

# Natur als Heilmittel

## Therapien bei Asthma, Allergien und Burnout

„Trail for Health“ ist ein grenzüberschreitendes Kooperationsprojekt zwischen den drei Feriendestinationen Tauerer Ahrntal in Südtirol, der Region Oberpinzgau im Salzburger Land und der Nationalparkregion Hohe Tauern in Kärnten. Alle drei Regionen verfügen über ein hohes Potential an natürlichen Gesundheitsressourcen wie den Klimastollen von Prettau, die Wasserfälle in Krimml als Naturheilmittel in Verbindung mit universitär geprüften Allergikerhotels sowie den Gartlwasserfall bei Großkirchheim im Mölltal. Diese Ressourcen bilden die Grundlage für einen medizinisch begründeten Gesundheitstourismus, dessen Positionierung die drei Regionen im Rahmen des Projektes gemeinsam vorantreiben.

Die wissenschaftlich erforschten positiven, nachhaltigen Wirkungen der Krimmler Wasserfälle auf die Gesundheit von Asthmatikern und Allergikern sind ein innovativer und bedeutender Bestandteil im länderübergreifenden Angebot des „Trail for Health“ für den Gesundheitstourismus. Das von Hohe Tauern Health entwickelte Angebotsprogramm mit dem Naturheilmittel Krimmler Wasserfälle verschafft allergischen Asthmatikern bis zu 4 Monate Beschwerdefreiheit.

### Erfahrung im Umgang mit Allergien

Urlauben Sie sorgenfrei in einem der Hohe Tauern Health Partnerhotels, die Ihren Gästen perfekte Rahmenbedingungen für einen erholsamen und gesundheitsfördernden Aufenthalt bieten. Die Raumluft- und Feinstaubwerte der speziellen „Allergiker-Zimmer“ werden regelmäßig von Mitarbeitern der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg gemessen, kontrolliert und zertifiziert. Es erwarten Sie Hotels mit einer hochwertigen Ausstattung, freundliche und gut ausgebildete Mitarbeiter mit Erfahrung im Umgang mit Allergien oder Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln. Auch für die Einhaltung spezieller Hygienestandards bei der Zimmerreinigung wird



gesorgt. Auf diese Weise wird garantiert, dass die Erfolge der „Wasserfalltherapie“ auch in Ihrer Unterkunft durch optimale Bedingungen nicht negativ beeinträchtigt werden können. Wählen Sie aus den Angeboten für Ihren persönlichen „Wasserfall-Gesundheitsurlaub“.

### Das bietet Hohe Tauern Health

Allen Gästen von Hohe Tauern Health steht während ihres Aufenthaltes ein

kompetentes Team aus Allergieexperten, Diätologen, Physiotherapeuten, Phytotherapeuten und Partnerärzten aus der Region mit Rat und Tat zur Seite. Neben Lungenfunktionstests zur Überprüfung des gesundheitlichen Zustandes der Atemwege und einem breit gestreuten Angebot an Workshops und Fachvorträgen werden wöchentlich geführte Wanderungen speziell für Asthmatiker und Allergiker angeboten. ■



Marktgemeinde Sand in Taufers  
Comune di Borgata Campo Tures  
AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE



PARACELSUS  
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



# Gut und reizfrei durchschlafen

Die Hohe Tauern Health Hotels sorgen mit aufwändigen Maßnahmen dafür, dass die acht wichtigsten Auslöser für Allergie und Asthma in der Raumluft praktisch nicht mehr vorkommen. Die Feinstaubbelastung in den Zimmern ist ähnlich niedrig wie bei klarer Winterluft. Die Zimmer werden regelmäßig durch die Universität kontrolliert und alle zwei Jahre mit einem Gütesiegel neu zertifiziert. So wird garantiert, dass die Erfolge der Wasserfalltherapie nicht während der Nacht durch Einatmen verunreinigter Luft zunichte gemacht werden. Auch das Personal für Küche und Zimmerhygiene wird regelmäßig geschult. Auf Wunsch erhalten Sie hier Ihre individuelle Spezialdiät und allergikergerechte, schmackhafte Köstlichkeiten.

## Ihre Hohe Tauern Health – Allergiker-Hotels:

### Erholungshotel Kaltenhauser\*\*\*\*

#### Hollersbach

Familie Kaltenhauser, 00 43 65 62 / 81 17

[www.kaltenhauser.com](http://www.kaltenhauser.com)



Das traditionsreiche Erholungshotel im Kräuterdorf Hollersbach Mitgliedsbetrieb der Nationalpark Card.

### Hotel Krimmlerfälle\*\*\*\*

#### Krimml

Familie Schöppl, 00 43 65 64 / 72 03

[www.krimmlerfaelle.at](http://www.krimmlerfaelle.at)



Die Mischung zwischen Tradition und Lifestyle gibt dem Hotel im Ortszentrum die ganz besondere Note.

### Zirbenhotel Steiger\*\*\*\*

#### Neukirchen

Familie Steiger, 00 43 65 65 / 63 59

[www.hotel-steiger.at](http://www.hotel-steiger.at)

Familiär geführtes Hotel mit 200m<sup>2</sup> Wellness-Oase und Schwimmbiotop Mitgliedsbetrieb der Wildkogel Card.



### Hotel und Alpengasthof Filzstein\*\*\*

#### Hochkrimml



Familie Taxer, 00 43 65 64 / 83 18

[www.filzstein.at](http://www.filzstein.at)

Ihr Wohlfühlhotel mit traumhaften Blick auf die die Hohen Tauern, präsentiert sich seit Herbst 2014 in neuem Glanz

### Naturhotel Sonnenberghof\*\*\*\*

#### Mittersill

Familie Riedlsberger, 00 43 65 62 / 83 11,

[www.sonnenberghof.at](http://www.sonnenberghof.at)



Auf einem Sonnenplateau gelegenes Landgut mit Bergblick, Wellness-Plus & Vitalalm

### Panoramahotel Burgeck\*\*\*

#### Krimml

Familie Bachmaier, 00 43 65 64 / 72 49

[www.burgeck.com](http://www.burgeck.com)

Ein Familienhotel mit Wasserfallblick und Kräutergarten



### Wohlfühlhotel Castello\*\*\*\*

#### Königsleiten

Familie Eder, 00 43 65 64 / 2 02 72

[www.castello-koenigsleiten.at](http://www.castello-koenigsleiten.at)



Im Almdorf Königsleiten: Urlauben auf höchstem Niveau mit Erlebnisprogramm.

### Familienhotel Grundlhof\*\*\*\*

#### Bramberg

Familie Baitz, 00 43 65 66 / 73 85

[www.grundlhof.at](http://www.grundlhof.at)

Hotel mit eigener Landwirtschaft am Eingang zum mineralienreichen Habachtal Mitgliedsbetrieb der Nationalpark Card



### Nationalparkhotel Klockerhaus\*\*\*\*

#### Krimml

Familie Czerny, 00 43 65 64 / 72 08

[www.klockerhaus.com](http://www.klockerhaus.com)

Traditionell geführter Familienbetrieb mit Wohlfühl- und Wellness-Plus, Naturschwimmteich und Abenteuerspielplatz



**Auf Seite 8 finden Sie verschiedene Angebote, die Sie in diesen Hotels buchen können. Weitere Informationen unter: [www.hohe-tauern-health.at](http://www.hohe-tauern-health.at) oder [www.hohe-tauern-health.de](http://www.hohe-tauern-health.de)**

## Die Angebote

### Wasserfall Basis Package

Inkludierte Leistungen bei Buchung in einem der Hohe Tauern Health Allergiker-Hotels:

- Übernachtung in universitär zertifizierten allergikergerechten Zimmern oder Ferienwohnungen
- Verpflegung mit Halbpension
- Anpassung der Küche bei Allergien auf (oder Unverträglichkeiten von) Nahrungsmitteln
- Zugang zum Therapieplatz von Hohe Tauern Health am Wasserfall
- tägliche Inhalationstherapie am Krimmler Wasserfall
- Workshop „richtiger Umgang mit Allergien und Asthma“ mit einer Mitarbeiterin der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg
- Bewegungstherapie mit geführter Gesundheitswanderung, Lungenfunktions- und Saccharintest
- Workshop zum Thema Nahrungsmittelallergien und -unver-

träglichkeiten mit einer Diätologin • Seminar mit einer Phytotherapeutin zum Thema „Heilkräuter der Nationalparkregion – Was ist meine Heilpflanze“

### Wasserfall-Woche

7 Tage mit folgenden inkludierten Leistungen:

- alle Leistungen des Wasserfall Basis Package
- Exklusiv-Parkplatz im Bereich der Wasserfälle
- persönliches, individuelles Beratungsgespräch inklusive Lungenfunktionstest und Atemgasanalyse
- Bewegungs- und Klimatherapie mit geführten Wanderungen
- Atemtherapie und Atemschule mit Physiotherapeut
- Besuch des Heilbades Burgwies mit seinem akkratischen Calcium-Magnesium-Natrium-Hydrogencarbonat-Schwefelwasser (einmalig kostenfreier Eintritt)
- Besuch des Kristallbades Wald im Pinzgau (einmalig kostenfreier Eintritt)
- Gesundheitsbox mit wohltuenden Accessoires (1 x je Buchung)

### Wasserfall-Fit Aktiv

7 Tage mit folgenden inkludierten Leistungen:

- alle Leistungen des Wasserfall Basis Package
- Exklusiv-Parkplatz im Bereich der Wasserfälle
- persönliches, individuelles Beratungsgespräch inklusive Lungenfunktionstest und Atemgasanalyse
- Bewegungs- und Klimatherapie mit geführten Wanderungen
- Atemtherapie und Atemschule mit Physiotherapeut

Herwig Zobl • Fitness-test: Six-Minute Walk Test

- geführte E-Bike-Tour
- Hüttenwanderung mit Allergie- und Asthmaexpertin
- Gesundheitsbox mit wohltuenden Accessoires (1 x je Buchung)

### Wasserfall-Therapie mit zertifiziertem Gesundheitserfolg

14 bzw. 21 Tage wahlweise mit folgenden inkludierten Leistungen:

- alle Leistungen des Wasserfall Basis Package
- wahlweise alle Leistungen der Wasserfall-Woche oder des Wasserfall-Fit Aktive
- 2 bzw. 3 zusätzliche persönliche, individuelle Beratungsgespräche inklusive Lungenfunktionstest und Atemgasanalyse (je nach Aufenthaltsdauer)
- Hohe Tauern Card mit kostenlosem Zugang zu über 160 Ausflugszielen in der Region

Mehr Informationen unter:

[www.hohe-tauern-health.at](http://www.hohe-tauern-health.at)  
[www.hohe-tauern-health.de](http://www.hohe-tauern-health.de)

Die Angebote sind direkt beim Hohe Tauern Health Partnerhotel Ihrer Wahl von Mai bis September buchbar. Zu den einzelnen Gesundheitsangeboten beraten wir Sie auch gerne persönlich.

**Telefon + 43 65 64 7 20 20**



## Splash Camp Krimml

**Alpines Wasserfall-Asthmacamp für Kinder von 8 bis 14 Jahren, vom 18. 7. – 1. 8. 2015 wird hier die Kur wieder zum Abenteuer.**

Kinder und Jugendliche sind am häufigsten von allergischen Atemwegserkrankungen, vor allem von Asthma betroffen. Die Krimmler Wasserfälle mit ihrem einzigartigen Sprühnebel bieten gerade für Kinder und Jugendliche mit allergischen Atemwegserkrankungen eine hervorragende Urlaubsumgebung. Im Splash Camp Krimml können Kinder und Jugendliche von ca. 8 bis 14 Jahren in der reinen, pollenarmen Wasserfallluft wieder frei durchatmen, Abenteuer in der Natur erleben und die positiven Nachwirkungen noch lange nach den Ferien spüren. Die Teilnehmer des Splash Camps werden rund um die Uhr von ausgebildeten Pädagoginnen betreut. Zusätzlich zum täglichen Aufenthalt am Wasserfall werden den Kindern im Splash Camp wichtige Aspekte ihrer Krankheit auf spielerische Art und Weise vermittelt. Um den gesundheitlichen Erfolg sichtbar zu machen, werden am Beginn, in der Mitte und am Ende des zweiwöchigen Camps Lungenfunktionstest und Atemgasanalysen durchgeführt.

Mehr Informationen: [www.wasserfalltherapie.at](http://www.wasserfalltherapie.at)

Anmeldung unter: [www.splashcamp.co](http://www.splashcamp.co)

