerst wirksam (Siehe: *Vaginales Moor/Schlamm-tampons*).

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### LOKALE SCHLAMMPACKUNG

Ohne die ärztliche Anordnung kann der Schlamm nur auf vier Körperstellen aufgetragen werden. Diese Schlammpackung hilft lokale Schwellungen im Gelenkbereich zu lindern und lockert die Muskelspannung. Zugleich stärkt der Heilschlamm die entzündungshemmenden Funktionen und Immunprozesse im Organismus und verbessert die Funktion der Knorpel, des Bindegewebes und der Bandscheiben.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Am manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### PARAFFINPACKUNG

Paraffinpackungen schöpfen aus der Wärmeleitfähigkeit des Paraffins, das bei einer Temperatur von ca. 55 °C anfängt hart zu werden. Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, z.B. kann man den betroffenen Körperteil ins Paraffin tauchen, das Paraffin auf die Körperteile auftragen oder eine dünne Paraffinschicht auf die Problemzone auftragen. Die lokale Wärmeanwendung hilft bei Muskellockerung, löst Krämpfe, lindert chronische Schmerzen, unterstützt die Heilung und die Ernährung vom Gewebe. Zugleich hat sie beruhigende und immun-biologische Eigenschaften.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### PARAFANGO PACKUNG

Parafango ist eine Kombination von Trockenschlamm, gewöhnlich aus der örtlichen Quelle, wie z.B. in **Piešť'any**, und reinem festen Paraffin und Paraffinöl. Diese Zutaten werden geschmolzen und in einer Spezialeinheit erwärmt. Dann werden sie und auf die Problemzone in einer 1 cm dicken Schicht bei einer Temperatur um die 38 bis 45 °C aufgetragen, bei der das ganze Gemisch anfängt hart zu werden. Die Wärmeintensität ist ein bisschen niedriger als die Wärmeintensität bei reinem Paraffin. Das macht die Behandlung angenehmer für den Klienten. Die lokale Wärmeanwendung hilft bei Muskellockerung, löst Krämpfe, lindert chronische Schmerzen, unterstützt die Heilung und die Ernährung vom Gewebe. Zugleich hat sie beruhigende und immun-biologische Eigenschaften.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-45 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ▷ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### PRIEßNITZUMSCHLAG

Prießnitzumschläge bestehen aus kalten nassen Umschlägen, wobei die Benutzung von Laken, die ins kalte Wasser getaucht werden, üblich ist. Dieser Umschlag wird mit einer Folie abgedeckt und dann durch einen trockenen und warmen Wollumschlag ersetzt. Während der ersten zehn Minuten findet die isothermale Phase statt. Es kommt zur Verengung der Gefäße (Vasokonstriktion). Danach folgt die nächste 20-minütige isothermale Phase. Hier kommt es zur Veränderung von der Verengung zur Erweiterung der Gefäße (Vasodilation). Zum krönenden Abschluss, d.h. die letzten 20 Minuten kommt die hypothermale Phase



Spezielle Creme-Packungen



Inhalation

(Unter kühlung) an die Reihe. Es kommt zur lokalen Erweiterung der Gefäße und zur Durchblutung. Die Behandlung ist üblich bei Klienten mit Gelenkproblemen und Schmerzzuständen sowie zur Muskellockerung. Diese Anwendung kann auch im Bereich des Brustkorbes zur Behandlung von Rachenentzündung oder beim Husten verabreicht werden.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 60 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### MOORWICKELPACKUNG

Dort, wo in unseren Heilbädern kein natürlicher Heilschlamm zur Verfügung steht, wie z.B. in **Marienbad**, wenden wir als Alternative das Moor an. Die Moorbehandlung ist der Schlamm-packung ähnlich (Siehe: *Schlamm-packung*). Das Moor wird auf den Körper bei einer Temperatur von 40 bis 45 °C aufgetragen. Die Anwendung findet als Teil- oder Ganzkörperpackung in Decken statt. Die Behandlungsdauer beträgt 20 Minuten. Das Moor wird danach mit einem Schlauch abgewaschen und die Behandlung kann anschließend durch eine Trockenpackung ergänzt werden (Siehe *Sonstige Behandlungen: Trockene Packung*). Die Moorwärme verbessert den Blutkreislauf und den Gewebemetabolismus in der Applikationsstelle, weil sie die Muskeln und das Bindegewebe lockert und zugleich eine entzündungshemmende Wirkung hat.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### VAGINALES MOOR/SCHLAMMTAMPONS

Das Moor aus Marienbad und der Heilschlamm aus dem Salzsee im rumänischen Heilbad **Sovata** eignen sich hervorragend für gynäkologische Kuren. Das Moor und der Heilschlamm werden für die lokale Wärmetherapie in Form von einem Tampon angewendet. Diese Behandlungsart ist nicht nur bei Entzündungszuständen wirksam, sondern auch bei der Rehabilitation nach gynäkologischen Operationen. Sie wird auch bei der Behandlung von Menstruationsstörungen und Ejakulationsstörungen eingesetzt. Der Salzschlamm aus Sovata ist berühmt für die erfolgreiche Heilung der primären und sekundären Unfruchtbarkeit, besonders bei Fällen mit Hypoplasie der Gebärmutter (hypoplasia uteri – unvollkommene Ausbildung der Gebärmutter), Sterilität durch die Unvollkommenheit der Eierstöcke und dem Verschluss der Eileiter.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 20-60 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch

### SPEZIELLE CREME-PACKUNGEN

Für Klienten mit Entzündungs- und Schmerzzuständen bieten wir spezielle Creme-Packungen. Auf den betroffenen Körperteil wird eine Creme aufgetragen, die mit einer Spezialfolie und einer Decke abgedeckt wird, um die Wärme zu speichern. Folgende Cremes werden aufgetragen: Inno-Reuma, Antiphlogistin und Sulfur. Nach dem Auftragen auf die Haut haben sie einen kühlenden Effekt. Zugleich verfügen sie über entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkungen. Ähnliche Wirkungen hat auch die Ritex-Packung mit dem Unterschied, dass sie einen brennenden Effekt auf der Haut bewirkt. Dieser Effekt verbessert den Blutkreislauf in der betroffenen Region.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 20-60 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

## INHALATION

### INHALATION

Die medikamentöse Inhalation hat denselben Effekt wie die Salz- oder Mineralwasserinhalation (Siehe: *Salz-Inhalation*) und wirkt nach demselben Prinzip, hat allerdings eine stärkere Wirkung. Bei der Inhalation wird eine Kombination aus Heilmitteln und Wasser bzw. Mineralwasser eingeatmet. Während der Inhalation wird das Heilmittel direkt ins Atemsystem und die Lungen eingeatmet, wo der schleimlösende und reinigende Effekt seine Wirkung entfaltet. Diese Anwendung ist eine wirksame Methode zur Behandlung von chronischen Atemwegsproblemen, Allergien oder Nachwirkungen von Erkältungen und Infektionen der Atemwege.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten,
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### SALZ-INHALATION

Das in Mineralwasser oder Heilwasser zerstäubte Salz wird durch einen Schlauch durch den Mund eingeatmet. In dem rumänischen Bad **Sovata** wird Salzwasser verwendet. Während der Inhalation werden winzige Salzpartikel in die Atemwege und Lungen eingeatmet. Da das Salz über antibakterielle Wirkung verfügt, wirken die Salzpartikel schleimlösend und haben eine reinigende Wirkung auf das Atemsystem. Da es sich beim Salz um eine natürliche Substanz handelt, gilt es als selbstverständlich, dass diese Behandlung auf rein natürlichen Quellen basiert. Die Inhalation ist eine wirksame Methode zur Behandlung von chronischen Atemwegsproblemen, Allergien oder Nachwirkungen von Erkältungen und Infektionen der Atemwege.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 10-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** An manchen Orten
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness



Sauerstofftherapie

### SAUERSTOFFTHERAPIE

Während Sie gemütlich in einer Liege liegen, wird der Sauerstoff in die Nase über einen Nasenschlauch eingeatmet. Die Luft, die Sie einatmen ist zu 40-60% mit Sauerstoff angereichert und hat ein angemessenes Grad an Feuchtigkeit. Eine langfristige Versorgung des Organismus mit Sauerstoff stärkt das Immunsystem, verbessert die Herzaktivität und Elastizität der Lungen. Sie verhilft zu einem guten Geisteszustand und steigert seine Effektivität. Sie ist ein hervorragendes Mittel zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Ein Vitamingetränk ist manchmal auch Bestandteil der Anwendung.

- **Behandlungsdauer:** 50-60 Minuten
- **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### SALZHÖHLE

Die Salzhöhle ist ein aus echtem Salz gebauter Raum. Je nach Kurort kann das Salz aus verschiedenen Quellen stammen. Der Raum wurde entworfen, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und damit man hier gut entspannen kann. Während der Behandlung können Sie bequem liegen, in einem Lehnstuhl entspannen und diese wirksame salzhaltige Luft einatmen. Währenddessen gelangen winzige Salzpartikel in das Atmungssystem und in die Lungen. Das Salz hat eine antibakterielle Wirkung und deshalb wirken die Salzpartikel schleimlösend und reinigend auf die Atemwege. Die Salzhöhle ist daher eine wirksame Anwendung bei der Behandlung von chronischen Atemwegkrankungen oder den Folgen von Erkältungen wie auch den Infektionen der Atemwege. Dank der völlig entspannten Lage bestärkt sich die Wirkung der Inhalation. Die Behandlung verbindet heilende Respirationstherapie mit Stressbewältigung. Einige der Kurorte bieten nach dieser Therapie ein Thermalbad an (Siehe *Balneotherapie: Thermalbad*).

- **Behandlungsdauer:** 60 Minuten
- **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness



Salzhöhle

## ERGÄNZENDE BEHANDLUNGEN

### AKUPUNKTUR

Akupunktur ist eine chinesische Therapie, die mehrere tausend Jahre alt ist. Sie basiert auf der Theorie, dass den menschlichen Körper die Qi-Energie durchströmt. Qi soll durch die Energiebahnen, auch Meridianen genannt, fließen. Verfechter der Akupunktur glauben, dass jegliche Sperren oder ein Ungleichgewicht im Qi-Strom in jedem der Akupunkturpunkte zu einer Krankheit ausarten kann. Die traditionellen chinesischen Heiler glauben, dass gerade die Akupunktur diese Sperren beseitigen und das Gleichgewicht des Qi-Stromes wiederherstellen kann. Dies hilft dem Körper seine Gesundheit zu finden. Die Menschen bedienen sich der Akupunktur, weil sie schmerzlindernd wirkt. Es werden sehr dünne Nadeln unter die Haut an einigen Punkten des Körpers eingestochen. Die Akupunktur ist äußerst effektiv um Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen und Allergien wie z.B. Asthma zu behandeln.

- **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### LICHTTHERAPIE

#### LASERTHERAPIE

Lasertherapie basiert auf der kohärenten monochromatischen Strahlung im Bereich der sichtbaren Strahlung. Diese Strahlung wird lokal am Körper angewendet, entweder ohne Unterbrechungen oder in Impulsen, abhängig von der ärztlichen Anordnung. Mit dem Laserscanner werden entweder vorher bestimmte Punkte oder größere Flächen behandelt. Die Lasertherapie hat einen deutlichen Biostimulationseffekt besonders aufs Kollagen. Sie unterstützt außerdem die Vaskularisation im Gewebe, beschleunigt die Regenerierung der Blutgefäße, der Lymphbahnen und des Epithels, trägt zu einer besseren Verwertung von Sauerstoff und Glukose bei und beschleunigt allgemein den Heilprozess. Gleichzeitig hat die Lasertherapie eine analgetische, antiseptische (antibakterielle und antivirale) Wirkung und beeinflusst die Rückbildung von Schwellungen.

- **Behandlungsdauer:** 5 Minuten
- **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- **Wirkungen:** Therapeutisch



Akupunktur

#### BIOPTRONLAMPE

Bioptronlampe ist eine heilende biostimulierende Lichtquelle, die auf dem Prinzip der Lichtpolarisation durch die Bestrahlung mit einer Halogenlampe basiert. Die Lichtpolarisation ist die Grundvoraussetzung für die Biostimulation von lebendem Gewebe und unterstützt die Entwicklung der Zellen an den Stellen, wo das Gewebe in Kontakt mit dem Licht kommt. Die Applikation ist lokal, die Hautoberfläche muss auf jeden Fall gereinigt und fettfrei sein. Diese Behandlung verlangsamt degenerative Krankheitsprozesse in den Zellen, beschleunigt die Heilung von Wunden, Hautverpflanzungen und Narben. Diese Therapie konzentriert sich auf die Verbesserung des Blutkreislaufes in der Applikationsstelle und kann daher auch zur Minderung der Entzündung von Ohren, der Nase und anliegenden Nasenhöhlen sowie bei leichten Schmerzen angewendet werden.

- **Behandlungsdauer:** 4-10 Minuten
- **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness



Bioptronlampe





U.V. Solux

### U.V. SOLUX

U.V. Therapie basiert auf ultravioletten Strahlen, die auch Bestandteile des Sonnenlichts sind. Der Körper wird diesen Strahlen entweder vollständig oder nur teilweise ausgesetzt. Die ultravioletten Strahlen haben ein breites Anwendungsspektrum. Bei einer schonenden Applikation stärken sie das Immunsystem, die Muskelleistung und die Bildung von roten Blutkörperchen. Das UV-Licht ist äußerst wirksam bei der Behandlung von Hauterkrankungen, wie z.B. Schuppenflechte und Ekzem. Unser Heilbad **Smrđáky** in der Slowakei spezialisiert sich auf die Behandlung dieser Hauterkrankungen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness



Trockene Packung

## SONSTIGE BEHANDLUNGEN

### TROCKENE PACKUNG

Diese Behandlung erfolgt direkt nach dem Abschluss von oder in Kombination mit Wasseranwendungen, wie z.B. nach Mineralbädern oder Schlamm packungen. Während Sie bequem auf einer Liege entspannen, wird Ihr Körper für 15 Minuten in Decken gewickelt. Auf diese Weise wird die Körpertemperatur wieder normal und die Folge ist die völlige Entspannung. Dieser Entspannungseffekt ist so wirksam, dass es üblich ist, während der Packung einzuschlafen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness

### TROCKENES KOHLENDIOXIDBAD

In unseren Kureinrichtungen, die keine Möglichkeit haben, die Vorteile der natürlichen Gasquellen zu nutzen, benutzen wir das kommerzielle flüssige CO<sub>2</sub> (das gleiche wie in der Lebensmittelindustrie). Während der Behandlung liegen Sie vollständig angezogen in einem geschlossenen „Kunststoffsack“, der unter den Achseln abgeschlossen wird. Das flüssige Kohlendioxid wird dann in den Sack, der langsam aufgeblasen wird, geleitet. Das Gas dringt durch die Kleidung und die Haut in den Körper. Es verlangsamt die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck. Zugleich verbessert es den Blutkreislauf im Körper. Das Kohlendioxid hat auch eine entzündungshemmende Wirkung, hilft bei der Wundheilung und hat eine positive Wirkung auf die Nierentätigkeit.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 30-40 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Wohlbefinden, Medical Wellness



## KRYOTHERAPIE

### KALTE PACKUNG

Die Kryotherapie arbeitet mit sehr niedrigen Temperaturen, die auf bestimmte Körperstellen appliziert werden. Bei der kalten Packung verwendet man ein spezielles Gel im Kunststoff, das entweder im Gefrierfach oder im Kühlschrank eingefroren wurde. Ein Vorteil von diesem Kryo-Gel ist seine Fähigkeit die kalte Temperatur über einen langen Zeitraum speichern zu können. Um die Haut vor Erfrierung zu schützen, kommt das Kryo-Gel zuerst in eine Kunststoffhülle und dann in einen Baumvollbeutel. Auf diese Weise wird es dann auf die Wundstelle für zwanzig Minuten oder die vom Arzt angeordnete Zeit appliziert. Dieser Kälteeffekt wirkt entzündungshemmend, entspannend und schmerzlindernd.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness

### KALTE LUFTSTRÖMUNG

Die Kryotherapie arbeitet mit sehr niedrigen Temperaturen, die auf bestimmte Körperstellen appliziert werden. Während dieser Behandlung wird sehr kalte Luft (gewöhnlich kälter als minus 30 °C) durch einen Schlauch geführt, die kalte Luft wird auf die zu behandelnde Körperfläche geblasen. Die Behandlungsdauer beträgt 15 bis 20 Minuten, je nach ärztlicher Anordnung. Die kalte Luft wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Diese Behandlung ist geeignet bei Erkrankungen wie Gelenkentzündungen oder Tennisellbogen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Ja
- ☞ **Wirkungen:** Therapeutisch, Medical Wellness



Thai-Massage

## ENTSPANNUNG | Massagen

### THAI-MASSAGE

Diese altbekannte Massage stammt ursprünglich aus Indien. Der Gründer dieser Kunst war der indische Arzt Jivaka Kumar Bhaka, ein Zeitgenosse Buddhas. Die Thai-Massage wird in leichter bequemer Kleidung auf einer Spezialmatratze ausgeführt. Es handelt sich um eine Ganzkörpermassage. Der Masseur führt regelmäßige und genau gezielte Druckbewegungen auf die Druckpunkte am Körper durch. Zugleich werden auch passive Stretchingübungen



Entspannungsmassage

ausgeführt. Durch die Massage dieser Druckpunkte werden die Energiesperren beseitigt wie auch die Gelenk-, Rücken- und Muskelschmerzen. Die Massage stärkt das Nervensystem, verbessert die Beweglichkeit und die Flexibilität und stärkt den Blutkreislauf und den Lymphfluss.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 50-75 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### ENTSPANNUNGSMASSAGE

Die Entspannungsmassage in Form von Ganz- oder Teilkörpermassage findet auf einem Massagebett statt. Diese langsame Massage bedient sich der schwedischen Technik – ununterbrochene, genau errechnete Handbewegungen. Diese Anwendung verbessert den Blutkreislauf, die Sauerstoffzufuhr ins Gewebe und die Muskelflexibilität. Die Behandlungsdauer der Massage hängt ausschließlich von den Wünschen des Klienten ab. Gewöhnlich dauert sie jedoch 20 Minuten, die je nach Wunsch verlängert werden können. Unsere Heilbäder bieten eine große Auswahl an verschiedenen Arten und Stilen der Massagen. Viele von ihnen finden Sie als Bestandteil der speziellen, ergänzenden Behandlungen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-40 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Fußmassage

#### FUßMASSAGE

Diese Massage gleicht nicht der Fußreflexzonenmassage (*Siehe Mechanotherapie: Fußreflexzonenmassage*). Die Fußmassage ist eine sanfte, spezielle, ungezielte Massage mit schwedischen Techniken. Sie konzentriert sich auf die Fußsohlen, Knöchel und Daumen. Die Fußmassage findet auf dem Massagebett statt, mit leicht angehobenen Beinen. Sie verbessert den Blutkreislauf, lockert Spannungen, hilft gegen Müdigkeit und steife Knöchel. Diese Anwendung empfiehlt sich insbesondere nach einem langen Tag auf den Beinen oder einer anspruchsvollen Reise.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### REVITALISIERENDE AROMAMASSAGE

Die revitalisierende Aromamassage findet auf einem Massagebett statt. Es handelt sich entweder um eine Ganz- oder Teilkörpermassage. Sie wendet die schwedischen Techniken in Kombination mit Aromaölen an. In verschiedenen Kureinrichtungen werden verschiedene Aromaöle verwendet. Als Beispiel dienen das Pfefferminz-, Rosmarin und Zitronenöl auf Haselnussölbasis. Unsere revitalisierende Aromamassage verbessert den Blutkreislauf, die Sauerstoffversorgung des Bindegewebes, die Muskelflexibilität und die Erfrischung und Regenerierung des Körpers. Die Behandlungsdauer bleibt Ihnen überlassen. Sie können eine 20-minütige Massage je nach Wunsch verlängern.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-40 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



#### ENTSPANNENDE AROMAMASSAGE

Die entspannende Aromamassage findet auf einem Massagebett statt. Es handelt sich entweder um eine Ganz- oder Teilkörpermassage. Sie wendet die schwedischen Techniken in Kombination mit Aromaölen an. In verschiedenen Kureinrichtungen werden verschiedene Aromaöle verwendet. Als Beispiel dienen die Extrakte aus Lavendel-, Mandarinen- und Orangenblüten auf Haselnussölbasis. Unsere entspannende Aromamassage wirkt bei der Lockerung der Gelenke und des Bindegewebes. Sie verbessert die Muskelflexibilität, den Blutkreislauf und lockert Spannungen. Die Behandlungsdauer bleibt Ihnen überlassen. Sie können eine 20-minütige Massage in Anspruch nehmen, die je nach Wunsch verlängert werden kann.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-40 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### ENTSPANNENDE HEIßROLLEN-RÜCKENMASSAGE

Diese Massage wendet zwei zusammengerollte Handtücher, die ins heiße Wasser getaucht wurden, an. Die Massage konzentriert sich auf den Rücken und nutzt die Wärme der Handtücher und die speziellen Rotationsbewegungen. Der Masseur rollt die Handtücher entlang des Halses, der Schultern und des Rückens bis zum Kreuzbein in einer langen, ununterbrochenen Bewegung. Diese Behandlung eignet sich wunderbar zur Schmerzlinderung und Spannungslockerung. Die Massage ist eine willkommene und erfrischende Abwechslung zur anderen Standardmassagen. Sie kann aber auch in Kombination mit anderen Entspannungs- oder Massagebehandlungen angewendet werden (*Siehe: Dolce Vita Massage*).

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten (ergänzt um eine 5-minütige Entspannung),
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Entspannende Heißrollen-Rückenmassage

#### RELAXIERENDE GESICHTS- UND KOPFMASSAGE

Diese Anwendung findet in der Rückenlage in einer bequemen Position statt. Die Massage wendet eine entspannende Massagetechnik an, die aus sanften Bewegungen und Streichelbewegungen im Gesichtsbereich, Stirn-, Nasen-, Augen- und Ohrenbereich besteht. Die gleiche Technik finden wir auch bei der Nackenmassage. Diese Massage baut Stress und Spannungen ab. Wir empfehlen sie nach einem anstrengenden Tag, bei Versteifungen nach langen Fahrten oder bei langfristiger Arbeit am Computer.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-30 Minuten (ergänzt um eine 5-minütige Entspannung)
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Traditionelle Trockenbürsten-Massage



Shiatsu Massage

### TRADITIONELLE TROCKENBÜRSTEN-MASSAGE

Diese spezielle Massage wendet besondere Streicheltechniken mit einer Bürste aus halbweichen Borsten an. Der Effekt besteht darin, dass die Massage den Blutkreislauf der Haut verbessert und abgestorbenen Epithelialzellen der obersten Hautschicht entfernt. Die Hautoberfläche wird sanfter und empfindlicher für andere Anwendungen. Gerade deshalb wird diese Behandlung als Vorbereitung für einige Packungen angewendet (Siehe Weitere entspannende Behandlungen: Aphrodite-Packung). Diese Anwendung kann als ein Teil der Entgiftungskur oder der Anti-Zellulitiskur angewendet werden u.zw. dank der stimulierenden Wirkung auf den Metabolismus.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 15-25 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 🌿 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### ANTI-ZELLULITIS-MASSAGE

Es handelt sich um eine körperformende Massage. Während der Behandlung werden die Fettzellen im Bindegewebe unter der Haut mit einer kraftvollen Massagetechnik aufgelöst. Diese Massage ist äußerst intensiv und demzufolge kann als Nebenwirkung eine leichte subkutane Blutung auftreten. Deshalb empfehlen wir eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Somit können alle Schadstoffe, die während der Massage freigesetzt wurden, entsorgt werden. Wegen der kraftvollen Technik wird diese Anwendung Klienten über 60 Jahre und Klienten mit Krampfadern nicht empfohlen. Sie ist sehr wirksam im Kampf gegen Zellulitis, besonders in Verbindung mit einem Fitnessprogramm.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 🌿 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### DOLCE VITA MASSAGE

Die Behandlung fängt mit einer entspannenden Aromamassage an, die mit langsamen, glättenden Handbewegungen und mit Hilfe von entspannenden ätherischen Ölen durchgeführt wird (Siehe: Entspannende Aromamassage). Anschließend erfolgt eine 20-minütige Rückenmassage mit heißen Handtüchern (Siehe: Entspannende Heißrollen-Rückenmassage). Sie wendet zwei gerollte Handtücher, die in heißes Wasser getaucht wurden an. Die Massage konzentriert sich auf die Rückenmuskeln, nutzt die Wärme der Handtücher und ihre speziellen Rotationsbewegungen. Der Masseur rollt die Handtücher entlang des Halses, der Schultern und des Rückens bis zum Kreuzbein in einer langen, ununterbrochenen Bewegung. Diese Massage wird durch eine entspannende Aromamassage ergänzt (Siehe: Entspannende Aromamassage). Sie verwendet eine langsame Massagetechnik mit gezielten Streichelbewegungen und entspannende Aromaöle. Die Behandlung endet mit einer entspannenden Rückenmassage. Die Kombination beider Behandlungen verbessert die Muskelflexibilität, den Blutkreislauf, löst die Rückenbelastung, das Spannungsgefühl und wirkt schmerzlindernd.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 45-50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 🌿 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### DE LUXE MASSAGE

Die De Luxe Massage ist eine entspannende Massage. Die Grundlage bilden schwedische Massagetechniken und die Behandlungsdauer beträgt 50 Minuten. Diese Massage wendet langsame Streichelbewegungen in Verbindung mit Aromaölen an. Die verschiedenen Kureinrichtungen wenden verschiedene Aromaöle an. Als Beispiel dienen die Extrakte aus Lavendel-, Mandarinen- und Orangenblüten auf Haselnussölbasis. Unsere entspannende Aromamassage hilft bei Gelenk- und Gewebelockerung, verbessert die Muskelflexibilität, den Kreislauf und löst Spannungen.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 🌿 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### SCHWARZWÄLDER TONISIERUNGSMASSAGE

Die Schwarzwälder Tonisierungsmassage basiert auf den schwedischen Techniken. Diese Massage wendet Fichte-, Kiefer- und Sandebaumextrakte an, die während der Massage in die Haut einmassiert werden. Dieses Verfahren ist äußerst wirksam bei der Einführung in die tiefe Entspannung und bei Spannungslockerung in den Muskeln und im Bindegewebe. Die Massage hilft bei Überarbeitung, verbessert den Blutkreislauf der Haut. Gerade diese Massage ist ein perfektes Hilfsmittel im Kampf gegen die Muskelmüdigkeit nach Belastungen wie Sport oder andere Tätigkeiten.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 🌿 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### SHIATSU MASSAGE

Shiatsu Massage ist eine alte traditionelle japanische Heilmethode, die auf dem Boden in legerer Kleidung durchgeführt wird (auf Japanisch heißt Shiatsu „der Druck der Finger“). Im Unterschied zu den westlichen Massagen, die sich auf die Knete- und Reibetechniken konzentrieren, basiert die Shiatsu Massage auf Druck- und Spanntechniken. Der Masseur benutzt seine Handflächen, Finger, Daumen, Fingergelenke, Ellbogen, Knie und seine Fußsohlen um die Akupunkturpunkte des menschlichen Körpers und zugleich die Energiebahnen,



Weincreme-Massage



Lymphmassage



Schokoladenmassage

sog. Meridianen zu massieren. Shiatsu basiert auf dem Glauben, dass die Krankheit eine Folge der Sperre oder des Ungleichgewichts in diesen Bahnen ist und hilft sie zu lockern. Die Shiatsu Massagen helfen bei vielen gesundheitlichen Zuständen, besonders bei Atemwegkrankungen, Verdauungsproblemen wie auch bei Kopfschmerzen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 50-75 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### MASSAGE MIT HEIßEN STEINEN

Die Massage mit heißen Steinen bietet eine Alternative zur klassischen Massage. Zuerst wird ein Massageöl auf den Körper aufgetragen, damit die Steine glatt über die Muskeln gleiten können. Bei den Steinen handelt es sich um Lava- oder Basaltsteine. Basalt ist ein an Eisen reiches Gestein, welches die Wärme speichert. Die Steine werden auf die richtige Temperatur erhitzt und dann für die Rückenmassage verwendet. Nach der Massage mit den heißen Steinen folgt die klassische Massage mit schwedischen Techniken. Nach Beendigung der klassischen Massage können die Steine noch einmal auf die Schlüsselpunkte gelegt werden und kurz einwirken. Ja nach Behandlungsdauer der Massage kann dieser Vorgang auch auf der vorderen Körperseite wiederholt werden. Diese Massage ist wirksam bei Rückenschmerzen, schwachem Kreislauf, Stress- und Spannungsbewältigung.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 40-75 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### WEINCREME-MASSAGE

Am Ende dieser Massage wird man mit einer aus berühmten ungarischen Weinen hergestellten Massagecreme eingerieben, einem echten „Hungaricum“. Grundlage dieser Behandlung ist die Entspannungsmassagetechnik, die wir je nach Behandlungszeit am ganzen Körper oder nur auf der Rückseite anwenden. Die Wirkung der Massage ist abhängig von den enthaltenen Wirkstoffen erfrischend, regenerierend oder beruhigend für die Haut und belebt sie auch gleichzeitig.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 oder 50 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkung:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### VITALMASSAGE

Für diese einzigartige Behandlung, die sich die belebende Wirkung von Vakuum zu Nutze macht, verwendet man eine speziell dafür entwickelte Gummiglocke. Diese Glocke wird sanft auf die Haut gedrückt und erzeugt eine natürliche Sogwirkung durch den Vakuumeffekt, wenn man sie ein wenig anhebt. Dann wird die Haut durch weiche Massagetechniken mit Öl eingefettet. Die Glocke wird auf die Haut gedrückt und in Kreisbewegungen über Hüften, Bauch, Rücken und Schultern geführt. Das entspannt den Körper und stimuliert besonders wirkungsvoll die Durchblutung.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### ENTSCHLACKENDE MASSAGE MIT SALZ VOM TOTEN MEER

Diese Behandlung beginnt mit einem Abschrubben des ganzen Körpers. Salz vom Toten Meer und Öl werden beim Abschrubben verwendet, um die toten Zellen von der äußeren Schicht der Haut zu entfernen und die Poren zu öffnen und zu reinigen. Eine warme Dusche wäscht das Öl und die Salzpartikel ab, danach wird eine Körperlotion in die Haut einmassiert. Sie werden die entspannende, revitalisierende Wirkung spüren und ihre Haut wird sich so weich wie Babyhaut anfühlen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### LYMPHMASSE

Das Lymphsystem ist äußerst wichtig für das Abführen von Giften und Bakterien aus dem Körper. Bei dieser Massage übt man einen leichten Druck aus, der mit weichen Pumpbewegungen verbunden ist, um die Lymphknoten zu stimulieren. Die Massage beginnt im von Lymphnen durchzogenen Bereich des Nackens und führt dann langsam zu den Zielbereichen des Körpers weiter unten. Im Unterschied zu der Lymphdrainage (die von Physiotherapeuten bei gravierenden Beschwerden durchgeführt wird) kann die Lymphmassage von einem dafür ausgebildeten Therapeuten oder einem Kosmetiker als Teil eines Anti-Zellulitis- oder Entgiftungsprogramms angewandt werden.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-50 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Entgiftung, Medical Wellness

#### SCHOKOLADENMASSAGE

Bei dieser Behandlung beginnt man mit einem speziellen Abschrubben des Körpers, dem eine Dusche folgt, während das Schokoladen-Mandel-Massageöl solange erhitzt wird, bis es warm ist. Diese herrliche Kombination wird am ganzen Körper angewandt und 20 Minuten lang zur Absorption dort belassen. Danach wird sie mittels einer Dusche abgewaschen. Am Ende wird eine Schokoladenlotion, die einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, in die Haut einmassiert. Die einzigartige Mischung aus Schokoladen- und Mandelöl revitalisiert nicht nur die Haut und ersetzt verbrauchte Nährstoffe sondern hat auch eine wohltuende, stärkende Wirkung auf Ihre Gemütsverfassung.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-60 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden



Lulur Körperbehandlung

### LULUR KÖRPERBEHANDLUNG

Entwickelt aus einem Ritual für die Braut aus Java in Indonesien. Die Behandlung beginnt mit einer Ganzkörpermassage mit einer mit Safran gewürzten Lulur-Joghurtcreme. Der Körper wird dann 20 Minuten lang eingewickelt, damit die Nährstoffe aus der Creme von der Haut absorbiert werden können. Nach der Dusche wird eine Feuchtigkeitscreme aus Joghurt und tropischen Kräutern mit sanften, längsgerichteten Stößen in den Körper einmassiert.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 💪 **Wirkungen:** Wohlbefinden

### SPORTMASSAGE

Diese Behandlung ist eine klassische Ganzkörpermassage unter Anwendung von schwedischen Techniken. Das Ziel der Behandlung besteht darin, die Muskeln zu beleben, zu stimulieren und zu entspannen. Deswegen wird der Masseur während der Behandlung auch Kneten und leichte Schläge anwenden. Diese Behandlung ist besonders empfehlenswert nach Sport oder körperlicher Aktivität.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 25 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 💪 **Wirkungen:** Wohlbefinden

### DANUBIUS DELIGHT

Diese 50 Minuten dauernde Luxusbehandlung kombiniert das Abschrubben des ganzen Körpers mit einer Entspannungsmassage. Unter Verwendung einer Peelingcreme aus natürlichen Mineralsalzen und Öl werden die toten Hautzellen durch sanfte Stöße in Längsrichtung entfernt. Das Salz wird durch eine warme Dusche abgewaschen und die Haut wird auf natürliche Weise mit einem tonischen Spray aus Mineralsalzen desinfiziert. Die die Haut mit Nährstoffen versorgende Body-Butter wird dann durch eine den Körper verwöhnende Entspannungsmassage aufgetragen. Am Ende der Behandlung erhalten Sie, was von den natürlichen Mineralsalzen und der Body-Butter übrig blieb und eine Mineralschlammpackung in der Form eines „Wellness Sets“.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 💪 **Wirkungen:** Wohlbefinden



Danubius Anti-Zellulitis-Behandlung

### DANUBIUS ANTI-ZELLULITIS-BEHANDLUNG

Am Anfang der 30 Minuten dauernden Behandlung stimulieren wir den Bauch und die Lymphknoten in der Leistenregion, danach wird der Bereich zwischen Kreuz und Knie mit einer warmen Schlammbehandlung eingerieben. Während die warme Dunstpackung ihre entschlackende, Fett lösende Wirkung entfaltet, unterziehen wir beide Arme einer Relaxations-Massage. Nach 15 Minuten spülen wir den Schlamm durch eine angenehme Dusche ab. Die Behandlung führen wir mit unseren Eigenmarke-Artikeln durch, die die Gäste am Ende der Behandlung als „Wellnesspaket“ erhalten, das die während der Behandlung nicht aufgebrauchten Produkte enthält (mineralreiche Körperbutter, Mineral-Badesalz).

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 30 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 💪 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### DANUBIUS ANTI-ZELLULITIS-BEHANDLUNG MIT MASSAGE

Am Anfang der 50 Minuten dauernden Behandlung stimulieren wir den Bauch und die Lymphknoten in der Leistenregion, danach wird der Bereich zwischen Kreuz und Knie mit einer warmen Schlammbehandlung eingerieben. Während die warme Dunstpackung ihre entschlackende, Fett lösende Wirkung entfaltet, unterziehen wir beide Arme einer Relaxations-Massage. Nach 15 Minuten spülen wir den Schlamm durch eine angenehme Dusche ab. Darauf folgt eine 15 Minuten dauernde, intensive, Fett lösende Anti-Zellulitis-Massage. Die Behandlung führen wir mit unseren Eigenmarke-Artikeln durch, die die Gäste am Ende der Behandlung als „Wellnesspaket“ erhalten, das die während der Behandlung nicht aufgebrauchten Produkte enthält (mineralreiche Körperbutter, Mineral-Badesalz).

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 💪 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### ENTSCHLACKENDE RÜCKENBEHANDLUNG MIT HONIG

Im Verlaufe der Massage erzielen wir mit Hilfe des auf den Rücken aufgetragenen Honigs und spezieller Griffe einen Vakuumeffekt. Dies ermöglicht, dass über die behandelten Flächen wertvolle Komponenten tief in die Haut und heilende Reize zu den inneren Organen gelangen sowie sich die angesammelten Giftstoffe aus dem Organismus entfernen. Die Giftstoffe führen eine Schwächung des Organismus herbei, was verschiedene Krankheiten verursachen kann. Die Behandlung kann wirksam gegen Wirbelsäulenbeschwerden, Hals-, Schulter- und Rückenschmerzen, rheumatische Beschwerden, Gelenkprobleme und Gelenkschmerzen eingesetzt werden. Außerdem können sie gleichzeitig zur Straffung und Spannung der Haut angewandt werden.

- 🕒 **Behandlungsdauer:** 15-40 Minuten
- 👨‍⚕️ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- 💪 **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Entschlackende Rückenbehandlung mit Honig



Korokan-Massage



Traditionelles chinesisches feuriges Schröpfen



### ROYAL-MASSAGE

Die Royal-Massage ist eine Relax-Massage, die mit gleichmäßigen, glättenden Handbewegungen durchgeführt wird und den ganzen Körper durchmassiert. Sie wird mit einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage (Siehe: *Entspannende Gesichts- und Kopfmassage*) beendet. Die entspannende Aromamassage ist geeignet die Steifheit von Gelenken und Gewebe zu vermindern, die Elastizität der Muskeln zu erhöhen, den Blutkreislauf zu verbessern und die sich angesammelten Spannungen zu lösen. Ihre Wirkung wird durch die während der Behandlung angewandten verschiedenen ätherischen Öle weiter verstärkt.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden

### AQURELAX THERAPIE

Die Aquarelax Therapie findet in Thermalwasser mit Hilfe einer Aquanudel statt, die Sie sicher an der Wasseroberfläche hält, während der Therapeut unterschiedliche Bewegungen und Massagetechniken durchführt. Durch das Gefühl von Leichtigkeit und Schwerelosigkeit und durch den niedrigeren Puls wird die besonders nachhaltige Wirkung dieser Behandlung erreicht. Mit Hilfe von Lockerungsübungen und vollkommener Entspannung werden Sie sich am Ende der Behandlung entspannter, ausgeruhter und dennoch energiegeladener fühlen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden

### KOROKAN-MASSAGE

Die Bedeutung des Wortes Korokan: Ruhe- und Zufluchtsort für Reisende. Diese Behandlung ist eine aus einem Shaolin-Kloster stammende Behandlung des ganzen Körpers, die gleichzeitig eine tiefgreifende, lang andauernde Entspannung der Muskeln, Bewegung der Gelenke und die Lösung von Energiestaus und Stress bewirkt. Auf einer auf dem Boden ausgebreiteten Matratze, in bequemer Baumwollkleidung wird diese Massage mit walkenden, sanften Druck ausübenden Bewegungen durchgeführt. Eine wahre Medizin gegen Gelenkschmerzen, Erschöpfung und Energiestau.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 60 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden

### AYURVEDA-MASSAGE

Traditionelle südindische Massage, die Harmonie von Körper, Seele und Geist bewirkt. Wir verwenden bei dieser Behandlung natürliche Pflanzenöle, die nach einer Bestimmung der Beschaffenheit von Körper, Geist und Seele (Vatta, Pitta, Kapha) ganz individuell ausgesucht werden. Bis auf das Gesicht und die Kopfhaut mit Haaren wird der ganze Körper behandelt. Über die traditionelle Massage hinaus wird durch intensive Massagetechnik die Haut gestrafft und gepflegt bzw. das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt. Empfohlen bei: akuten und chronischen Rückenschmerzen, Erschöpfung see-lischen Ursprungs, Osteoporose.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 65 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden

### TRADITIONELLES CHINESISCHES FEURIGES SCHRÖPFEN

Diese uralte chinesische Behandlungsmethode stimuliert besonders stark und wirkungsvoll die Reflexzonen. Auf die Sogwirkung des Vakuums hin erweitern sich an der behandelten Körperpartie die Kapillaren, sie wird besser durchblutet und in das Bindegewebe fließt frisches Blut und mehr Sauerstoff. Gleichzeitig geraten das verbrauchte Blut und die Endprodukte des Lymphsystems und des Stoffwechsels in den Blutstrom. Die Gewebe werden freigespült, der Organismus entschlackt. Diese Behandlung ist zur Behandlung zahlreicher Probleme geeignet, so z. B.: Abnehmen vor Ort, Orangenhaut, Anregung des Lymphsystems, Kopfschmerzen, Erkältung, Allergien, Asthma, Atemnot.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

## ENTSPANNUNG | Bäder

### BELEBENDES AROMABAD

Diese Anwendung findet in einem Bad mit angenehm sprudelndem Wasser mit einer Wassertemperatur um die 34 °C statt. Dem Badewasser werden verschiedene Heilkräuter und Öle zugefügt, je nach Behandlungsart. Für die Revitalisierung wendet man einzigartige Extrakte verschiedener Pflanzen an, wie z.B. Rosmarin, Muskat, Salbei und Kiefer. Diese pflanzlichen Kräuterextrakte zusammen mit dem Massageeffekt des warmen Wassers helfen dem Körper neue Energie zu schöpfen und sich zu erfrischen. Das Aromabad ist üblicherweise mit einer Massage oder einer ähnlichen Wellnessbehandlung verbunden.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### ENTSPANNENDES AROMABAD

Diese Anwendung findet in einem Bad mit angenehm sprudelndem Wasser mit einer Wassertemperatur um die 34 °C statt. Dem Badewasser werden verschiedene Heilkräuter und Öle zugefügt, je nach Behandlungsart. Für die Revitalisierung wendet man einzigartige Extrakte verschiedener Pflanzen an, wie z.B. Rosenbaum, Orangenblüte, Mandarine und Lavendelöl. Diese pflanzlichen Kräuterextrakte zusammen mit dem Massage-



Kleopatra-Bad

effekt des warmen Wassers helfen dem Körper die Muskeln zu lockern und den Stress zu bewältigen. Das Aromabad ist üblicherweise mit einer Massage oder einer ähnlichen Wellnessbehandlung verbunden.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### KLEOPATRA-BAD

Diese Anwendung findet in einem Bad mit angenehm sprudelndem Wasser mit einer Wassertemperatur um die 34 °C statt. Die Grundlage dieser Behandlung sind Milch und Honig, die dem Wasser zugefügt werden. Der Honig ist bekannt für seine hohe Konzentration an natürlichen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Er hat zugleich eine sämftigende und antibakterielle Wirkung auf die Haut. Nach dieser Behandlung ist Ihre Haut weicher und sanfter. Zum Abschluss der sanften Massagewirkung des Badewassers helfen die Zutaten den angespannten Körper und Geist zu lockern. Das Kleopatra-Bad wird nach der Trockenbürsten-Massage empfohlen (Siehe Massagen: Traditionelle Trockenbürsten-Massage).

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



#### WEINBAD

Rotwein aus der Umgebung wird in eine Badewanne voll warmem, sprudelndem Wasser mit einer Temperatur von angenehmen 34 °C gegossen. Während der Behandlung massieren die Blasen und die Wasserströmung sanft die Muskeln und entspannen sie, während die Antioxidantien aus dem Wein von der Haut absorbiert werden. Diese Art der Behandlung wendet man oft als Teil einer Wein-Wellnessbehandlung in Kombination mit einer Weincreme-Massage, an.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### BAD MIT SALZ VOM TOTEN MEER

Das Salz vom Toten Meer ist bekannt für seine Heilwirkung bei Hautproblemen und Krankheiten des Bewegungsapparates. Hier kann man die Segnungen des Salzes aus dem Toten Meer mit einer entspannenden Hydro-Massage verbinden. Salz vom Toten Meer wird in eine Badewanne voll warmem, sprudelndem Wasser gegeben, die Strömung massiert sanft die Muskeln, während das Salz die Haut entschlackt und reinigt.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### BASISCHES BAD

Alkalisches Salz und Sodabikarbonat werden in eine mit sanft sprudelndem, angenehm 34 °C warmem Wasser gefüllte Wanne gefüllt. Das stellt in dem von Schmutzpartikeln übersäuerten Organismus den neutralen PH-Wert der Haut wieder her und hilft dem ganzen Körper enorm bei der Entschlackung, überdies wird die Haut samtweich. Nach der Behandlung ist es besonders wichtig, sofort viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen und 15 Minuten zu ruhen sowie anschließend eine erfrischende Dusche zu nehmen.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### STRESSLÖSENDES HÉVIZER SCHLAMMBAD

Diese Behandlung wird in ca. 34 °C warmem Wasser durchgeführt, zu welchem, der als Grundlage dienende Hévizser Schlamm gegeben wird. Die wohltuende Wirkung des Hévizser Schlammes ist bekannt. Wegen dessen chemischer Elemente ist dieses Bad ausgezeichnet für die Behandlung von Stress, Müdigkeit und Nervenprobleme geeignet. Außerdem hilft das mineralstoffreiche Schlammbad bei der Entgiftung der Haut und des Organismus, beschleunigt den Blutkreislauf, ersetzt die fehlenden Mineralstoffe und regeneriert bzw. strafft die Haut.

- ☞ **Behandlungsdauer:** 15-20 Minuten
- ☞ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ☞ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Stresslösendes Hévizser Schlammbad

## ENTSPANNUNG | Weitere entspannende Behandlungen

#### WELLNESS-SCHLAMMPACKUNG

Die Wellness-Schlamm-packung ist die perfekte Therapie, um verlorene Mineralstoffe zu ersetzen und die Hautporen zu reinigen. Der warme Schlamm wird für 20 Minuten direkt auf die Haut aufgetragen, damit er seine Wirkung entfalten kann. Während der Behandlung dehnen sich die Kapillargefäße und ermöglichen den Schlammteilchen in die Poren einzudringen. Diese Partikeln werden dann am Ende der Behandlung zusammen mit allen anderen Uneinheiten der Haut ausgespült. Die sanfte Wärme und die chemischen Bestandteile des Schlammes machen aus dieser Therapie eine effektive Stress- und Müdigkeitsbewältigung und bekämpfen Nervenprobleme. Die Mikropartikeln des Tons haben auch einen Peeling-effekt, der die abgestorbenen Hautzellen beseitigt. Somit wird die Haut weicher und belebt.



Aphrodite-Packung



Grüner Lehm-Packung



Honig-Kraut-Packung

Die Wellness-Schlamm-packung unterscheidet sich von der traditionellen Schlamm-packung (Siehe Packungen: Schlamm-packung) darin, dass der Schlamm in diesem Fall feiner ist und bei niedrigeren Temperaturen und in dünnerer Schicht aufgetragen wird.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden

#### INFRAASAUNA

Bei der Infrasauna wird im Unterschied zur gewöhnlichen Sauna infrarotes Licht angewendet (es ähnelt den Sonnenstrahlen). Das Licht erhitzt nur den Körper und nicht die Luft in der Saunakammer. Die Lufttemperatur in der Kammer erreicht ungefähr nur 38 °C, deshalb ist die Infrasauna für Gäste geeignet, die die Wärmeintensität der traditionellen Sauna nicht mögen oder für Gäste mit kardiovaskulären Komplikationen. Diese Wärme entsteht durch die Strahlen, die durch die Haut dringen und tief im Körper Wärme produzieren. Die direkte Folge dieser Behandlung ist die Verbesserung des Blutkreislaufes, Entgiftung durch Schwitzen, Stärkung des Immunsystems und das Gefühl von Entspannung. Die Wärme führt auch zur Erweiterung der Blutgefäße (Vaskularisierung). Zugleich erhöht sich auch die Sauerstoffversorgung der Gelenke und der Heilungsprozess wird beschleunigt.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20-25 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### APHRODITE-PACKUNG

Diese Behandlung beginnt mit der Trockenbürsten-Massage (Siehe Massagen: Traditionelle Trockenbürsten-Massage). Diese spezielle Massage verwendet besondere Techniken, die auf eine besondere Art auf die Haut appliziert werden, u.zw. mit einer Bürste aus halbweichen Borsten. Der Effekt besteht darin, dass die Massage den Blutkreislauf der Haut verbessert und die abgestorbenen Epithelialzellen der obersten Hautschicht entfernt. Die Hautoberfläche wird sanfter und empfindlicher für andere Anwendungen. Auf die Haut wird dann eine spezielle Creme aufgetragen, die Schlagsahne, Honig und Orangenöl enthält und der Körper wird vollständig eingewickelt. Diese Cremepackung wirkt 20 Minuten auf den Körper. In dieser Zeit nimmt die Haut die Nahrungsstoffe aus dem Honig und der Schlagsahne auf. Den Abschluss der Behandlung bildet eine kurze Entspannungsmassage.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 45-50 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden

#### GRÜNER LEHM-PACKUNG

Der grüne Lehm mit seinen besonderen, bei der Entgiftung helfenden Inhaltsstoffen wird am ganzen Körper angewandt, ja sogar im Gesicht wird eine dünne Schicht aufgetragen. Der Körper wird fest eingewickelt und 20 Minuten so belassen, während der Lehm auf natürliche Weise die in der Haut befindlichen Giftstoffe absorbiert. Nach 20 Minuten wird der Lehm durch eine Dusche abgespült. Als Teil des Entgiftungsprozesses wird nach der Behandlung jede Menge Wasser oder Tee empfohlen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 20 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

#### HONIG-KRAUT-PACKUNG

Die Behandlung beginnt mit einer klassischen Rückenmassage mit einem heißen Handtuch. Dabei wird heißes Wasser in ein aufgerolltes Handtuch gegossen, das sanft auf den Rücken gepresst wird. Dann tröpfelt man Honig aus der Umgebung vorsichtig entlang des Rückgrats vom Nacken bis zur Taille, auf Schulterblätter, Hüften und in die Kniekehlen. Frische Kohlblätter, die entlang der Hauptader entzweigerissen wurden, um den Mineralien und den Vitaminen den Weg nach draußen zu öffnen, werden auf den Honig gelegt. Vitamin A und C und natürliche entzündungshemmende Mineralien (Kalium, Jod, Kalzium und Eisen) sickern durch die Haut ein und stärken das Immunsystem, was sich auch wohltuend auf müde und schmerzende Gelenke und verspannte Muskeln auswirkt. Die Packung lässt man dann 30 Minuten lang einwirken, wonach die Behandlung mit einer erfrischenden heißen Dusche endet.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Entgiftung, Medical Wellness

#### SALZ-SCHNAPS KÖRPERPEELING MIT BASISCHEM BAD

Diese die Haut erneuernde Therapie beruht auf einem alten ungarischen Volksrezept. Meeressalz und Obstbrand werden mit Massageöl vermischt, sodass ein ganz besonderes, dickflüssiges Körperpeeling entsteht. Unter gleichmäßigen Bewegungen wird die Mischung sanft am ganzen Körper in die Haut einmassiert. Die Salzkörnchen entfernen auf natürliche Weise die toten Hautzellen und dies mit einem Vitamin Obstbrand kombiniert stimuliert die Durchblutung der Haut. Das Ergebnis ist eine reine, weiche und samtige Haut. Die Behandlung endet mit einem 20 Minuten dauernden Bad mit Alkalisalzen.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 50 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Entgiftung, Medical Wellness

#### KOMPLEXE KÖRPERBEHANDLUNG VOM TOTEN MEER

Diese Behandlung beginnt mit einem herkömmlichen Abschrubben des Körpers, das reinigt, die Poren öffnet und die tote Haut entfernt. Die fürs Abschrubben verwendete Mischung wird dann mittels einer warmen Dusche abgespült. Währenddessen wird eine besondere Schlamm-packung mit Salz aus dem Toten Meer vorbereitet. Diese Mischung wird am ganzen Körper angewandt, der dann mit einer Folie und einer Decke bedeckt wird. Nach einer entspannenden Ruhephase von 20 Minuten wird der Schlamm durch eine



Anti-Zellulitis-Packung



Individuelle Fitness-Beratung



Aqua Fitness

belebende Dusche entfernt. Daraufhin wird ein wirkungsvolles Anti-Zellulitis-Gel auf alle Problemzonen des Körpers aufgetragen.

- ⌚ **Behandlungsdauer:** 60 Minuten
- ⌚ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⌚ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Anti-Zellulitis, Medical Wellness

### ANTI-ZELLULITIS-PACKUNG

Diese Behandlung beginnt mit dem Auftragen einer Creme, die natürliche, pflanzliche Wirkstoffe enthält. Danach wird der Körper vom Rücken herunterwärts straff mit einer speziellen Technik umwickelt. Nach einer Wirkungsdauer von 40 Minuten endet die Behandlung mit dem Entfernen der Folie und dem anschließenden Auftragen einer Pflegelotion. Die Behandlung kann erfolgreich bei der Beseitigung von Orangerhaut eingesetzt werden. Sie entfaltet nämlich nicht nur örtlich ihre heilende Wirkung, sondern kurbelt einen sich auf den ganzen Organismus erstreckenden Entschlackungsprozess an. Neben der Zellulitis-Behandlung bietet diese Packung eine ausgezeichnete Möglichkeit gegen Venenbeschwerden sowie zum Schutz gegen Krampfadern und Kapillaren.

- ⌚ **Behandlungsdauer:** 60 Minuten
- ⌚ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⌚ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

## FITNESS

### DANUBIUS PREMIER (CLUBS UND STUDIOS)

Die Danubius Kette betreibt eine eigene Markenkette mit Fitness Clubs unter dem Namen Danubius Premier (Siehe: [www.premierfitness.hu](http://www.premierfitness.hu)). Diese Clubs bieten vollständig ausgestattete Fitnesscenters mit einer Mitgliedschaft für Gäste an. Jeder der Clubs bietet ein breites Angebot an Geräten, Schwimmbecken und Saunas zur Kräftigung und Stärkung der Herzfähigkeit wie auch die neuesten Fitnessrends (Siehe: Fitness Programme). Die freundliche Belegschaft beherrscht viele Sprachen und steht Ihnen sofort zur Verfügung um Sie verantwortungsvoll beraten zu können und Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Fitnessprogramms zu helfen (Siehe: *Individuelle Fitness-Beratung*). Einige unserer Kureinrichtungen bieten die verkleinerte Version unseres Danubius Premier Fitness Clubs an, der den Markennamen Danubius Premier Fitness Studio trägt. Jedes Studio bietet ein breites Angebot an professionellen Geräten in genügender Anzahl zur Kräftigung und Stärkung der Herzfähigkeit, damit Sie die Möglichkeit bekommen, die uneingeschränkte Fitness genießen zu können.

### INDIVIDUELLE FITNESS-BERATUNG

Unsere Danubius Premier Fitness Clubs und Studios bieten die Möglichkeit der individuellen Fitness-Beratung an. Während der Beratung bewertet der Ausbilder Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und das Vorhandensein der möglichen Risikofaktoren. Zu diesen Faktoren gehört der Blutdruck, die Messung der Herzfrequenz, die Gewichtsbeurteilung, der Körpergewichtsindex (BMI – Body Mass Index) und das Verhältnis der Taille und der Hüften. Nach der Beratung folgt noch ein Gespräch über Ihre Ziele und der Ausbilder hilft Ihnen ein Programm zusammenzustellen, das Ihnen helfen soll Ihre Ziele zu erreichen. Zur Beratung gehört gewöhnlich auch die Vorführung und Anleitung der Gerätebenutzung. Wir empfehlen eine ergänzende Beratung nach zwei Monaten.

- ⌚ **Behandlungsdauer:** 30-60 Minuten
- ⌚ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⌚ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

## FITNESS | Fitness Programme

### AQUA FITNESS

Aqua Fitness unterscheidet sich von der Unterwasser-Gymnastik (Siehe *Mechanotherapie: Unterwasser-Gymnastik*) darin, dass ihr Ziel nicht nur die Beweglichkeit, Flexibilität und Rehabilitation sind. Bei diesen Übungen schalten sich große Muskelgruppen ein und ihre Betätigung hilft das kardiovaskuläre System zu verbessern. Die regelmäßige Übung für die Stärkung des kardiovaskulären Systems verringert nachweislich das Risiko der Herzerkrankungen und senkt den Blutdruck, hilft bei der Gewichtsreduzierung und verringert das Risiko der Erkrankungshäufigkeit. Aqua Fitness basiert auf dem Wasserwiderstand, der zur Betätigung des ganzen Körpers führt und zugleich auf der minimalen Gelenkbelastung durch das Wasser darstellt. Aqua Fitness verbessert die kardiovaskuläre Fitness des Organismus. Das Training wird oft um kräftigende Muskelübungen bereichert. Alle Fitness Programme beginnen mit Aufwärmung und Stretching. Danach folgten dann anspruchsvollere Übungen. Die Trainingsstunde wird mit Übungen für die „Auskühlung“ und Stretchingübungen beendet.

- ⌚ **Behandlungsdauer:** 20-30 Minuten
- ⌚ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ⌚ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### STEPAEROBIC

Die regelmäßige Übung für die Stärkung des kardiovaskulären Systems verringert nachweislich das Risiko der Herzerkrankungen und senkt den Blutdruck, hilft bei der Gewichtsreduzierung, verringert das Risiko der Erkrankungshäufigkeit und beschleunigt den Metabolismus.



Pilates

Bei diesen Übungen schalten sich große Muskelgruppen, wie z.B. die Beine ein. Stepaerobic basiert auf der Kombination der traditionellen Aerobicbewegungen (*Siehe: Aerobic*) mit kleinen Schritten auf dem Stepper, erstellt genau für diesen Zweck. Mit besserer Kondition kann die Höhe dieser Stufen höher gestellt werden. Stepaerobic ist eine unglaublich vielseitige kardiovaskuläre Übung und wird deshalb nur Personen mit guter Basiskondition empfohlen. Alle Fitnessstunden fangen mit Aufwärmübungen und Stretching an. Danach folgen anspruchsvollere Übungen. Das Training wird auch mit Übungen für die „Auskühlung“ und Stretchingübungen beendet.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 30-60 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### AEROBIC

Die regelmäßige Übung für die Stärkung des kardiovaskulären Systems verringert nachweislich das Risiko der Herzerkrankungen und senkt den Blutdruck, hilft bei der Gewichtsreduzierung, verringert das Risiko der Erkrankungshäufigkeit und beschleunigt den Metabolismus. Bei diesen Übungen schalten sich große Muskelgruppen ein. Aerobic basiert auf den Tanzbewegungen und rhythmischen Schrittfolgen, die sich auf große Muskelgruppen konzentrieren und zugleich das Herz und die Atemwege betätigen. Alle Fitnessstunden fangen mit Aufwärmübungen und Stretching an. Danach folgen anspruchsvollere Übungen. Das Training wird auch mit Übungen für die „Auskühlung“ und Stretchingübungen beendet.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 30-60 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Joga

### PILATES

Joseph Pilates erstellte sein Konzept in England, solange er während des Ersten Weltkrieges dort interniert war. Es basiert auf den Grundlagen von Joga und Thai Chi (*Siehe: Joga, Thai Chi*). Während seiner Arbeit im Krankenhaus fing er mit der Entwicklung einer Rehabilitationseinrichtung an, die seinen Patienten helfen sollte. Er nahm z.B. die Sprungfedern aus den Matratzen und befestigte diese so, damit sie einen Widerstand erzeugten. Pilates wird auf Liegematten unterrichtet, manchmal mit Hilfe spezieller Einrichtung, die sich seit der Zeit der ursprünglichen Sprungfedern nur wenig verändert hat. Allen, die tüchtig üben, bringt das Pilates-System viele Vorteile, wie z.B. eine größere Lungenkapazität, Kraft, Biegsamkeit, Körperhaltung und Gleichgewicht. Das Gleichgewicht und Kontrolle der Pilates-Übungen hilft in allen Lebensbereichen. Seine Methoden sind derart erfolgreich, dass sie heutzutage von den verschiedensten Menschen in Anspruch genommen werden, von Balletttänzern bis zu Rugbyspielern.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 60 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### JOGA

Das Wort „Joga“ heißt im Sanskrit, der Sprache im antiken Indien, wo die Übung entstanden ist, „Verbindung“ – die Verbindung von Geist, Körper und Seele. Viele Menschen denken, dass es sich bei Joga um Stretching handelt. Stretching ist zwar ein Bestandteil von Joga, aber in Wirklichkeit handelt es sich bei Joga um die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper durch die Entfaltung von Kraft und Biegsamkeit. Dies kann durch eine Reihe von Stellungen erreicht werden, von denen jede eine spezielle physische Wirkung aufweist. Diese Stellungen können in schneller Reihenfolge ausgeübt werden und damit wird im Körper Wärme erzeugt, oder sie können langsam ausgeführt werden, damit sie die Ausdauer und das Gleichgewicht verbessern. Zum Abschluss an die Stellungen bietet die Jogastunde auch eine Anleitung über die Atemtechniken oder die Meditation.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 60-75 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Nordic Walking

### NORDIC WALKING

Nordic Walking wurde vom Langlaufen abgeleitet. Das Prinzip liegt in der Benutzung von zwei speziell entworfenen Gehstöcken. Somit schaltet sich während der Übung auch die obere Körperhälfte ein. Deshalb kommt es im Vergleich zum Langlaufen zur intensiveren Herzbetätigung. Auf der anderen Seite spüren Sie dank den Gehstöcken keine anstrengende körperliche Betätigung, d.h. die Wahrnehmung der Anstrengung wird verringert. Diese Übung bietet den Arm-, Schultern-, Brustkorb- und Rückenmuskeln eine bunte Skala an Bewegungen und dehnt die Muskeln, die oft angespannt sind. Die Stöcke sind zugleich eine gute Stütze und bieten Stabilität für die Gäste, die Probleme mit dem Gleichgewicht, den Knien oder Beinen haben.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 60-75 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness

### THAI CHI

Das westliche Thai Chi ist eine Kombination der Bewegungsform von Joga und der Meditation. Die Thai-Chi-Übungen verwenden viele der sog. „Stellungen“ (auch „Gruppen“ genannt), die aus vielen Bewegungen bestehen. Viele dieser Bewegungen haben ihren Ursprung in den Kampfkünsten und den natürlichen Bewegungen der Tiere und Vögel. Sie werden langsam und elegant, mit sanften und regelmäßigen Übergängen zwischen den Bewegungen ausgeführt. Die chinesische Philosophie und Medizin arbeitet mit dem „Qi“, der lebensbejahenden Kraft als Energiequelle des Körpers. Das Ziel von Thai Chi ist es, diese Qi-Energie im Körper zu erhalten und somit die Gesundheit und Vitalität zu verbessern. Das nächste Ziel ist ein ruhiger und friedlicher Geist, der sich durch gezielt ausgeführte Thai-Chi-Übungen konzentrieren kann.

- ▷ **Behandlungsdauer:** 60-75 Minuten
- ▷ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ▷ **Wirkungen:** Wohlbefinden, Medical Wellness



Danubius Schlammpackung fürs Gesicht

## BEAUTY

### DANUBIUS SCHLAMMPACKUNG FÜRS GESICHT

Die heilsame Wirkung des Schlamms aus Hévíz ist allgemein bekannt. Der an Mineralien reiche Schlamm entschlackt die Haut und den Organismus, regt die Durchblutung an, bringt die fehlenden Mineralien zurück, des Weiteren regeneriert und strafft er die Haut. Wir empfehlen diese Behandlung für müde Haut, die ihren Glanz und Ton verloren hat. Die Behandlung besteht aus einer 10 Minuten lang aufgelegten Schlammpackung und anschließend aus einer 15-minütigen Relaxations-Massage für Gesicht, Hals und Dekolletee.

- ↳ **Behandlungsdauer:** 30 Minuten
- ↳ **Ärztliche Anordnung erforderlich:** Nein
- ↳ **Wirkungen:** Wohlbefinden

### DAUERHAFTER VERLÄNGERUNG DER AUGENWIMPERN

Die 3D-Augenwimpern-Verlängerung macht die Augenwimpern länger und dichter, sowie hebt den Blick hervor. Die breite Auswahl von künstlichen Augenwimpern bietet die Möglichkeit, einen natürlichen Effekt bzw. auch einen attraktiven und extremen Effekt zu erzielen. Die Lebensdauer der Wimpern beträgt ca. 2 Monate. Bei jeder Verlängerung schenken wir Ihnen eine spezielle Bürste, die Ihnen die Pflege zu Hause erleichtert.



# HEILBÄDERBEHANDLUNGEN – INDIKATIONEN UND KONTRAINDIKATIONEN

Jeder Badeort ist auf die Behandlung von unterschiedlichen Krankheiten spezialisiert, was wir als „Indikationen“ bezeichnen. Wollen Sie herausfinden, was für spezifische Krankheiten in Ihrem Badeort behandelt werden und auf welche er spezialisiert ist, so informieren Sie sich über natürliche Ressourcen und Kuraufenthalte oder das Hotel Ihrer Wahl.

Wenn Sie an einer der Krankheiten oder Symptome leiden, die bei den „Kontraindikationen“ aufgeführt sind, sollten Sie zuerst das von Ihnen ausgewählte Hotel kontaktieren, bevor Sie einen Aufenthalt bei uns buchen. Für weitere Informationen wenden Sie sich direkt an das Hotel oder suchen Sie unsere Website auf: [danubiushotels.com](http://danubiushotels.com) oder [kurenangebote.de](http://kurenangebote.de)

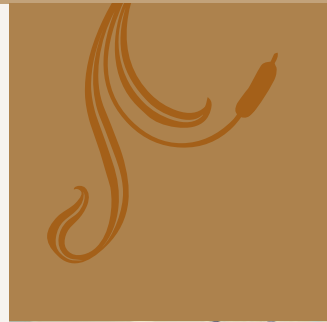
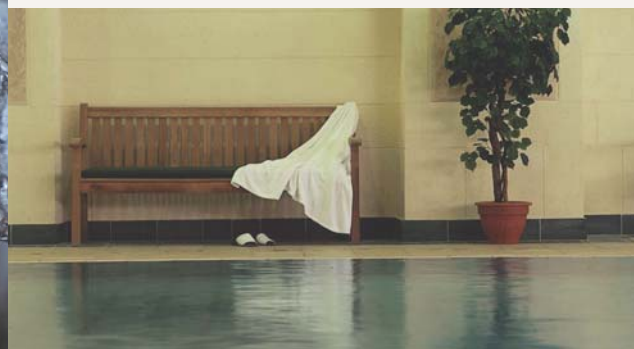


## INDIKATIONEN

- Chronische degenerative Krankheiten der Bewegungsorgane und inaktive Stadien der chronische inflammatorische Bewegungskrankheiten
- PCP – primär chronische Polyarthrit (außer in Marienbad)
- Arthrosis (Arthrose) der Wirbelsäule und der Gelenke
- Lumbalgie
- Bechterewsche Krankheit
- Weichteilrheumatismus (außer in Marienbad)
- Periarthritis humeroscapularis
- Bandscheibenprobleme
- Rehabilitation nach Unfällen oder Knochen- und Gelenkchirurgie
- Fibromyalgie
- Stress
- Gicht
- Bestimmte Krankheiten der Atemwege
- Erkrankungen der Nieren und der Harnwege (nur in Marienbad)
- Onkologische Erkrankungen (nur in Marienbad)
- Chronische entzündliche Frauenleiden (Marienbad/Sovata)
- Unfruchtbarkeit, Rehabilitation nach gynäkologischen Eingriffen (Sovata)
- Hautkrankheiten wie Psoriasis, Dermatitis, Ekzeme, Akne und Leiden infolge von Verbrennungen (nur in Smrdaky)

## KONTRAINDIKATIONEN

- Entzündungsphase von degenerativen und aktive Stadien der inflammatorischen Bewegungskrankheiten
- Infektionskrankheiten
- Alle Arten von malignen Tumoren (außer in Marienbad)
- Bösartige hämatologische Erkrankungen
- Schwere Fälle von Anämie, Hämophilie
- Akute Thrombose und Thrombophlebitis
- Bronchialasthma mit Anfällen (außer in Marienbad)
- Hyperthyreose
- Kreislaufstörungen verbunden mit Herzinsuffizienz, Angina pectoris, nach Herzoperationen, Herzinfarkten – Gutachten eines Kardiologen ist erforderlich (außer in Marienbad)
- Fieberzustände
- Schwangerschaft
- Nicht medikamentös eingestellter Bluthochdruck
- Akute Entzündung der Atemwege mit Fieber
- Endometriose (außer in Sovata und Marienbad)
- Patienten, die Krankenpflege benötigen und sich selbst nicht versorgen können
- Inkontinenz (Harn und Stuhl)
- Akutes Stadium von SLE und Autoimmunkrankheiten
- Bestimmte Hautkrankheiten
- Epilepsie, schwere psychische Störungen, Drogensucht



## UNGARN / HUNGARY

Danubius Hotels Kundenservice und Budapester Reservierungszentrale  
Danubius Hotels Customer Service and Budapest Reservations Centre

Tel.: +36 1 889 9999 • Fax: +36 1 889 4111

E-mail: [reservations@danubiushotels.com](mailto:reservations@danubiushotels.com)

Internet: [danubiushotels.com](http://danubiushotels.com)

## TSCHECHIEN / CZECH REPUBLIC

MARIENBAD KUR & SPA HOTELS

(Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s.)

CZ-35329 Mariánské Lázně (Marienbad),

Masarykova 22.

Tel.: +420 354 655 501-9 • Fax: +420 354 655 500

E-mail: [reservations@badmarienbad.cz](mailto:reservations@badmarienbad.cz)

Internet: [www.marienbad.cz](http://www.marienbad.cz)

## SLOWAKEI / SLOVAKIA

SLOVAK HEALTH SPA PIEŠŤANY, A.S.

SK-92129 Piešťany, Winterova 29

Tel.: +421 33 775 7733 • Fax: +421 33 775 7739

E-mail: [reservations@spapiestany.sk](mailto:reservations@spapiestany.sk)

Internet: [www.spapiestany.sk](http://www.spapiestany.sk)

## RUMÄNIEN / ROMANIA

DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SOVATA

R-545 500 Sovata-Bai, str. Trandafirilor 111

Tel.: +40 265 570 151 • Fax: +40 265 570 258

E-mail: [sovatahotel@szovata.ro](mailto:sovatahotel@szovata.ro)

Internet: [www.sovatahotel.ro](http://www.sovatahotel.ro)



[kurenangebote.de](http://kurenangebote.de)  
[spabreakoffers.com](http://spabreakoffers.com)  
[danubiushotels.com](http://danubiushotels.com)