

Kur, Reha & Klinik



Die Natur hat uns beschenkt Wasser als heilende Kraft

"... für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste und - wenn recht angewendet - das sicherste Mittel. Das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben, bis ich sterbe." (Sebastian Kneipp)

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt noch heute als wegweisend für naturheilkundliche Heilmethoden und eine zeitgemäße Präventivmedizin. Im Laufe seines Lebens hat Kneipp das Wissen über die heilende Wirkung von Wasser und Heilpflanzen mit seinen eigenen Erkenntnissen zu einer systematischen

Lehre ausgebaut. Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf so ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet. Dabei stellte er die Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance in einen engen Zusammenhang. Der Name Kneipp steht damit nicht nur für wissenschaftlich fundierte naturheilkundliche Produkte und Anwendungen, er steht für einen ganzheitlichen Lebensstil.

Vor über einhundert Jahren entwickelte der bayerische Priester und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ein Naturheilverfahren, das akute oder chronische Beschwerden lindert und prophylaktisch viele Körperfunktionen stabilisiert. Er ist der Begründer der Kneipp-Medizin, die entweder in Form von Kuren oder zu Hause angewendet wird und von der Schulmedizin hohe Anerkennung erhält.

Heilendes Wasser: Wurzeln der Kneipp-Therapie

Schon die Römer waren davon überzeugt, dass Wasser heilende Kräfte besitzt. Sie bauten in den Städten öffentliche Bäder, so genannte Erholungs- und Gesellschaftszentren, die gegenwärtig häufig als Kurorte genutzt werden. Als „wahre“ Begründer der Wassertherapie gelten die niederschlesischen Ärzte Siegmund Hahn und sein Sohn Johann Sigmund Hahn, die Patienten mit drastischen Methoden abhärteten. Die Aufzeichnungen der



beiden „Wasserhähner“ aus dem Jahr 1738 wurden einhundert Jahre später von dem damaligen Student Sebastian Kneipp in der Münchener Hofbibliothek gefunden und bildeten eine Grundlage für seine schonende und effektive Kneipp-Medizin.

Zudem erkrankte Sebastian Kneipp als Student an Tuberkulose und beschloss, die heilende Kraft des Wassers an sich zu testen. In Dillingen stieg er jeden Tag in die Donau. Da ihm die kalten Vollbäder gut bekamen und seine Krankheit verschwand, folgten weitere. Dieser und erfolgreiche Behandlungen bei weiteren Patienten stärkten Kneipps Vertrauen in die Wasser-Therapie.

Fünf Säulen für einen gesunden Körper, Geist und die Seele

Im Laufe seines Lebens ergänzte Kneipp sein Wissen über die Wirkung von Wasser zu einem ganzheitlichen Lebenskonzept, das den Menschen als Individuum, seine Lebensgewohnheiten und seine Umwelt in einen Zusammenhang bringt. Dieses zeitgemäße Konzept besteht aus insgesamt fünf Säulen.

| Hydrotherapie

(Wasseranwendungen)

Bei der Wassertherapie unterscheidet man zwischen unterschiedlichen Anwendungen wie Voll- und Teilbäder, Güsse, Wickel, Packungen, Taulaufen, Wassertreten oder Schneegehen. Die Kneipanwendungen regen den Kreislauf an und werden überwiegend abwechselnd warm – kalt – und wieder warm

verabreicht. Kalte Wasseranwendungen sollten also nur bei einem warmen Körper durchgeführt werden. Nach der Abkühlung folgt wieder eine Erwärmung durch Bewegung, warme Kleidung oder Bettruhe. Besonders effektiv ist die Hydrotherapie zur Behandlung von Venenleiden, sie hilft zum schnellen Einschlafen und gegen Migräne und bringt die Abwehrkräfte auf Trab.

| Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

„Das Wasser heilt, die Pflanzen wirken.“ So schlägt Sebastian Kneipp die Brücke zu der über tausend Jahre erprobten Pflanzenheilkunde. Dank der wissenschaftlichen Forschung können wir zusätzlich auf viele gesicherte medizinische Erkenntnisse über die heilende Wirkung von Pflanzen zurückgreifen. In Kneipps Rezepten befinden sich überwiegend hochdosierte naturbelassene Pflanzenextrakte, die die ärztliche Therapie in Form von Badeszusätzen, Salben, Säften oder Teemischungen unterstützt.

| Bewegungstherapie

Was gibt es Schöneres als ein wenig Bewegung in freier Natur? Durch die körperliche Betätigung kommt der Stoffwechsel in Schwung, die Muskulatur wird gut durchblutet und die Gelenke werden beweglicher. Leichte Aktivitäten wie Wandern, Rad fahren, Schwimmen oder ein stressfreies Trainingsprogramm sind empfehlenswert. Mit einem moderaten und regelmäßigen Trai-

ning werden die weißen Blutkörperchen aktiviert, die Krankheitserreger bekämpfen. So erhält der Körper auf dem natürlichen Weg seine Widerstandskraft und verliert gleichzeitig überflüssige Pfunde.

| Ernährungstherapie

(Vollwertkost)

Kneipp bevorzugte eine „einfache, nahrhafte Kost“, die mit den aktuellen, ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen im Einklang steht. Dem bayerischen Priester ging es nicht um Diäten, sondern um eine ausgewogene Lebensführung mit einer abwechslungsreichen und möglichst fettarmen Nahrung.

| Ordnungstherapie

(Psychohygiene und Erziehung zur Gesundheit)

Vorsorge ist besser als heilen. Daher ist es wichtig, in sein Leben eine gewisse Ordnung zu bringen und die Gesundheit zu pflegen. Eine ausgewogene und natürliche Lebensweise beachtet die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus steht die Ordnungstherapie auch für Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft und ruft zu einer sozialen und ökologischen Ordnung auf.

Alles in allem lassen sich die fünf Kneipp-Prinzipien auf eine einfache Formel bringen:

Die Natur hat uns alles geschenkt, was wir benötigen, um gesund zu bleiben. Und wie immer im Leben braucht alles seine Zeit und das richtige Maß.

RADONWASSER – heilt und hilft

Das kleine Erzgebirgsstädtchen St. Joachimsthal (Jáchymov) in der Nähe der deutschen Grenze verfügte immer über einen überfließenden Reichtum. In der Vergangenheit waren dies große Vorräte an Silber, die die Stadt weltberühmt machten. Nach dem Silber kam das Uran, und in der Gegenwart sind die wertvollsten Schätze der höchste Berg des Erzgebirges, der Keilberg (Klínovec), die zauberhafte Natur und das heilende Radonwasser.

Pech wandelt sich in märchenhaften Reichtum

Stellen Sie sich das einmal vor! Sie befinden sich 500 m unter der Erde in einem engen Schacht und bauen eine Silberader ab. Sie sehen sich schon unter dem Adel in herrschaftlicher Kleidung an vollen Tischen, und da ... die Silberader geht ins Schwarze über. Das ist aber Pech! Und so nannten die Joachimsthaler Bergleute das Ende der Quelle des Reichtums – Pechblende. Wer konnte damals ahnen, daß gerade die Joachimsthaler Pechblende überhaupt kein Pech bringt? Erst die bedeutende Physikerin Marie Curie Skłodowska entdeckte die Bedeutung dieses Naturreichtums, als sie aus seinen Resten zehn Gramm Radiumsalz isolierte. Diese Pechblende war Uran.

Das Regenwasser, das durch die Uransohle fließt, war und ist um die verschiedensten Mineralien einschließlich Radon angereichert – einem Gas, das im Wasser aufgelöst ist und gerade jenes nötige heilende Bestandteil darstellt. Daß das Joachimsthaler Wasser heilend wirkt, wußten bereits die mittelalterlichen Bergleute, die ihre kleinen Verletzungen in dem Wasser einweichten. Im Jahre 1906 wurde das erste Radiumbad der Welt gegründet, und seit dieser Zeit, das

heißt bereits mehr als hundert Jahre, bringt das Radonwasser Tausenden Menschen jährlich Erleichterung von den verschiedensten Schmerzen.

Das Radonbad – eine über Jahre überprüfte natürliche Gesundheitsquelle

Da die Radonbäder eine mehr als hundert Jahre währende Tradition haben, hatten die hiesigen Experten Zeit genug für die Aufstellung eines optimalen Behandlungsplans für jeden Kurgast. Die Grundlage bilden mindestens zehn Bäder, bei denen der Körper so etwas wie einer Energiedusche von weicher Alphastrahlung ausgesetzt wird. Diese heilende Strahlung enthält nur 0,5% Radon, von dem 75% innerhalb von 20 Minuten aus dem Körper ausgeschieden wird. Während einer dreiwöchigen Kur nimmt der Körper also maximal nur soviel Radon auf wie bei einer Röntgenaufnahme der Lunge. Damit das Gas nicht aus dem Bad entweicht, werden spezielle Wannen von unten, keinesfalls wie gewöhnlich aus dem Hahn, eingelassen. Sie müssen auch keine Erkältung befürchten, die Temperatur des Radonbads bewegt sich zwischen 35 und 37° C.

Ein unverzichtbares Element der Joachimsthaler Heilbehandlung ist die ideale Kombination des Bads mit einer guten Rehabilitation. Daher arbeitet hier ein Team von erfahrenen Physiotherapeuten mit einem individuellen Herangehen an jeden Klienten. Und damit die Heilbehandlung noch vollkommener wird, schreiben Ihnen unsere Ärzte die weiteren Anwendungen so vor, daß diese auf Sie zugeschnitten sind, damit Sie unseren Kurort ohne Schmerzen und voll der nötigen Energie verlassen können.



Eine weitere Form der Radonbehandlung sind die sogenannten Joachimsthaler Schachteln. Hierbei handelt es sich um spezielle Bestrahlungsmethode mit der Bezeichnung Brachyradiumtherapie. Der Klient erhält bei ihr eine minimale gegen Entzündungen und gegen Schmerzen wirkende Dosis von Gammastrahlung, deren Quelle Radiumsalze sind. Die Schachteln werden direkt auf die schmerzenden Gelenke gelegt.

Die Radonbehandlung hilft bei Beschwerden des Bewegungsapparats, aktiviert die Regenerationsfähigkeiten des Körpers, erhöht die Widerstandsfähigkeit des Organismus wesentlich, trägt zur Durchblutung der Knochen und Gelenke bei, heilt Erkrankungen der Wirbelsäule und wirkt ohne Nebenwirkungen gegen Rheuma. Sie ist in der Lage, Schmerzen bis zu einer Zeit von 8 – 10 Monaten nach der Behandlung zu dämpfen, außerdem ist sie ein ideales „Medikament“ nach Unfällen und Operationen. Unbeschreibbare Erleichterung bringt sie Menschen mit Rheumatismus und mit der Bechterewkrankheit.

Und da das Radonwasser tatsächlich hilft, kommen jährlich Tausende Klienten auf die Heilkraft des Radonwassers zurück.

JÁCHYMOV – Tschechisches Erzgebirge

Erstes Radonbad der Welt



- ▶ Einmalige Thermal-Radon-Wannenbäder
- ▶ Spezialist für Behandlung des Bewegungsapparats, professionelle Rehabilitation und modernste Kuranwendungen
- ▶ Im Angebot Kuraufenthalte aber auch Wellness- und Relaxaufenthalte

Intensive Radonkur (11 Üb. mit VP pro Person und 36 Kuranwendungen pro Woche)
ab € 605,- pro Person

Radonkur (11 Üb. mit VP pro Person und 18 Kuranwendungen pro Woche)
ab € 528,- pro Person

Vital Woche (6 Üb. mit HP pro Person und Wellnessprogramm)
ab € 252,- pro Person

Miniurlaub (3 Üb. mit HP pro Person und Wellnessprogramm)
ab € 153,- pro Person

Weiter im Angebot:

Aquazentrum Agricola, Salzhöhle, Kryokabine, Fitness, Solarium, Nordic Walking und viel mehr ...



Heilbad Jáchymov

T. G. Masaryka 415
 CZ – 362 51 Jáchymov
 Tel.: +420 353 833 333
 Fax: +420 353 834 567
 E-mail: info@laznejachymov.cz
www.laznejachymov.cz



LÉČEBNÉ LÁZŇE
JÁCHYMOV

Rheumatische Erkrankungen

Bei Rheuma denken viele Menschen immer noch an das „Zipperlein“ alter Leute, das man sich durch Kälte und Feuchtigkeit zuzieht. Doch rheumatische Erkrankungen haben vielfältige Ursachen und betreffen auch junge Menschen sowie Kinder und Jugendliche.

Unter dem Oberbegriff Rheuma fassen Mediziner mehr als 300 Krankheitsbilder zusammen, die an den Bewegungsorganen auftreten und fast immer mit Schmerzen, häufig auch mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Rheumatische Erkrankungen lassen sich in vier Gruppen einordnen:

- | Entzündlich-rheumatische Erkrankungen (z.B. chronische Polyarthritis)
- | Degenerative Gelenkerkrankungen (z.B. Hüftarthrose, Kniearthrose)
- | Weichteilrheumatismus
- | Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (z.B. Gicht)

Rheumatische Erkrankungen gehen immer mit Schmerzen in den betroffenen Gelenken einher. Bei entzündlichem Rheuma treten vor allem morgens starke Schmerzen auf, die im Laufe des Tages allmählich schwächer werden. Ein weiteres typisches Symptom ist die Morgensteifigkeit der Gelenke, die ebenfalls im Tagesverlauf abnimmt. Ein so genannter Anlaufschmerz, der durch Belastung der betroffenen Gelenke abklingt, ist dagegen ein typisches Zeichen für einen Verschleiss, wie er bei Arthrose auftritt.

Schmerzlinderung und Bewegung

Rheuma kann nicht geheilt werden, doch das Fortschreiten der Erkrankung lässt sich zumindest verlangsamen und die Schmer-

zen können gelindert werden. Je nach Art und Schwere der Erkrankung werden Medikamente zur Schmerzlinderung, entzündungshemmende Präparate sowie verschiedene Mittel gegen akute Beschwerden vom Arzt verordnet.

Die wichtigste Therapie bei Rheuma ist die Bewegung, denn sie sorgt dafür, dass Sehnen, Muskeln und Gelenken ausreichend Nährstoffe und Sauerstoff zugeführt werden. Neben Krankengymnastik und Bewegungstherapie gehören – je nach Krankheitsbild – Massagen, Wärme- oder *Kältherapie* sowie *Akupunktur* oder *Kneipp-Therapie* zu den bewährten Behandlungsmethoden.

Kliniken

MEDIAN Kliniken: Bad Sülze, Klinik Hoppegarten, S. 2
Johannesbad Fachklinik, S. 17
Falkensteiner Hotel Grand Spa, S. 35
Heilbad Jáchymov, S. 38
Fontamar Kur- & Wellnesszentrum, S. 39

Sprach-, Sprech-, Stimm- und Hörstörungen

Stimmstörungen werden durch Erkrankungen des Kehlkopfes oder eine eingeschränkte Funktion der Stimmwerkzeuge (z.B. der Stimmlippen) verursacht. Entzündungen, Verletzungen oder Tumore des Kehlkopfes können zu einer Schädigung der Stimmlippen führen. Die Folge: die Stimme klingt heiser und ist nicht mehr belastungsfähig.

Psychische Belastungen oder eine Überbelastung der Stimme können ebenfalls zu *Stimmstörungen* führen, die mit Hilfe von Stimm- und Atemübungen therapiert werden können.

Als *Sprechstörungen* bezeichnet man die Störung der Lautbildung (Artikulation). Periphere Sprechstörungen wie Stottern, Stammeln oder Poltern werden durch organische Erkrankungen (z.B. Gaumenspalte) oder psychische Belastungen ausgelöst. Mit einer logopädischen Therapie, die bei Kindern so früh wie möglich einsetzen sollte, können die peripheren Sprechstörungen behandelt werden. Zentrale Sprechstörungen (Dysarthrien) sind die Folge von Schädigungen bestimmter Hirnareale oder anderer Grunderkrankungen (Polyneuropathie, Parkinson). Sie werden in der Regel sprachtherapeutisch behandelt.

Sprachstörungen (Aphasien) sind die Folge von Hirnschädigungen (z.B. nach einem Schlaganfall, Tumor) und bezeichnen den Verlust der bereits erworbenen Sprache. Sprachstörungen betreffen nicht nur das Sprechen, sondern auch das Lesen, Schreiben und Verstehen. Je nach Ausprägung werden verschiedene Aphasien unterschieden. Je früher eine Therapie bei einem Sprachtherapeuten (Logo-

Stoffwechsel- erkrankungen

päden) beginnt, desto besser sind die Chancen, die Kommunikationsfähigkeit wiederzurückzuerlangen.

Hörstörungen treten häufig bei Kleinkindern auf. Werden sie erst spät erkannt, können sie zu erheblichen Entwicklungsstörungen des Kindes führen. Kindliche Hörstörungen können z.B. durch eine akute Mittelohrentzündung ausgelöst werden. Hat ein Kind Probleme, Laute zu unterscheiden, Geräuschquellen zu lokalisieren oder Wörter aus Geräuschkulissen herauszuhören, können so genannte auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen die Ursache sein. Sie werden durch Störungen im äußeren Gehörgang oder im Gehirn ausgelöst. In diesem Fall sind die therapeutischen Möglichkeiten durch ein logopädisches Training begrenzt.

Kliniken

Migräne-Klinik Königstein, S. 25

Stoffwechselerkrankungen werden durch Störungen der chemischen Auf-, Ab- oder Umbauvorgänge im Körper ausgelöst. Sie können erblich bedingt oder erworben sein und in jedem Lebensalter auftreten. Neben den bekanntesten Stoffwechselerkrankungen Diabetes mellitus und Gicht werden noch über 200 andere Krankheiten diesem Indikationsgebiet zugeordnet.

Diabetes mellitus

Der Diabetes („Zuckerkrankheit“) ist eine chronische Störung des Zuckerstoffwechsels. *Typ-1-Diabetes* beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter und wird durch eine Zerstörung der insulinproduzierenden Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse ausgelöst, was zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Typ-1-Diabetes kann nur durch die regelmäßige Zufuhr von Insulin behandelt werden.

Beim *Typ-2-Diabetes* wird noch Insulin produziert, doch reagieren die Körperzellen nicht mehr ausreichend darauf (Insulinresistenz). Die Ursache ist meist Übergewicht. Typ-2-Diabetes ist nicht insulinpflichtig und kann meist mit einer Ernährungsumstellung oder Tabletten behandelt werden.

Gicht

Bei der Gicht ist der Harnsäurespiegel im Blut erhöht, was zu Ablagerungen von Salzen in den Gelenken und zu schmerzhaften Entzündungen führt. Als Spätfolge können Nierenschäden auftreten. Beim akuten Gichtanfall kommen schmerzhemmende Mittel zum Einsatz. Als Langzeittherapie werden Gewichtsreduktion und eine Umstellung der Ernährung auf

purinarme Kost (keine Innereien, Wild, Kaffee, Alkohol) empfohlen.

Hyperlipidämie

Eine Störung des Fettstoffwechsels mit erhöhten Blutfettwerten bezeichnet der Mediziner als Hyperlipidämie. Er kann angeboren sein, wird meist aber durch eine zu fettreiche Ernährung oder andere Grunderkrankungen verursacht. Meist treten keine Beschwerden auf, doch besteht ein erhöhtes Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken. Die Erkrankung kann mit einer cholesterinarmen Ernährung und Medikamenten behandelt werden.

Kliniken

MEDIAN Kliniken: Klinik I Bad Berka, Bad Salzungen, Heiligendamm, S. 2
Falkensteiner Hotel Grand Spa, S. 35
Fontamar Kur- & Wellnesszentrum, S. 39

der Verdauungsorgane und der Leber
Turmweg 2 · 99438 Bad Berka
Telefon 03 64 58 / 38 – 0
Telefax 03 64 58 / 38 – 15 55

MEDIAN Klinik II Bad Berka

Rehabilitationsklinik für Herz-Kreislauf-,
Gefäßkrankungen, Krebserkrankun-
gen, Gynäkologie und Urologie
Erlenweg 2a
99438 Bad Berka
Telefon 03 64 58 / 38 – 0
Telefax 03 64 58 / 38 – 15 55
Gemeinsame E-Mail: rehaklinik.bad-
berka@median-kliniken.de

MEDIAN Klinik Bad Tennstedt

Rehabilitationsklinik für Neurologie
und Orthopädie
Badeweg 2
99955 Bad Tennstedt
Telefon 03 60 41 / 35 – 0
Telefax 03 60 41 / 35 – 555
rehaklinik.tennstedt@median-
kliniken.de

Schweiz

Lukas Klinik

Brachmattstraße 19
CH – 4144 Arlesheim
Telefon: +41 (0)61 70 67 171
Fax: +41 (0)61 70 67 173
www.lukasklinik.ch

Slowakei

Heilbad Turčianske Teplice

Slovenské liečebné kúpele Turčianske Tep-
lice, a.s. SNP 519
SK – 039 12 Turčianske Teplice
00421-43-4913-863, -862, -865 oder - 301
www.therme.sk
www.aquapark.therme.sk

Heilbad Piešťany

Winterova 29
SK – 92129 Piešťany
Tel.: 033 - 775 77 33
Fax: 033 - 775 77 39
E-mail: reservations@spapiestany.sk
danubiushotels.com
badpiestany.com

Heilbad Smrdáky

Tel.: 034 - 695 91 73
Fax: 034 - 657 51 35
E-mail: reservations.smr@spasmrdaky.sk
www.kupelesmrdaky.sk

Slowenien

Terme Krka d.o.o., Novo mesto

Ljubljanska cesta 26,
SLO – 8501 Novo mesto
Tel.: + +386 (0)7 373 19 35
Fax: + +386 (0)7 373 19 19
http://www.terme-krka.si

Tschechien

Falkensteiner Hotel Grand Spa Marienbad ****

Ruska 123
CZ – 35301 Marienbad
Tel.: +420 - 354/929 – 397
Fax: – 398
marienbad@falkensteiner.com
www.marienbad.falkensteiner.com

Heilbad Jáchymov AG

T.G. Masaryka 415
CZ – 36251 Jáchymov
Tel.: 00420 - 353 835 555
Fax: 00420 - 353 835 777
info@laznejachymov.cz
www.laznejachymov.cz/de

IMPRESSUM

Herausgeber:

HCM - Health Care Media GmbH
Steinplatz 2
10623 Berlin
Telefon: 0 30/ 26 10 35-0
Fax: DW -35
E-Mail: inbox@hcmedia.eu

Geschäftsführer:

Christof Boethe

Redaktion:

Ines Landschek

Graphik & Satz:

Birgit Pointinger

Anzeigenverkaufsleiter:

Olaf Romeike

Druck:

MeCo Media Communications GmbH
Wien

Bezug:

Über Apotheken. Ein einzelner Direktversand oder die Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine für Maschinen, insbesondere für Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keinerlei Gewähr.

Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt.

Ausgabe:

4. Ausgabe, Januar 2011