

# ANWENDUNGS-ABC



Unsere Auswahl der schönsten Kurorte und Hotels verwöhnt Sie mit einer Vielzahl verschiedener Kur- und Wellness-Angebote – von der traditionellen Massage bis hin zur modernen Lasertherapie. Oftmals weiß man jedoch nicht, was sich hinter den einzelnen Anwendungen verbirgt, daher haben wir für Sie ausgewählte Kur- und Wellness-Angebote näher erläutert.

## A

### › Akupressur <sup>CZ</sup> <sup>D</sup>

Auch als Druckpunktmassage bezeichneter Teilbereich der Akupunktur, bei der die Energieströme des Körpers mittels gezielter Druckmassagen beeinflusst werden.

### › Akupunktur <sup>CZ</sup> <sup>D</sup>

Eine Therapiemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), bei der mittels Nadeln die Energieströme des menschlichen Körpers angeregt werden.

### › Aromatherapie <sup>CZ</sup> <sup>D</sup>

Die Anwendung von ätherischen Ölen mittels Massagen, Bädern oder Packungen zur Stimulation von Körper, Geist und Seele.

### › Ayurveda <sup>CZ</sup> <sup>D</sup>

„Die Wissenschaft vom Leben“ ist die älteste überlieferte Medizinlehre der Welt und hat ihren Ursprung in Indien. Durch Ernährung und verschiedene Anwendungen wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht.

## B

### › Balneotherapie <sup>PL</sup>

Auch als Bädertherapie bekannte Heilmethode, die sich der Wirkung von Heilwasser, Moor und Schlamm, Kälte und Wärme, Inhalation und Ernährungsumstellung bedient.

### › Bewegungstherapie <sup>CZ</sup> <sup>D</sup> <sup>PL</sup>

Übungs- und Bewegungsprogramme wie z.B. Nordic Walking, die gezielt und individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten angepasst sind.

### › Biosauna <sup>CZ</sup> <sup>D</sup> <sup>PL</sup>

Die Biosauna, oder auch Tepidarium, wird im Gegensatz zur klassischen Sauna nur auf 55°C erhöht, die Luftfeuchtigkeit kann hierbei variieren. Es wird in zwei bis drei Durchgängen von 8-12 Minuten geschwitzt. Dazwischen kühlt man sich im Freien oder im Wasser kurz ab.

## C

### › Caldarium <sup>D</sup>

Ein Dampf- und Inhalationsbad mit hoher Luftfeuchtigkeit und milder Strahlungswärme von ca. 45°C. Das ideale Klima um den Stoffwechsel behutsam anzuregen und die Atemwege zu befreien.

## E

### › Elektrotherapie <sup>CZ</sup> <sup>D</sup>

Anwendungen, die auf der Nutzung von elektrischem Strom als Heilverfahren basieren. Je nach Therapieform durchfließen unterschiedlich frequentierte Ströme, über mit der Hautoberfläche verbundene Elektroden, den Körper oder bestimmte Körperteile.

## F

### › Fango <sup>CZ</sup> <sup>D</sup>

Eine Anwendung bei der die Vorteile von erwärmtem, mineralhaltigem Schlamm auf der Haut zur Heilung genutzt werden.

### › Finnische Sauna <sup>CZ</sup> <sup>D</sup> <sup>PL</sup>

Eine Sauna mit trockener Heißluft von 60°C bis 100°C. Sie fördert die Durchblutung, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt die Muskeln.

### › Frigidarium <sup>CZ</sup> <sup>D</sup> <sup>PL</sup>

Eine Erlebnisdusche mit Funktionen wie kaltem Sprühnebel, warmem Tropenregen, Massagedüsen, Eisnebel und anderen massierenden und vitalisierenden Möglichkeiten.



### › Fußreflexzonen-Massage (CZ D PL)

Bei dieser Massageform werden bestimmte Zonen an der Fußsohle stimuliert. Wirkt entspannend und fördert das Immunsystem.

## G

### › Gasbad (CZ)

Ein Ganzkörper-Trockenbad in einem mit Kohlendioxid gefüllten Schlauch.

### › Gasinjektion (CZ)

Die Injektion von Gas in die Schmerzherde oder Akupunkturpunkte des Körpers mittels Einwegspritzen zur Linderung von schmerzhaften Degenerationserkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule.

## H

### › Hamam (D)

Klassisches orientalisches Bad mit Wasserdampf, Aromen und gemäßigter Wärme. Entspannend, Muskulatur lockernd, Haut durchblutend, reinigend.

### › Heilgymnastik (CZ D PL)

Gymnastische Übungen, um Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, einem Abbau der Muskulatur und Fehlstellungen der Gliedmaßen entgegenzuwirken.

### › Hot Stone Massage (CZ D PL)

Nutzt aufgeheizte Basalt-Steine (60°C), um die Muskeln bestimmter Körperregionen zu entspannen.

### › Hydrotherapie (CZ D PL)

Ein Heilverfahren mittels medizinischer Bäder, das sich den Vorteilen von kaltem und warmem Wasser in Kombination mit Strömung und Auftrieb als Heilmittel bedient.

## I

### › Infrarotsauna (CZ D PL)

Ein Saunatyp, der seine Wärme über den Einsatz von Infrarotlampen bezieht.

### › Inhalation (CZ D PL)

Die Aufnahme von zu feinem Nebel zerstäubten Wirkstoffen über die Atemwege.

## K

### › Kneipp-Kur (CZ D)

Ein ganzheitliches Naturheilverfahren, nach Pfarrer Sebastian Kneipp, das auf den fünf Säulen: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und natürliche Lebensordnung beruht.



Kneipp-Kur

### › Kohlensäurebad (CZ PL)

Wird Patienten mit Traumata/Frakturen verordnet. Durch die Anwendung von kohlensäurehaltigem Wasser werden die betroffenen Extremitäten besser durchblutet, der Stoffwechsel und damit auch die Heilungskräfte des Organismus werden angeregt.

### › Kryotherapie (CZ PL)

Auch als Kältetherapie bekanntes Heilverfahren, bei dem gezielt Kälte zur Schmerzlinderung von Gelenken und Muskeln eingesetzt wird.

## L

### › Lasertherapie (PL)

Die Bestrahlung bestimmter Körperbereiche mit Licht, zur Therapie von Schmerzen, Schwellungen und Hautkrankheiten.

### › Lavatherm (CZ)

Ein Heilverfahren mittels Wärme- und Kältepackungen zur alternativen Behandlung von Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, Ischias und Rheuma.

### › Lymphdrainage (CZ D PL)

Eine Abwandlung der klassischen Massage zur Anregung des Lymphflusses und damit schnelleren Ausscheidens von Schlackenstoffen des Körpers.

## M

### › Magnetotherapie (CZ PL)

Eine der ältesten Formen der Physiotherapie, welche die Vorteile von Magnetfeldern zur Wiederherstellung der natürlichen Funktion der Körperzellen nutzt.

### › Massagen (CZ D PL)

Das Wort Massage hat seinen Ursprung im Griechischen und heißt übersetzt „kneten“. Man unterscheidet die einzelnen Behandlungsformen nach den massierten Körperregionen und den eingesetzten Mitteln wie z.B. Aromastoffe und heiße Steine.

### › Moorbad (CZ D PL)

Eine medizinische Badeanwendung unter der Verwendung von wertvollem Moorschlamm.

## O

### › Oxygentherapie (CZ)

Die zusätzliche Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege zur besseren Sauerstoffversorgung der Körperzellen.

## P

### › Packungen (CZ D PL)

Verwendung von Kräuter- bzw. Früchtepasten, Erde oder Schlamm, mit denen Tücher oder Folien bestrichen werden. Der Gast wird in diese eingewickelt. Durch die eigene Körperwärme entfalten sich die Inhaltsstoffe, die Haut wird mit Nährstoffen versorgt.

## R

### › Radonbad (D)

Ein Wannenbad, das mit dem schwach radioaktiven Edelgas Radon versehen ist. Radon ist ein Inhaltsstoff verschiedener Heilquellen, die seit jeher den Ruf besonderer Wirksamkeit, insbesondere bei chronisch rheumatischen Erkrankungen, haben.

## S

### › Sanarium (CZ D PL)

Mit Temperaturen um die 50°C ist das Sanarium milder als die klassische Sauna und gilt daher als „sanfte“ Sauna. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit schwitzt man trotzdem genauso gut.

### › Salztherapie (CZ PL)

Eine Heilmethode mittels Salzkammern, die sich der heilenden Wirkung von trockener salzhaltiger Luft bedient. Vor allem bei Erkrankungen der Haut und der Atemwege wird die Salztherapie mit Erfolg angewendet.

### › Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (CZ)

Ein Behandlungsverfahren, das auf Vitamin- und Sauerstoffzufuhr in Kombination mit Bewegungs- und geistigem Training beruht.

## T

### › Thalassotherapie (D)

Ein Behandlungsverfahren, das die Vorteile von Meerwasser und Heilmitteln aus dem Meer wie beispielweise Algen und Meeresserschlick als Heilmittel nutzt.

### › Trinkkur (CZ D)

Das bewusste Trinken von Heilwasser mit therapeutischer oder präventiver Absicht. Die Trinkkur verhilft zu einer besseren Verdauung und regt den Stoffwechsel an.

## U

### › UV- u. Infrarotbestrahlung (CZ D PL)

Eine Form der Wärmetherapie, bei der durch UV- und Infrarotbestrahlung erzeugte Lichtwellen eine oberflächliche Erwärmung stattfindet. Zur Behandlung von Schmerzen und nicht-entzündlichen Erkrankungen.



Massage



Sanarium