

Kur & Reha Magazin



DR. DR. WAGNER
GESUNDHEIT & PFLEGE

GESUNDHEIT · KUR · REHABILITATION

KUR



Wir stellen vor...
das Kurhotel Salzerbad

Seite 6 u. 7



Die Wirbelsäule – unser
Rücken – ein Organ der Bewegung

Seite 10



Kneipen – Anwendungen der
Energiequelle Wasser

Seite 11



Seite 4 u. 5

MODERNISIERTES KURHOTEL:
Heilstollen Oberzeiring

KUR





Dr. Dr. Stephan Wagner

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich freue mich, Ihnen wieder eine neue Ausgabe unseres Gäste-Magazins vorstellen zu können.

In den Medien werden wir mit den großen Sorgen in der Welt konfrontiert. Wir in den Häusern der Dr. Dr. Wagner Gruppe wollen uns Ihren Sorgen widmen. Wir wollen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bereiten, von dem Sie fröhlicher und gestärkter wieder in den Alltag zurückkehren können.

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir Ihnen den Kurbetrieb „Heilstollen Oberzeiring“ in der Steiermark und das „Kurhotel Salzerbad“ in Niederösterreich vor. Sie erfahren, was diese Häuser zu bieten haben und auch etwas über die Geschichte des Silberbergwerkes Oberzeiring. Wir stellen Ihnen die leitenden Mitarbeiter der beiden Häuser vor und lassen Sie hinter die Kulissen der wichtigsten Schnittstelle in jedem Betrieb, die Rezeption, schauen. Ein langjähriger Gast, eine Mutter mit ihren zwei Kindern, teilt uns ihre persönlichen Erfahrungen im „Heilstollen Oberzeiring“ mit.

Vielleicht machen wir Sie neugierig und Sie wollen eines der beiden Häuser selbst kennen lernen? Wir begrüßen Sie sehr herzlich!

Nach der Lektüre wissen Sie mehr über den Einsatz von Wasser zur Therapie und wie Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun können.

Ich hoffe, Sie haben viel Freude beim Lesen und wünsche Ihnen spannende Unterhaltung.

Mit herzlichen Grüßen Ihr

Dr. Dr. Stephan Wagner

INHALT

KUR



KUR



SEITE

- 3 **WAS MACHT EIGENTLICH...**
...die Rezeption?
- 4 Heilstollen Oberzeiring
- 6 Kurhotel Salzerbad
- 8 Gäste- und
Patientenmeinung
Was ist das?
- 9 **MEDIZIN**
Soleinhalation
- 10 **MEDIZIN**
Die Wirbelsäule – unser
Rücken – ein Organ der
Bewegung
- 11 **MEDIZIN**
Kneippen – Anwendungen
der Energiequelle Wasser
- 12 **ERNÄHRUNG**
Rezeptideen
- 13 **UNTERHALTUNG**
Gewinnspiel
- 14 **UNTERHALTUNG**
Aus der Geschichte des
Silberstollens
- 15 **UNTERHALTUNG**
Auflösung
- 16 Alle Häuser auf einen Blick



IMPRESSUM:

Medieninhaber: Dr Dr. Stephan Wagner GmbH
5020 Salzburg • Business Boulevard • Sterneckstraße 33
Layout und Gestaltung: www.verbecluster.at

Verlagsort: Salzburg • Irrtum und Änderungen vorbehalten

WAS MACHT EIGENTLICH

...

...DIE REZEPTION?

Die zentrale Anlaufstelle für alle, die in dem Haus zu tun haben



Neben der Gästebetreuung und von Ihnen unbemerkt, ist die nicht unbeträchtliche Verwaltungsarbeit zu bewältigen. Wir **pflegen alle Daten** unserer Patienten, **verfassen Entlassungsberichte und Rechnungen** und **bereiten Freizeitaktivitäten** außerhalb des Hauses vor. So organisieren wir z.B. ein Taxi, Ausflüge oder Musikabende.

Von der Rezeption aus erhalten alle anderen Abteilungen im Haus wie Pflege, Ärzte, Reinigung, Haustechnik, Therapie, Wäscherei, Service und Küche die nötigen Informationen. Auch für den **Kontakt zu den Kostenträgern** und die **gesamte Abrechnung** sind wir zuständig. Die Erfassung der Arbeitszeiten sowie letztlich das **gesamte Personalwesen** sind ebenfalls bei uns angesiedelt.

Sie sind Kurgast oder Rehapatient und betreten zum ersten Mal Ihr „Haus“, in dem sie die nächsten Wochen verbringen werden. Alles ist unbekannt und es wäre schön, wenn sich nun jemand um Sie kümmern würde.

Treten Sie näher, kommen Sie zur Rezeption. Wir begrüßen Sie herzlich, nehmen alle Ihre Daten auf und machen Sie mit den Gepflogenheiten unseres Hauses vertraut. Während Ihres Aufenthaltes sind wir Ihre **zentrale Anlaufstelle für alle Anfragen**. Wir **koordinieren Ihre Termine** (Kosmetik, Friseur, Anmeldung für Ausflüge...) und bemühen uns, Ihre persön-

lichen Wünsche zu berücksichtigen. Es gibt wohl keine wichtige Frage, mit der Sie nicht zur Rezeption kommen können.

Wir bemühen uns, immer freundlich und geduldig zu sein. Meistens gelingt uns das auch. Ist gerade sehr viel zu tun, bemühen wir uns umso mehr, keine Fehler zu machen. Wir konzentrieren uns dann besonders. In solchen Fällen sehen wir vielleicht ein bisschen ernster drein. Das hat aber nichts mit unserer Freude am Gast zu tun. **Wir sind gerne für Sie da.**

Wie Sie sehen und ohne eingebildet zu sein:

**OHNE DIE REZEPTION
GEHT NICHTS!!!!**





Indikationen

- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen der Lunge und der Atemwege

DER HEILSTOLLEN OBERZEIRING

Modernes Kurhaus mit alter Tradition

Umgeben von steirischen Wäldern und Bergen, inmitten der Wölzer Tauern, befindet sich die wunderschöne Marktgemeinde Oberzeiring. Natur und Humanmedizin bilden seit Jahrtausenden die Basis für Heilung und Wohlbefinden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass gerade hier der historische Silberstollen zum Heilstollen ausgebaut und ein Kurhotel errichtet wurde.

Die **Zusammensetzung der Luft**, die **konstante Temperatur**, die **hohe Luftfeuchtigkeit** und die **Allergenfreiheit** im Heilstollen lassen die Gäste aufatmen. Weltweit gibt es nur wenige natürliche Oasen der Gesundheit - der Heilstollen Oberzeiring ist so ein Geschenk der Natur. Ein **Hallenbad mit Saunabereich** und **Außenliegeterrassen** sowie ein **Fitness- und Gymnastikraum** befinden sich ebenfalls im neuen Kurhotel Oberzeiring.

Unmittelbar neben Therapiezentrum und dem Heilstollen befindet sich das Kurhotel. Die **Komfortzimmer sind mit allergenfreien Materialien**



liegen eingerichtet und verfügen zum Großteil über einen eigenen Balkon. Für den entsprechenden Wohlfühlfaktor sorgen das hervorragende **Hotelrestaurant mit saisonalen Spezialitäten** ebenso wie die Wohlfühl- und Wellnessangebote. Durch die Hotelweiterung wurde ein zentraler Haupteingang mit Aufenthaltsbereich, Rezeption mit Büro sowie Besprechungsraum und Übungsküche geschaffen. In der zweigeschossigen

Hotelanlage befinden sich bequeme Sitzgruppen mit Direktanbindung an die witterungsgeschützte Außenterrasse. Den Gästen stehen weiters ein **Beautybereich**, ein **Kreativzentrum** und eine **Bibliothek** zur Verfügung. Für die „kleinen“ Gäste des Kurhotels wurde der **Kinderspielraum mit einer Außenspielterrasse** eingerichtet.





KONTAKT

8762 Oberzeiring, Hauptstraße 22
 Tel.: 0043 3571/28 11-0 • Fax: -608
 info@heilstollen.at

www.heilstollen.at

Die angebotene Kombination von Heilverfahren ist einzigartig in Europa. Die kurative Therapie mit vielen klassischen medizinischen Anwendungen wird durch die Therapie im Heilstollen als komplementäres Heilmittel mit besonderer Wirkung für Lungen- und Atemwegserkrankte ergänzt.

Für welche Krankheiten ist nun in Oberzeiring Hilfe und Heilung zu erwarten?

Neben den Erkrankungen der Lunge und der Atemwege werden in Oberzeiring auch Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie Stoffwechselerkrankungen behandelt.



DIRIGENTIN IM KURBETRIEB OBERZEIRING

Der Kurbetrieb Oberzeiring in der Steiermark wird von weiblicher Hand, einfühlsam und zielgerichtet, geführt. Frau Direktor Sabine Enzinger hat eine sehr enge Verbindung zum Haus. Im Jahr 2010 wurde bei laufendem Betrieb ein Umbau bzw. Zubau durchgeführt. „Gemeinsam mit den Mitarbeitern gelang es uns mit viel Energie und Zeitaufwand diese äußerst schwierige Situation zu meistern“, erinnert sich Frau Direktor Enzinger.



Nach Volksschule, Hauptschule und Höherer Bildungslehreanstalt war Frau Direktor Enzinger mehrere Jahre in der Hotellerie tätig, ehe sie Direktionsassistentin und Leiterin der Rezeption im Kurbetrieb Oberzeiring wurde. Seit Oktober 2007 ist sie nun Direktorin dieses Kurbetriebes. In dieser Funktion ist sie nicht nur für alle Mitarbeiter, sondern auch für die Einhaltung aller Vorschriften und Auflagen, verantwortlich. Und die sind für einen Kurbetrieb gar nicht wenig.

Grundsätzlich ist eine Direktorin für alles verantwortlich. Darum achtet sie bei der Auswahl ihrer Mitarbeiter besonders darauf, dass sie sich auf jeden einzelnen verlassen kann und sie gut ins Team passen. Ihre Erfahrungen gibt sie in Schulungen an andere Hotel-Betriebe im Bereich BAP – Hotelprogramm weiter. „Mir macht die Arbeit großen Spaß. Das neue Hotel nenne ich mittlerweile mein Baby, denn ich habe es wirklich von Beginn an großgezogen!“ sagt Frau Direktor Enzinger stolz lächelnd.



BADEN IM SALZWASSER MITTEN IN NIEDERÖSTERREICH

Kurhotel Salzerbad - Quelle der Gesundheit

Indikationen

- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Multiple Sklerose
- Zustand nach Brustoperationen



Wo das möglich ist, werden Sie fragen? Begleiten Sie uns in das idyllische Erholungsdorf Kleinzell im Halbachtal. Von Wien nur 75 km und von der Landeshauptstadt St. Pölten nur 35 km entfernt, liegt dieser Ort inmitten der niederösterreichischen Voralpen auf 470 m Seehöhe. Fernab von Industrie und Lärm finden unsere Gäste zwischen Blumenwiesen, Almen und Wäldern die erwünschte Ruhe und Erholung in unverbrauchter Natur.

Das komfortabel eingerichtete Kurhotel wird das ganze Jahr kurärztlich betreut und bietet schulmedizinische Behandlungen. Die gemütlichen Komfortzimmer sind mit WC, Dusche oder Bad, Telefon und SAT-TV, Balkon oder Terrasse ausgestattet. In einigen Zimmern stehen auch Couch und Minibar, andere sind behindertengerecht eingerichtet. Eine überlegte und praktische Ausstattung der Zimmer schafft eine Atmosphäre wie zu Hause: ruhig,





KONTAKT

3171 Kleinzell • Nr. 96
Tel.: 0043 2766/371 • Fax: -11
info@salzerbad.at

www.salzerbad.at



harmonisch und familiär. So wird Ihr Aufenthalt angenehm.

Dazu gehört auch eine erfreuliche kulinarische Versorgung. Wo für die vorzügliche Küche des Hauses sorgt. Der Speisezettel wird auf die Wünsche und Bedürfnisse der Gäste abgestimmt. Zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens werden verschiedene Diätformen angeboten. In den gemütlich eingerichteten Restaurants und Speisesälen schmeckt es dann besonders gut.

Die Besonderheiten des Hauses liegen in den natürlichen Solevorkommen und den damit verbundenen möglichen Therapien. Dazu zählen Solebäder, Trinkkuren und Inhalationen. Bei der Quellsole handelt es sich um ein Salzvorkommen mit einer Gesamtmineralisation von 21,6g/kg Wasser, das vorwiegend aus Natrium und Chlorid (Kochsalz) besteht. Weitere Inhaltsstoffe sind nur in geringen Mengen vorhanden.



Die angebotenen Therapien helfen bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, bei Zuständen nach Brustkrebsoperationen und bei Multipler Sklerose im Frühstadium.

Ein Teil des Aufenthaltes ist der Erholung gewidmet. Neben dem Therapiebereich gibt es ein schönes Hallenbad, einen Saunabereich und einen Fitnessraum. Ein Kosmetikstudio, ein Friseur und eine Fußpflege sind ebenfalls im Haus für Sie da.

Mit Sonnenterrasse, Kurparkanlage und Minigolf, aber auch Bibliothek und Aufenthaltsraum, bietet das Kurhotel Salzerbad eine Kombination zwischen „Gesundheit und Erholung“ sowie „Komfort und Erlebnis“.

Das Kurhotel Salzerbad ist eine Oase der Ruhe und Erholung, in der Sie neue Kraft tanken können!

FAMILIEN- MANAGERIN UND GASTRONOMIN

Seit 2009 leitet Maria Geppl das Kurhotel Salzerbad. Geboren wurde sie in St. Pölten, besuchte die Grundschulen in Pyhra und erwarb bereits entscheidende Fachkenntnisse in der HBLA für wirtschaftliche Frauenberufe. Praktische Berufseinsätze im Autobahnrestaurant Rosenberger und im Verband ländlicher Genossenschaften in Wien ergänzten ihre Erfahrungen.



Maria Geppl ist verheiratet und hat zwei Kinder, die heute schon sehr selbständig sind. Nach fünfzehn Jahren als Vollhausfrau und Mutter wagte sie 2004 wieder den Einstieg in die Berufswelt. Bis 2009 arbeitete sie als Assistentin der Geschäftsführung der Flieger-Gastrowelt. Ebenso war sie betraut mit der Leitung der Gastronomie im Festspielhaus St. Pölten und des Landestheaters NÖ.

Damit brachte sie beste Voraussetzungen zur Leitung des Kurhotels Salzerbad mit. Mit Leib und Seele sorgt sie dafür, dass ihre Mitarbeiter motiviert und alle Gäste höchst zufrieden sind. Ihre Augen sind faktisch überall und sie sieht sofort, wenn etwas verbessert werden kann. Für ihre persönlichen Freizeit-Interessen wie Schitouren, Mountainbiken und Bergsteigen muss sich Maria Geppl bei dem Arbeitspensum allerdings bewusst Platz schaffen, wenn sie nicht darauf verzichten will.

GÄSTE- UND PATIENTEN-MEINUNG

Was sagen unsere Gäste und Patienten



HIER ATMEN WIR UNS FREI!

Nach Oberzeiring kam ich über Empfehlung eines Bekannten erstmals vor 14 Jahren. Traditionell kommen wir immer zu Weihnachten und 1 Woche in den Ferien. Wir, das sind heute meine zwei Kinder (Tochter und Sohn) und gelegentlich mein Mann.



Wir wohnen in der Oststeiermark, da haben wir oft Nebel. Beide Kinder haben Asthma und dafür ist der Nebel sehr schlecht. Seit wir in den Heilstollen Oberzeiring fahren, ist meine Tochter fast ausgeheilt. Mein Sohn kann problemlos auch Sport ausüben und Laufen. Glauben Sie mir, da investiere ich gerne in ihre Gesundheit.

Ich arbeite selbstständig und bin als mobile Frisörin ständig unterwegs. Ich genieße daher den ruhigen Ort. Schauen Sie, wie toll das Haus in die Landschaft eingebaut ist. Hier kann ich relaxen und abschalten. Für mich ist das ein Ruhepol. Das Gefühl, einfach da zu sein, das ist Erholung pur! Danach komme ich wieder gestärkt in meinen Beruf zurück.

Ich kenne das Haus, wie gesagt, schon über ein Jahrzehnt. Vom Umbau bin ich ganz begeistert – ein Traum! Noch dazu entstand die Erweiterung in sensationell kurzer Zeit. In dem neuen Ambiente mit der offenen Rezeption, da fühlt man sich einfach wohl.

Während die Kinder Therapien haben, genieße ich das Hallenbad und schwimme meine Längen. Nach dem Skifahren entspanne ich mich in der Sauna und dem Wohlfühlbereich. In dieser Gegend sind ja so viele Aktivitäten möglich – Skifahren, Langlaufen und Wandern in den Bergen. Wissen Sie, ganz begeistert bin ich auch von den Vorträgen und Tanzabenden.

Das Personal ist ganz toll. Das fängt schon beim Zimmermädchen an. Aber auch die Küche, die Mitarbeiter vom Service, von der Rezeption, in der Therapie und natürlich unsere Frau Direktor Enzinger. Die ist halt die Seele von dem Ganzen.

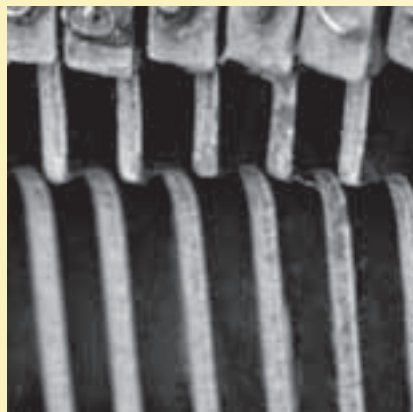
Man spürt halt den Zusammenhalt unter den Mitarbeitern. Das wirkt sich in deren Herzlichkeit aus. Großartig, was das Personal auf die Beine stellt. Die lesen einem die Wünsche von den Augen ab.

Wirklich, der Heilstollen wirkt schon fantastisch bei Asthma und bringt den Kindern wahnsinnig viel. Die Bronchien sind schon nach kurzer Zeit frei – alles fängt an sich zu lösen. Der Aufenthalt wirkt für die Kinder und mich nachhaltig.

Wir sind ja immer zu Weihnachten hier. Da gestalten die Gäste gemeinsam immer eine Weihnachtsfeier. Eine halbe Stunde, da wird gelesen, musiziert und Stücke aufgeführt, organisiert ich. Ich möchte damit dem Team einfach danken.

WAS IST DAS?

Wir haben drei Ausschnitte von Dingen abgebildet. Erraten Sie was die Abbildungen darstellen?



Die Auflösung finden Sie auf Seite 15.

MEDIZIN



SOLEINHALATION

Unter Sole versteht man ein Salzvorkommen mit einer Gesamtmineralisation von 21,6 g/kg Wasser, das überwiegend aus Natrium und Chlorid (NaCl), allgemein als Kochsalz bezeichnet, besteht. Weitere Inhaltsstoffe sind nur in geringeren Mengen vorhanden.

WIE WIRKT DIE INHALATIONSKUR?

Soleinhalationen wirken **schleimlösend, antibakteriell und entzündungswidrig**.

Regelmäßiges Inhalieren von Sole in Ergänzung zur medikamentösen Therapie und Lungensport kann Beschwerden, die durch vermehrte Schleimbildung, angeschwollene Schleimhäute und entzündetes Bronchialgewebe entstehen, effektiv lindern. Durch diese Inhalationen wird die Tätigkeit der Flimmerhärchen der Atemwegsschleimhaut normalisiert. Danach kann der Schleim wieder ohne Hindernisse abtransportiert werden und die **Selbstreinigung der Atemwege funktioniert besser**.

chien und **wiederkehrende Stirn- oder Nebenhöhlenentzündungen vorbeugen**. Der Einsatz ist aber nicht nur im Winterhalbjahr zu empfehlen. Sondern auch während der Pollenflugsaison im Frühjahr und im Sommer kann eine tägliche Sole-Inhalation die **Beschwerden bei Heuschnupfen verringern**.

BEI WELCHEN KRANKHEITEN WENDET MAN DIE INHALATIONSKUR AN?

Erleichterung bringt die Sole-Inhalation vor allem bei **chronischen Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege** sowohl im Erwachsenen- wie auch im Kindesalter.

Dazu gehören die chronische Sinusitis, Rhinitis, Laryngitis, Pharyngitis und Tracheitis sowie die chronische Bronchitis und obstruktive Atemwegserkrankung (Asthma bronchiale).



Das Sekret wird teilweise verflüssigt und damit das Abhusten des Schleims aus der Lunge erleichtert.

Die Sole-Inhalation hat auch eine entzündungshemmende Wirkung. Damit lassen sich **Erkältungen, akute Entzündungen** der Bron-



MEDIZIN

DIE WIRBELSÄULE - UNSER RÜCKEN - EIN ORGAN DER BEWEGUNG!



BLEIB IM GLEICHGEWICHT!

Wer kennt sie nicht – die „Tücken mit dem Rücken“.

Oft sind sie Folgen einer einseitigen Belastung im Beruf oder häufigem langen Sitzen. Der Bewegungsmangel im Alltag wird auch nicht immer durch ausgewogene sportliche Betätigung in der Freizeit ausgeglichen. Die **Muskeln sind dann nicht gleich stark ausgebildet** und Haltungsfehler mit einer Belastung unseres Stützapparates führen zu den uns schon bekannten Schmerzen. **Verspannungen im Nacken und Schulterbereich, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen**, die in die Extremitäten ausstrahlen – alle diese Symptome sollten als **Warnsignale** ernst genommen werden.

WAS ALSO TUN BEI RÜCKENBESCHWERDEN?

Jede Art von Schmerzen oder Beeinträchtigung **muss erst einmal ärztlich diagnostisch abgeklärt werden**. Nur wenn wir die **URSACHE** kennen, kann mit einem **gezielten Programm gegen Rückenbeschwerden** begonnen werden. Vielleicht ist es nötig, erst die akuten Schmerzen zu bekämpfen um eine anschließende Bewegungstherapie zu ermöglichen.

Wenn es Ihr Arzt empfiehlt, kann beispielsweise gezielte Gymnastik Abhilfe schaffen! Oft helfen bereits Entspannungsbäder oder spezielle Massagen.

Sind Ihre Beschwerden schon „alte Bekannte“, können Ihnen gezielte Kur oder auch Rehabili-

tationsaufenthalte ein „rückengerechtes“ Verhalten näher bringen.

Damit es erst gar nicht so weit kommen muss, nachfolgend ein paar Tipps zur Vorbeugung:

TIPPS ZUR VORBEUGUNG

- Achten Sie auf rückengerechtes Verhalten im Alltag (gerader Rücken!)
- Nehmen Sie eine korrekte Sitzposition (aufrecht, Schultern zurück, beide Beine fest am Boden) ein
- Achten Sie beim Aufstehen und Hinsetzen darauf, dass Ihre Wirbelsäule gerade bleibt
- Vermeiden Sie schweres Heben und Tragen (lieber öfter gehen)
- Beim Hochheben auf eine gerade Wirbelsäule achten – nahe am Körper heben
- Nie einseitig tragen (besser in jeder Hand eine leichtere Tasche)
- Stehen Sie richtig (das Gewicht sollte auf beide Füße gleichmäßig verteilt sein)
- Achten Sie bei der Hausarbeit (Staubsaugen, Höhe des Bügelbrettes) auf einen geraden Rücken

HALTEN SIE SICH STETS DAS MOTTO „BLEIB IM GLEICHGEWICHT“ VOR AUGEN UND ACHTEN SIE AUF EINEN AUSGLEICH ZUM ALLTAG.



Lesen Sie mehr dazu in der nächsten Ausgabe!

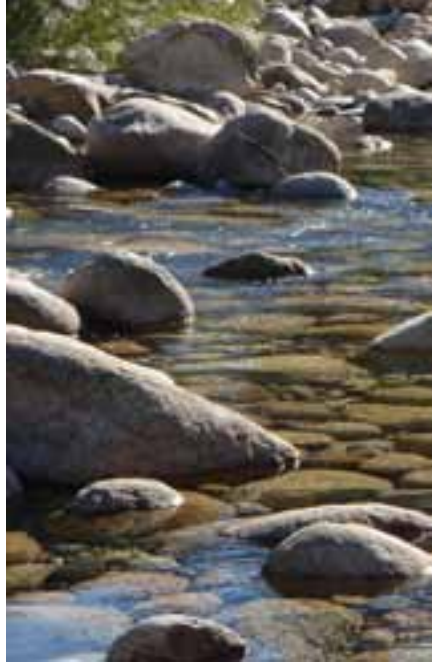
In der nächsten Ausgabe unseres Dr. Dr. Wagner Kur & Reha Magazins informiere ich Sie über diverse Therapiemöglichkeiten.

Mag. Barbara Fastner • ASKÖ - „Fit für Österreich“ Bundeskoordination

MEDIZIN

KNEIPPEN – ANWENDUNGEN DER ENERGIEQUELLE WASSER

Therapie und Prävention nach Sebastian Kneipp



Sebastian Kneipp kannte die Wasseranwendungen, die schon vor ihm der Arzt Dr. Hahn, Hufeland und Priëbnitz beschrieben hatten. Er war nicht der Erfinder der „Kaltwasserkur“. Mit seiner überaus guten Beobachtungsgabe in der Therapie und Prävention schuf er jedoch ein so feines System, dass die Wirkung heilsam war.

Die Wirkung der Kneippanwendungen ist ebenso einfach wie genial: **Wasser bringt Reize an die Haut.** Millionen von Nerven nehmen sie auf und veranlassen den Körper zu einer positiven Reaktion.

„Kneippen“ bedeutet **nicht nur Kaltwassertherapie.**

Die **Reaktionsbereitschaft** des Patienten bzw. die zu behandelnde **Krankheit bestimmen die Temperatur** des Wassers. Zur Vorbeugung



wählt man den kühlen Bereich, da er kräftigere Wirkungen auslöst. Die behandelten Körperregionen können ausgeweitet und die gewählte Temperatur gesteigert werden. **Durch wechselweise Anwendung** von Kalt- (kurz dauernd) und Warmreizen (länger dauernd) wird die **Intensität stärker.**

Kneippanwendungen gibt es mehr als 100. Diese werden zum Teil kalt, häufig im Wechsel, oder warm praktiziert. Unter anderem zählen Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen, ferner Wassertreten, Taulaufen und Schneetreten dazu.

Als Voraussetzung gesund zu werden erkannte Sebastian Kneipp das **Zusammenspiel von Wasser und Heilkräutern, gesunder Ernährung und Bewegung** und vor allem das Wiedererlangen einer **inneren Balance.**



ERNÄHRUNG



REZEPTIDEEN

Karotten-Koriander-Suppe



250 g	Karotten
125 g	Lauch
1 TL	Rapsöl
1 TL	Koriander
500 ml	Wasser
1 EL	Sauerrahm
1	Gemüsebrühwürfel
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
	Schnittlauch oder Petersilie

70 kcal pro Portion
0,5 BE pro Portion
2 Portionen

Lauch klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen lassen. Karotten waschen und blättrig schneiden. Zum Lauch hinzufügen und kurz durchrösten. Mit Koriander würzen, mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.

Den Gemüsebrühwürfel dazugeben und die Karotten weich kochen. Anschließend mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren. Mit etwas Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Sauerrahm abschmecken. Vor dem Servieren mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.

Bunte Fischpfanne

70 g	Karotten
120 g	Brokkoli
2 EL	Mais
2 EL	Erbsen
150 g	Dorschfilet
1	Zwiebel
1 EL	Olivener Öl
150 g	Naturreis
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer

396 kcal pro Portion
4 BE pro Portion
2 Portionen



Karotten blättrig schneiden und mit Brokkoli und Erbsen in wenig Salzwasser dünsten. Fisch würfelig schneiden und scharf durchrösten. Aus der Pfanne geben.

Zwiebel fein schneiden und in heißem Olivenöl anschwitzen. Reis und Safran dazugeben und mit zwei Tassen Wasser aufgießen. Salzen und anschließend 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Das Gemüse untermischen.

Tomaten in grobe Würfel schneiden und zusammen mit dem Fisch vorsichtig unter den Reis mischen. Nach Belieben abschmecken. Dazu noch einen Salat.

Guten Appetit
wünschen die Dr. Dr. Wagner Betriebe!

UNTERHALTUNG

GEWINNSPIEL

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie schöne Preise!

1. Preis

Ein Wochenende (Freitag bis Sonntag) für zwei Personen im Doppelzimmer mit Halbpension in einem der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels.

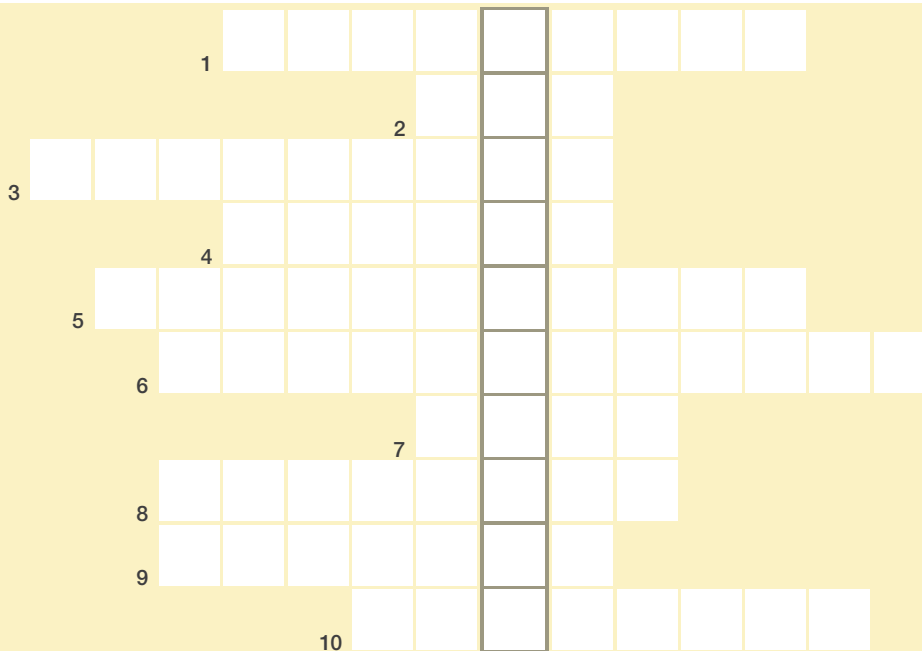
2. Preis

Ein Gutschein der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels im Wert von € 80,- einzulösen für Hotelleistungen.

3. Preis

Ein Gutschein der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels im Wert von € 50,- einzulösen für Hotelleistungen.

Umlaute werden
ausgeschrieben!



1. Wer ist die zentrale Anlaufstelle in unseren Häusern? 2. Was dient zur Regeneration einer geschwächten Gesundheit? 3. In welchem idyllischen Erholungsort liegt das Kurhotel Salzerbad? 4. Nennen Sie eine der häufigsten Atemwegserkrankungen? 5. Was dient zur Therapie für Atemwegsleidende im Kurbetrieb Oberzeiring? 6. Was ist das zentrale Stützorgan unseres Körpers? 7. Welche natürliche Besonderheit hat das Kurhotel Salzerbad? 8. Wer übernahm im Oktober 2007 die Leitung des Kurbetriebes Oberzeiring? Frau Dir. ... 9. Wie lautet der neue Name der Dr. Dr. Wagner Gästezeitung? Kur & Reha ... 10. Wie nennt man die wechselweise Anwendung von Kalt- und Warmwasser?

Wenn Sie das richtige Lösungswort gefunden haben, dann schreiben Sie uns diese zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer auf eine Postkarte und schicken Sie uns diese ausreichend frankiert an Dr. Dr. Stephan Wagner GmbH, Ybbsstraße 35, 3300 Amstetten oder per E-Mail an gewinnspiel@gesundheit-pflege.at mit dem Kennwort/Betreff „Kur & Reha Magazin Gewinnspiel“.

Die Gewinnermittlung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Die Gewinne werden nicht in bar ausbezahlt. Hotelleistungen können in den Häusern der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels nach vorheriger Klärung der Verfügbarkeit konsumiert werden.

Einsendeschluss: 27. Juni 2011

Viel Glück

wünschen Ihnen die Dr. Dr. Wagner
Gesundheit & Pflege Betriebe



Sudoku

Die Auflösung finden Sie auf Seite 15.

www.diepresse.com/home/raetsel/sudoku/627983/PrintSudoku-25-Jaenner-2011

		1			5		
			1				
9		7		5			3
		4			6		
1		3		2			4
		3	9	7	8		
7		6		3			8
3		5				1	7

UNTERHALTUNG



AUS DER GESCHICHTE DES SILBERSTOLLENS

Der **Abbau von Silber** im oberen Pölstal wird, durch frühgeschichtliche Funde belegt, **schon in der Zeit vor 1000 v. Chr. angenommen**. 1265 wird Oberzeiring mit dem ehemaligen größten Silberbergwerk der Steiermark erstmals urkundlich erwähnt. Bald besitzt der Markt (seit 1279) alle Rechte einer Bergstadt. 1284 wird das Münzrecht zum Prägen des silbernen „Zeyringer Pfennigs“ verliehen. Der Markt war bis 1663 auch der Sitz des Berggerichtes. Wahrscheinlich ist das Silberbergwerk **1361** durch einen **Wassereinbruch** „abgesoffen“. Bei diesem Unglück, so berichtet die Chronik, seien **1.400 Bergleute ertrunken**. Erfolglos wurde seit damals immer wieder versucht, das Wasser aus dem Berg zu bringen, um an die Silber-Schätze zu kommen.



Ein kleiner Teil des seinerzeitigen Silberbergwerks wurde im Jahre **1958** als **Schaubergwerk** Oberzeiring eröffnet. Seitdem wurde es mehrmals umgebaut und modernisiert und ist heute ein beliebtes Ziel für wendige und kletterfreundige Entdecker.

Ein anderer Teil wurde als **Naturheilstollen** adaptiert. Er gehört heute zum Kurbetrieb „Heilstollen Oberzeiring“ der Dr. Dr. Wagner Gruppe und dient zur **Therapie und Inhalation für Atemwegsleidende**. Dazu zählen Asthma

bronchiale, chronische Bronchitis, chronische Sinusitis und chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD).

Es ist die **spezielle Zusammensetzung der Luft**, die den Heileffekt hervorruft. Die konstante Lufttemperatur von 8,5°C im Sommer wie im Winter in Verbindung mit der sehr hohen Luftfeuchtigkeit von 95-100%, der Mineralisierung und der absoluten Staub- und Allergenfreiheit bewirken den gewünschten therapeutischen Effekt. Die **Therapiedauer** im 10 Meter hohen Stollen beträgt **eine Stunde täglich**. Entspannt liegen die Patienten in bequemen Gesundheitsliegen in der geräumigen Therapieetage.

Es gibt allerdings auch gesundheitliche Gründe, warum man den Heilstollen nicht aufsuchen sollte. Sogenannte Gegenindikationen sind: Akute fieberhafte oder infektiöse Erkrankungen, floride Tuberkulose, Neoplasmen, schwere koronare Herzkrankheit, höhergradige kardiale Dekompensation, Schwangerschaft und Krebspatienten.



Bei der Erstuntersuchung wird der Arzt daher genau überprüfen, ob eine Therapie im Heilstollen Oberzeiring passend ist.



UNTERHALTUNG

AUFLÖSUNG

Was ist das?



Knieschützer



Schreibmaschine



Spargel

Gewinner der letzten Ausgabe

1. PREIS

Helga Hofmann aus Hönigsberg (Stmk)

Gewinn: 1 Wochenende (Fr - So) für 2 Personen im Doppelzimmer mit Halbpension in einem der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels

2. PREIS

Ingrid Bettel aus Sollenau (NÖ)

Gewinn: 1 Gutschein der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels im Wert von € 80,- einzulösen für Hotelleistungen

3. PREIS

Wolfgang Weber aus Amstetten (NÖ)

Gewinn: 1 Gutschein der Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels im Wert von € 50,- einzulösen für Hotelleistungen

Wir wünschen allen Gewinnern

*Herzlichen
Glückwunsch*

Sudoku

4	2	1	8	3	9	5	7	6
5	3	7	4	1	6	9	8	2
9	8	6	7	2	5	4	1	3
2	7	4	5	8	1	6	3	9
1	9	8	3	6	2	7	5	4
6	5	3	9	4	7	8	2	1
7	1	9	6	5	3	2	4	8
8	6	2	1	7	4	3	9	5
3	4	5	2	9	8	1	6	7

ALLE HÄUSER AUF EINEN BLICK

Die Dr. Dr. Wagner Vital- und Kurhotels

MOORBAD NEYDHARTING
HEILKRAFT DES MOORES



VITALHOTEL HEILBRUNN
MOOR-WASSER-HEILKLIMA



THERMALBAD WEISSENBACH
WASSER WIRKT WUNDER



KURHOTEL WEISSBRIACH
EINFACH MENSCH SEIN



GESUNDHEITSRESORT AGATHENHOF
MEDIZIN FÜR DEN GANZEN MENSCHEN



KURHOTEL ST. JOSEF
GESUNDER KÖRPER - GESUNDER GEIST



HEILSTOLLEN OBERZEIRING
ATME DICH FREI



KURHOTEL SALZERBAD
QUELLE DER GESUNDHEIT



GESUNDHEITSRESORT BAD ST. LEONHARD
GESUNDHEIT AKTIV ERLEBEN



REHA-KLINIK NEYDHARTING
ZENTRUM FÜR STOFF-WECHSELERKRANKUNGEN



REHA-KLINIK AGATHENHOF
MEDIZIN FÜR DEN GANZEN MENSCHEN



GESUNDHEITSRESORT RAXBLICK
DIE GESUNDHEIT IM BLICKPUNKT



WALDSANATORIUM PERCHTOLDSDORF
MENSCHEN BEWEGEN



REHABILITATIONS-ZENTRUM HALLEIN
LEBEN IN BALANCE



Die Dr. Dr. Wagner Reha-Kliniken

Dr. Dr. Stephan Wagner GmbH • Sterneckstraße 33, 5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662/430 351-0 • Fax: +43 (0)662/430 351-13
E-Mail: info@gesundheit-pflege.at • www.gesundheit-pflege.at

Kontakt Zentrale

