



life medicine **DAS**
RESORT KURHAUS

Bad Gleichenberg

Life medicine RESORT – Spitzenmedizin im Design Hotel

Permanenter Leistungswille, ständige Leistungsbereitschaft und erhöhter Leistungsdruck können Spuren hinterlassen. Unweigerlich drängt sich die Frage auf: kann der Körper mit diesem hohen Tempo noch Schritt halten? Diese Fragen beantwortet im life medicine RESORT in Bad Gleichenberg ein Expertenteam von 60 Therapeuten - Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten - und Ärzten, unter der Leitung von Prim. Dr. Martin Trinker. Ausgestattet mit modernstem diagnostischem und therapeutischem Equipment, garantiert das Team rund um Prim. Trinker höchste medizinische Sicherheit und Qualität in den Bereichen Prävention und Rehabilitation.

„Mit dem life medicine RESORT geben wir den Themen Gesundheit, Prävention und Rehabilitation eine völlig neue Dimension: erstmals wird in einem Hotelsetting Medizin auf höchstem Niveau angeboten. Mit unserer medizinischen und therapeutischen Kompetenz, beruhend einerseits auf 170 Jahre Erfahrung, andererseits auf 340 000 Therapien im Jahr, der umfassenden diagnostischen und therapeutischen Ausstattung in der modernen Diagnosestraße, sind wir in der Lage, dem Gast höchste medizinische Qualität und Sicherheit zu bieten. Das unterscheidet uns von allen Gesundheitsangeboten anderer Hotels dieser Art“, sagt Prim Dr. Martin Trinker.

Life medicine DIAGNOSTIK – Vorsorgeuntersuchung in entspannter Urlaubsatmosphäre

Im life medicine RESORT kann der Gast in entspannter Urlaubsatmosphäre eine umfassende Vorsorgeuntersuchung machen. Neben der in einem solchen Zusammenhang üblichen Routinediagnostik besteht auch die Möglichkeit zur erweiterten Diagnostik. Höchste diagnostische Qualität und Sicherheit bietet die im Sommer 2008 neu eröffnete Diagnosestraße im Klinikum Bad Gleichenberg. Alle medizinischen Geräte entsprechen dem letzten Stand der Medizintechnik und Wissenschaft.

Folgende Untersuchungsmöglichkeiten können durchgeführt werden:

- Ultraschall (Sonographie) des Bauchraums (Abdomens), der Schilddrüse, der Gefäße und des Herzens.
- Endoskopie: untersucht werden die Lungen (Bronchoskopie), die Speiseröhre und der Magen mit Zwölffingerdarm (Gastroskopie) und der Dickdarm (Colonoskopie).

DAS KURHAUS Bad Gleichenberg GmbH
Brunnenstraße 31 – A-8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 2294-0 – F +43 (0)3159 2294-4506 – office@daskurhaus.at – www.lifemedicineresort.com

Sitz: Bad Gleichenberg, Firmenbuch LG Graz FN 60 561 K – UID ATU 28 553 008

Bankverbindung: Südoststeirische Sparkasse Bad Gleichenberg – BLZ 208 09 – Konto 0 200 070 993 – IBAN AT17208 0900 2000 70 993

- Zur kardiologischen Abklärung stehen Belastungstests (Ergometrie mit und ohne Blutgase sowie eine Spiroergometrie – bei kardiopulmologischen Fragestellungen) zur Verfügung. Zusätzlich kommen auch ein Langzeit-EKG, eine 24-Stunden-Blutdruckmessung und für spezielle Fragestellungen ein Rechtsherzkathetermessplatz zum Einsatz.
- Die Lunge kann mittels kleiner Lungenfunktion (Spirometrie), grosser Lungenfunktion (Bodyplethysmographie inklusive Diffusionsmessung), unspezifischer und spezifischer Provokation ausgetestet werden. Eine Rhinomanometrie ergänzt die Funktionsdiagnostik des Atemsystems.
- Mit der volldigitalen Röntgenanlage erfüllen wir die Standards von Spitzenkliniken.
- Im Labor stehen alle Routinelaborparameter inklusive umfassender Allergiediagnostik zur Verfügung.
- Seit März 2009 stehen zwei moderne Schlaflaborplätze im Klinikum zur Verfügung

Wege zum Wohlbefinden weist das life medicine INSTITUT

Nach einem ausführlichen Anamnese-/Diagnosegespräch mit dem Arzt und erfolgter Eingangsdiagnostik wird auf Wunsch des Gastes ein Therapieplan erstellt, der die individuellen Umstände, persönlichen Bedürfnisse und Erwartungen des Gastes berücksichtigt. Medizin auf Augenhöhe bedeutet im life medicine RESORT eine gleichberechtigte Zusammenarbeit zwischen Gast, Arzt und Therapeuten – der Gast als Experte für seine Biographie und seine Ansprüche, Ärzte und Therapeuten als Experten für die medizinisch/therapeutischen Anliegen.

Zum Einsatz kommen:

- Unter Aufsicht des ärztlichen Leiters Prim. Dr. Martin Trinker neben klassisch-medizinischen auch komplementär-medizinische Anwendungen, insbesondere auch unter dem Genderaspekt, zum Einsatz.
- Speziell entwickelte Heilmittel und Arzneien wie zum Beispiel die Gleichenberger Sole für Haut und Atmung.
- Analyse des Fitnessstatus und ein daraus entwickeltes individuelles Balance-, Fitness- und Bewegungstraining.
- Hochmodernes computerunterstütztes individuelles Circle-Training für Aufbau und Steigerung von Ausdauer und Kraft.
- Mental-Coaching und Entspannungstechniken.
- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans gemeinsam mit unseren Ernährungsexperten und der Diätologin.
- Aktivkochkurse zu unterschiedlichen Themen in unserer Schauküche, der neuen b2 von bulthaup, gemeinsam mit Haubenkoch Otto Bayer und seinem Team.

Life medicine REDUCE – und den Jo-Jo-Effekt für immer vergessen

Für Menschen, die nachhaltig Körpergewicht abbauen wollen, bieten die Experten im life medicine RESORT mit dem Paket life medicine REDUCE einen wirkungsvollen Weg an,

der hilft, den Jo-Jo-Effekt für immer zu überwinden:

Das Therapiepaket life medicine REDUCE startet mit einem umfassenden Arztgespräch und einer Eingangsdiagnostik. Mit Hilfe der Bioimpedanzanalyse werden das Verhältnis von Muskeln, Wasser und Fettanteilen (Lipidanteilen) im Körper analysiert. Darauf aufbauend wird gemeinsam mit dem Arzt, der Diätologin und den Therapeuten ein für den Gast maßgeschneiderter Therapieplan mit Empfehlungen entwickelt. Ein Therapieplan und Empfehlungen, die alltagstauglich sind.

Zusammenfassend unterstützt und begleitet das Therapiepaket life medicine REDUCE den Gast auf seinem Weg zum Idealgewicht mit Hauptaugenmerk auf Nachhaltigkeit.

Die empfohlene Mindestaufenthaltsdauer beträgt ab 8 Tage/7 Nächte.

Das Paket life medicine REDUCE umfasst folgende medizinischen und therapeutischen Leistungen:

- Arztgespräche: Eingangs-, Zwischen-, Abschlussuntersuchung.
- Eingangsdiagnostik: ärztliche Anamnese mit Untersuchung und Befundbesprechung: Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Basis Labor, Bioimpedanzanalyse, kleine Lungenfunktion.
- Aufbauend auf den Ergebnissen des Arztgesprächs und der Eingangsdiagnostik wird ein individuell zusammengestellter Therapieplan entwickelt, der auf die Bedürfnisse des einzelnen Gastes abstellt. Angeboten werden unter anderem Nordic Walking, Cardiotraining, Hsin Tao, Einzelheilgymnastik, Therapiebecken unter Anleitung der Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten.
- Ganzkörpermassage, Bindegewebsmassage, Moor-/Fangothérapie
- Ernährungsberatung durch die Diätologin und die praktische Umsetzung des Gelernten in einem Kochkurs in der neuen b2 von bulthaup sind wichtige Bestandteile des Paketes. Der Gast lernt sich auch im Alltag gesund und dennoch genussvoll zu ernähren.

Das Paket life medicine REDUCE umfasst auch den Aufenthalt im RESORT, wo den Gast moderner Lifestyle, herrlich schmeckendes und gesundes Essen aus der life medicine CUISINE mit Haubenqualität erwarten: auch für den Gast, der zum Abnehmen kommt. Das 2500 m² große Heilbad, eine großzügige Spawelt über 500 m², stehen dem Gast selbstverständlich zur Verfügung.

Neben dem Therapiepaket life medicine REDUCE werden weitere Pakete mit folgenden Schwerpunkten angeboten:

Das Therapiepaket **life medicine PERSONAL** ist ein auf die persönlichen Bedürfnisse des Gastes abgestimmtes und maßgeschneidertes Therapiepaket.

Im Rahmen des Therapiepaketes **life medicine RESPIRE** geht es um die Optimierung der Atmung. Neben Training zählt die einzigartige, in Bad Gleichenberg entwickelte und hochwirksame Sole-Inhalation zu den zentralen therapeutischen Maßnahmen: dabei besänftigt verdampftes hochmineralisiertes Heilwasser sensible Luftwege und Bronchien. Umwelt und Park tragen maßgeblich zur Erholung und Belebung bei.

Im Rahmen des Therapiepaketes **life medicine BACKHEALTH** analysieren des Experten des life medicine RESORT gemeinsam mit dem Gast die Ursachen für Rückenschmerzen und entwickeln einen alltagstauglichen Therapieplan, der Rückenschmerzen der Vergangenheit angehören lässt. Modernste Methoden wie das Medi Mouse Screening zur Wirbelsäulenuntersuchung, oder der Krafttest „Back Check“ der Rücken- und Bauchmuskulatur kommen zur Anwendung.

Im Rahmen des Therapiepaketes **life medicine BURNOUT PREVENTION** entwickeln die Experten des life medicine RESORT gemeinsam mit dem Gast maßgeschneiderte Empfehlungen und Strategien zur Vermeidung eines Burnout. Für Unternehmen und Institutionen bietet life medicine BUSINESS maßgeschneiderte Coachings und Seminare zum Thema BURNOUT PREVENTION. Nähere Informationen unter www.lifemedicinebusiness.com

Krafttanken durch Entspannung & Bewegung mit Hsin Tao im life medicine RESORT Bad Gleichenberg - vom 24.-31. Juli 2009

Tanken Sie neue Kraft für den Alltag - fernab von überfüllten Urlaubsorten, in absoluter Ruhe inmitten der heimischen Natur und wandern Sie auf dem Weg der Götter“ (übersetzt: Hsin Tao).

Hsin Tao ist eine einfache, asiatische Methode, die sanft zur Regeneration und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens beiträgt. Erleben Sie Hsin Tao hautnah und erlernen Sie wertvolle Entspannungsübungen für den Alltag im 1 ½-tägigen Basis Workshop!

Tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und der Bewegung im bezaubernden Südoststeirischen Hügelland!

- Hsin Tao Basis Workshop (25. und 26. Juli) mit Monika Goldberger
Mittagslunch und Verpflegung während des Hsin Tao Workshops
- 7 Nächte im Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse im Design Hotel
Wohlfühl-Frühstück
4-Gang-Wahlmenü abends im Falstaff premiierten Gourmet-Restaurant
- Eintritt in HEILBAD & SPA während der gesamten Aufenthaltsdauer
(auch am Abreisetag bis 21 Uhr)
Spezielle Saunaaufgüsse im SPA Bereich
Luftperlbad mit Kräuterezusatz
Entspannungsmassage (30 Minuten)
- Bioimpedanzanalyse zur einfachen und schmerzlosen Ermittlung der
Körperzusammensetzung (u. a. Muskelmasse, Körperfett)

DAS KURHAUS Bad Gleichenberg GmbH
Brunnenstraße 31 – A-8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 2294-0 – F +43 (0)3159 2294-4506 – office@daskurhaus.at – www.lifemedicineresort.com

Sitz: Bad Gleichenberg, Firmenbuch LG Graz FN 60 561 K – UID ATU 28 553 008

Bankverbindung: Südoststeirische Sparkasse Bad Gleichenberg – BLZ 208 09 – Konto 0 200 070 993 – IBAN AT17208 0900 2000 70 993

- Ernährungsberatung und darauf basierend
Aktiv-Kochkurs in der Gruppe
- Nordic Walking in der Gruppe
- Bikeverleih im life medicine RESORT
- Ermäßigte Greenfee am Golfplatz Bad Gleichenberg

Termin: 24. bis 31. Juli 2009

Preis pro Person: EUR 999,--

Fit durch Sport & Ernährung im life medicine RESORT Bad Gleichenberg - vom 15.-22. August 2009

Für überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alltag ist es notwendig, dass Sport und Ernährung einander optimal ergänzen. Im life medicine RESORT stehen Ihnen Experten zur Verfügung, die das körperliche Befinden der Gäste analysieren. Darauf aufbauend erhält der Gast zuverlässige Tipps und Empfehlungen fürs tägliche Leben.

Der Gast taucht ein in eine Welt der Bewegung und Gesundheit inmitten der wunderschönen Südoststeiermark!

- 7 Nächte im Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse im Design Hotel
Wohlfühl-Frühstück
4-Gang-Wahlmenü abends im Falstaff premiieren Gourmet-Restaurant
- Eintritt in HEILBAD & SPA während der gesamten Aufenthaltsdauer
(auch am Abreisetag bis 21 Uhr)
Spezielle Saunaaufgüsse im SPA Bereich
- Sportmassage (60 Minuten)
- Medical Fitness Check mit:
 - Wirbelsäulen-Screening
 - Back-Check mit Krafttest der Rücken- und Bauchmuskulatur
 - Koordinations- sowie Beweglichkeitstest
 - Ausdauerstest
- Einschulung im hauseigenen Circle Training (Milon Circle) in der Gruppe
- Bioimpedanzanalyse zur einfachen und schmerzlosen Ermittlung der Körperzusammensetzung (u. a. Muskelmasse, Körperfett) mit anschließender Ernährungsberatung
- Aktiv-Kochkurs in der Gruppe
- Lauftreff im Park aus dem 19. Jahrhundert
- Bikeverleih im life medicine RESORT
- Ermäßigte Greenfee am Golfplatz Bad Gleichenberg

Termin: 15. bis 22. August 2009

Preis pro Person: EUR 899,--

DAS KURHAUS Bad Gleichenberg GmbH
Brunnenstraße 31 – A-8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 2294-0 – F +43 (0)3159 2294-4506 – office@daskurhaus.at – www.lifemedicineresort.com

Sitz: Bad Gleichenberg, Firmenbuch LG Graz FN 60 561 K – UID ATU 28 553 008

Bankverbindung: Südoststeirische Sparkasse Bad Gleichenberg – BLZ 208 09 – Konto 0 200 070 993 – IBAN AT17208 0900 2000 70 993