



## DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SÁRVÁR

### Wellness- und Heilbehandlungen im Danubius Health Spa Resort Sárvár

#### Hydromassage

Diese Behandlung erfolgt in einem heißen Bad mit einer Temperatur von 35-37 °C und verwendet die Ströme des aufgewirbelten Wassers, die aus ihr eine angenehme entspannende Massage machen. 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. Die Behandlung kann 10-20 Minuten dauern. Behandlungsdauer: 10-20 Minuten, Ärztliche Anordnung erforderlich: Nein Wirkungen: Therapeutische, wohltuende

#### Danubius DeLight

„3 in 1“ Peeling, Tonic, Massage

Lassen auch Sie sich mit einer körperbehandelnden Zeremonie verwöhnen, wo Sie die nicht verwendeten Produkte als Geschenk mitnehmen können.

Als erster Schritt wird Ihre Haut mit einem salzhaltigen Körper-Peeling vorbereitet, damit die Wirkstoffe später leichter aufgenommen werden können. Danach werden Sie mit einem remineralisierenden Tonic besprüht. Ihm folgt nachher eine stimmungsvolle, in Düften reiche, entspannende Vollkörpermassage.

50 Minuten lang

#### Wellness Schlammpackung

Die Wellness Schlammpackung ist die perfekte Therapie um verlorene Mineralstoffe zu ergänzen und die Hautporen zu reinigen. Der warme Schlamm wird für 20 Minuten direkt auf die Haut aufgetragen um seine Wirkung entfalten zu können. Während der Behandlung dehnen sich die Kapillargefäße und ermöglichen den Schlammteilchen in die Poren einzudringen. Diese Partikel werden dann am Ende der Behandlung zusammen mit allen anderen Unreinheiten 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 Mikropartikel des Tons haben auch einen Peelingeffekt, der die abgestorbenen Hautzellen beseitigt. Somit ist die Haut weicher und wird belebt. Die Wellness Schlammpackung unterscheidet sich von der traditionellen Schlammpackung (*Siehe Packungen: Schlammpackung*) darin, dass der Schlamm in diesem Fall feiner ist und bei niedrigeren Temperaturen und in dünnerer Schicht aufgetragen wird. Behandlungsdauer: 30 Minuten

#### Kopf-Hals-Massage

Bei dieser Behandlung liegt der Gast in einer bequemen Position, wobei der Masseur das Gesicht, den Stirn, den Nasen-, Augen- und Ohrenbereich mit feinem pressenden und streichelnden Bewegungen durchmassiert. Die gleiche Technik wird auf dem Genick und dem Hinterteil des Halses verwendet.

Diese Massage löst Stress und Spannung auf milder Art (sie empfiehlt sich nach einer langen Reise, Arbeit beim Computer bzw. nach einem stressvollen Tag).

#### Aromabad

Diese Behandlung wird in einem soft sprudelndem, etwa 34°C warmen Wasser durchgeführt, zu dem verschiedene pflanzliche Extrakte und Aromaöle hinzugegeben werden, der erwarteten Wirkung entsprechend. Eine beruhigende, abspannende Wirkung ist z.B. mit den Extrakten von Rosenbaums, Orangenblüten, Mandarine und Lavendel zu erreichen, die mit der Massage-Wirkung des warmen Wassers den Stress und Muskelspannung lösen. Das Bad wird im allgemeinen mit Massage oder anderen Wellness Behandlungen kombiniert.

#### Spezielle Heilpackungen

Zur Behandlung von Entzündungen und degenerativen bewegungsorganischen Abweichungen verwenden wir die spezielle Creme- bzw. Ritex-Packung. Die Cremepackung wirkt durch ihre Zusammensetzung vor allem schmerzstillend und beruhigend, die Ritex-Packung ist aber durch die lokalen Hyperämie eher muskelentspannend und schmerzlösend.

Der behandelnde Körperteil wird mit der Creme bzw. Lösung angesmiert und mit Folie bedeckt.



## DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SÁRVÁR

### Wellness- und Heilbehandlungen im Danubius Health Spa Resort Sárvár

#### HYDROTHERAPIE

##### **Wechselbad**

Zur Basis dieser Behandlung dient das Kneipp-Prinzip, wo die Wirkung des wechselnden warmen und kalten Wassers auf den Körper benutzt wird.

Die Behandlung stärkt das Immunsystem, verbessert den Kreislauf und Stoffwechsel und hat eine allgemeine belebende und erfrischende Wirkung.

Während der Behandlung sitzt der Gast bequem, während ins Fussbad wechselhaft warmes und kaltes Wasser gegossen wird. Gleichfalls kann die Prozedur auf der Hand durchgeführt werden.

##### **Wannensalzbad**

Mit dieser Behandlung können die chronischen Erkrankungen der Bewegungsorgane und des Nervensystems, sowie einige Hautkrankheiten (Psoriasis) und chronischen gynäkologischen Erkrankungen wirkungsvoll behandelt werden. Dank der hohen Salzgehalt schwebt der Körper frei im Wasser, man fühlt sich leicht und entspannt, so ist die Behandlung zugleich ein wirkungsvolles stresslösendes Erlebnis.

##### **Massage mit Salz des Toten-Meeres**

Die Behandlung beginnt mit einer Ganzkörper Peeling-Massage. Dazu wird der Salz des Toten-Meeres und Öl verwendet, um die obere verstorbene Hautschicht zu entfernen, wobei die Poren befreit und gereinigt werden. Öl und Salzkristalle werden nachher mit warmer Dusche abgewaschen und Lotion wird in die Haut massiert. Dank der entspannenden und revitalisierenden Wirkung wird die Haut so soft wie die Baby-Haut.

##### **Wannenschlammbad**

Grundsatz dieser Behandlung ist die Tatsache, dass der zum Badewasser zugesetzte natürliche Torfschlamm, dank seiner ausgezeichneten wärmebehaltenden und feuchtigkeitsbindenden Kapazität, den Stoffwechsel andauernd verbessert und die natürliche Entschlackung steigert. Die Wärmewirkung erweitert die Kapillare der Haut und befördert den Einzug der Schlammelemente durch die gesamte Hautoberfläche. Deshalb bereitet die Behandlung - nach Verwendung auf den ganzen Körper - ein andauerndes Wohlbefinden.

##### **Lymphdrainage**

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 cca. eine halbe Stunde dauert. Behandlungsdauer: 20-30 Minuten pro Körperteil

##### **Lulur – Körperbehandlung**

Sie stammt aus Indonesien, aus einer Hochzeitsrituale der Java-Inseln. Die Behandlung beginnt mit einer Ganzkörpermassage, wo mit Safran gewürzte Lulur-Joghurtcreme benutzt wird. Nachher wird der Körper für 20 Minuten eingewickelt, damit die Wirkstoffe der Creme in die Haut einziehen können. Nach einer angenehmen Dusche wird die feuchte Creme aus Joghurt und tropischen Kräutern mit milden, langen Bewegungen in den Körper massiert.

##### **Kleopatra-Bad**

Diese Behandlung wird in einem soft wirbelndem, etwa 34 °C warmen Wasser durchgeführt, zu dem Milch und Honig zugesetzt werden, die den Grundsatz der Behandlung bedeuten. Vom Honig wissen wir, dass er in hohen Konzentration natürliche Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine beinhaltet und eine antibakterielle Wirkung hat. Nach der Behandlung wird die Haut fühlbar glatter und geschmeidiger. Dabei befördert die milde massierende Wirkung des Wassers die Erholung und Entspannung.



## DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SÁRVÁR

### Wellness- und Heilbehandlungen im Danubius Health Spa Resort Sárvár

#### Fussreflexzonen Massage

Das Hauptprinzip der Reflexologie basiert darauf, dass es im Menschenkörper auf der Fußsohle mehr als siebzigtausend Nervenwege gibt. Diese Nervenwege 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 Nervenwege 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 und hilft bei Schmerzlinderung, vor allem bei Rücken- und Kopfschmerzen. Sie hilft auch bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen. Behandlungsdauer: 20-50 Minuten,

#### Belebende 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, die je nach Wunsch verlängert werden kann.

#### Wellness Schlamm-packung

Die Wellness Schlamm-packung ist die perfekte Therapie um verlorene Mineralstoffe zu ergänzen und die Hautporen zu reinigen. Der warme Schlamm wird für 20 Minuten direkt auf die Haut aufgetragen um seine Wirkung entfalten zu können. Während der Behandlung dehnen sich die Kapillargefäße und ermöglichen den Schlammteilchen in die Poren einzudringen. Diese Partikel werden dann am Ende der Behandlung zusammen mit allen anderen Unreinheiten 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 Mikropartikel des Tons haben auch einen Peelingeffekt, der die abgestorbenen Hautzellen beseitigt. Somit ist die Haut weicher und wird belebt. 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: 30 Minuten

#### Schokoladenmassage

Die Behandlung beginnt mit einer speziellen Peeling-Massage, dem folgt eine Dusche, während dessen die Schokoladen-Mandelöl auf die entsprechende Temperatur erwärmt wird. Die wunderbare Kombination von Schokoladen und Öl wird auf den ganzen Körper aufgetragen und 20 Minuten lang einziehen und wirken gelassen. Danach wird der Körper geduscht und am Ende eine Schokoladencreme in die Haut einmassiert. Diese einzigartige Behandlung revitalisiert die Haut, ergänzt die verlorene Mineralstoffe und übt eine wohltuende Wirkung auf unsere Laune aus.

#### Heilschlamm-packung

Zu dieser Behandlung wird der Schlamm aus dem berühmten Thermalquelle von Héviz verwendet. Durch die Schlamm-saturation in den Thermalwässern entsteht ein einzigartiges Gemisch, das heilende Bakterien und den Schwefel mit seinen unzähligen chemischen und biologischen Reaktionen beinhaltet. Der Heilschlamm zeichnet sich durch aussergewöhnliche wärmehaltende und flüssigkeitsbindende Eigenschaften aus. Deshalb kühlt er nur langsam, und verursacht in der Haut eine Gefässsdehnung, die die Oxygen- und Nahrungsversorgung der Gewebe, und die Einziehung der Schlammteilchen durch die hautoberfläche befördert. Der Heilschlamm wird mit der Hand in einer cca. 5 cm dicken Schicht aufgetragen, mit Ausnahme des Kopfes und der vorderen Hals- und Brustpartien. Die Schlamm-packung kann auch als Teilpackung verwendet werden. Die Behandlung lindert die Schwellung der Gelenke, verstärkt die entzündungslindernde und immunologische Prozesse des Körpers.



## DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SÁRVÁR

### Wellness- und Heilbehandlungen im Danubius Health Spa Resort Sárvár

#### **Man. Lymphdrainage (30')**

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 Lymphflüssigkeit 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 cca. eine halbe Stunde dauert. Behandlungsdauer: 20-30 Minuten pro Körperteil

#### **Heilmassage**

Die Massagen führen qualifizierte Masseur durch. Bei der Heilmassage, manchmal auch als klassische Massage bezeichnet, werden während der Behandlung verschiedene Techniken angewendet. 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 Minuten,

#### **Elektrotherapien**

Die elektrotherapeutischen Behandlung - die mit Klein- und Mittelfrequenz durchgeführt werden - verursachen eine lokale Hyperämie, verbessern den Stoffwechsel der Gewebe, lindern dadurch Schmerz und Entzündung, und lösen die Entspannung der Gewebe. Durch dieses Wirkungsmechanismus werden verschiedene Iontoforesen, Interferenz-Strombehandlungen und diodynamischen Strombehandlungen und das Vierzellen-Galvanbad verwendet. 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. An die problematische Stelle werden Elektroden platziert, durch das der elektrische Strom über die Haut zu den Nerven gelangt.

#### **Salz-Inhalation**

Das im Mineralwasser oder Heilwasser zerstäubte Salz wird durch einen Schlauch durch den Mund eingeatmet. Während der Inhalation werden winzige Salzpartikel in die Atemwege und die Lungen eingeatmet. Da das Salz über antibakterielle Wirkungen 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 Atmungsproblemen, Allergien oder den Nachwirkungen von Erkältungen und Infektionen der Atemwege.