



Bad Tatzmannsdorf

so schön kann Leben sein

Kurfiabel



wo das leben auf kur ist



Am Anfang einer Therapie steht die Diagnose. Am Anfang einer Kur steht die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Bei der Bad Tatzmannsdorfer Kur wird der Mensch in seiner Einzigartigkeit gesehen und behandelt. Man setzt an den Wurzeln an, bei Körper und Seele. Mit den einzigartigen Geschenken, die die Natur Bad Tatzmannsdorf seit Jahrhunderten macht. Mit heilender Erde, prickelndem Wasser und wohliger Wärme. Weil der Mensch all unsere Aufmerksamkeit verdient.



editorial



*Diese Broschüre soll Ihnen die **Bad Tatzmannsdorfer Kur** etwas näherbringen.*

Mit kohlenensäurehaltigem Heilwasser, Moor und Thermalwasser an einem Ort, hat Bad Tatzmannsdorf eine Sonderstellung unter den Kurorten. Die therapeutische Nutzung dieser drei natürlichen Heilvorkommen stellt die Grundlage der Bad Tatzmannsdorfer Kur dar.

Die Wirkung der Kur und der einzelnen Anwendungen müssen Sie an sich selbst erfahren. Doch interessieren Sie Wirkungsweise und spezifische Eigenschaften der natürlichen Heilmittel, dann blättern Sie in dieser Broschüre. Sie soll Sie während Ihres Kuraufenthaltes begleiten und Ihnen danach als Erinnerung an die Kur in Bad Tatzmannsdorf dienen.

Ich hoffe, Sie haben einen angenehmen Aufenthalt in Bad Tatzmannsdorf und wünsche Ihnen einen guten Kurerfolg.

Dr. Herbert Melchart

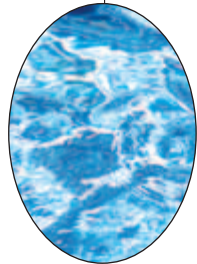
Die Kriterien einer Kur	4-5
Die Bad Tatzmannsdorfer Kur	6
Die Heilanzeigen	7
Kohlensäurehaltiges Heilwasser	8
Therapeutische Anwendung	9-10
Moor	11
Mooranalyse	12
Therapeutische Anwendung	13
Thermalwasser	14
Therapeutische Anwendung	15
Trinkkur	16
Quellanalysen	17-18
Weil eine Kur mehr ist	19
Zusatztherapien	20
Massagen	20-21
Bewegungstherapie	22
Kräftigungstraining nach Kieser	23
Inhalation	24
Elektrotherapie	25
Ergänzende Angebote	
Gesundheitspsychologie	26
Ernährung und Kur	27
Gesundheitsschule	28
Ludwig Boltzmann Institut	29
Forschungsergebnisse	30-31
Die Langzeitwirkung der Kur	32-33
Serviceeteil	
Organisatorische Richtlinien	34
Kurärztliche Richtlinien	35-36
Orientierung im Kurmittelhaus	37
Die Kurärzte	38-39

Eine Kur ist echte Ganzheitsmedizin. Sie behandelt nicht nur die akute lokale Gesundheitsbeeinträchtigung, sondern den ganzen Menschen und regeneriert Körper und Geist.

der einsatz **natürlicher** heilvorkommen

Die **ortsgebundenen, natürlichen Heilvorkommen** sind die Grundlage jeder Kurbehandlung und geben auch die Heilanzeigen für einen Kurort vor. Nur Vorkommen, die aufgrund besonderer Eigenschaften und ohne jede Veränderung ihrer natürlichen Zusammensetzung eine wissenschaftlich anerkannte Heilwirkung ausüben oder erwarten lassen, werden gesetzlich anerkannt.

Zusatztherapien wie Massage, Elektrotherapie oder Heilgymnastik können im Rahmen einer Kur ergänzend zur Behandlung mit dem Heilvorkommen zur Anwendung kommen.



ärztliche verordnung und aufsicht

Wie weit ein Mensch durch eine Kur gefordert werden soll und kann, beziehungsweise wie weit der Organismus geschont werden muss, lässt sich nur durch eine Befundaufnahme im Rahmen einer ärztlichen Eingangsuntersuchung festlegen.

Geschehen vorgenommen werden. Im Regelfall geschieht dies bei der Zwischenuntersuchung. Am Kurende dient die Untersuchung der Feststellung des Kurerfolges und gibt Gelegenheit, das weitere Vorgehen zu besprechen.

Weil eine Kur eine Reiztherapie ist, müssen der Kurverlauf beobachtet und bei Bedarf Korrekturen im dynamischen



die kur als reiztherapie

Das Prinzip der Reiztherapie besteht darin, dass gezielte Reize – im speziellen Fall die Kuranwendungen – auf den Organismus einwirken und dieser darauf reagiert.

Bei dieser natürlichen Therapieform werden drei Wirkprinzipien genutzt: **die Schonung, die Kräftigung und die Normalisierung.**

Schonung wird durch Ruhigstellung und Entlastung bestimmter Körperfunktionen erzielt. Selbstheilungskräfte werden gefördert und Regeneration ermöglicht.

Kräftigung erreicht man durch gezielte Anforderung an den Organismus. Am besten bekannt ist dieser Mechanismus im Sport, wo durch Training Kraft und Ausdauer gesteigert werden. Aber auch andere Körperfunktionen wie Temperatur-

regelung, Blutdruckregulation oder Abwehrkraft können durch gezielte Reize im Sinne eines Trainings beeinflusst und im Rahmen der Kur verbessert werden.

Bereits gestörte Funktionsabläufe (z.B. vegetative Störungen, Blutdruckregulationsstörungen und anderes) können durch den **Normalisierungseffekt** einer Kur wieder korrigiert werden.

Damit sich die Wirkprinzipien entfalten können, müssen die Reize wiederholt gesetzt werden und dem Organismus muss genügend Zeit zugestanden werden, um darauf reagieren zu können. **Erst ab einer Dauer von drei Wochen sollte man daher von einer Kur sprechen.**

Das ist einmalig an der Bad Tatzmannsdorfer Kur – gleich drei natürliche Heilvorkommen können Sie hier für Ihre Gesundheit nützen:



kohlensäure

Kohlensäure wird in Bad Tatzmannsdorf bereits seit Beginn des 17. Jhds. therapeutisch genutzt. Angewandt wird sowohl das aus den Quellen sprudelnde kohlensäurehaltige Wasser, als auch das damit gleichzeitig aus der Erde strömende Kohlendioxidgas. Kohlendioxidbäder und -gasbäder sind die klassischen Kurmittel zur Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen. Darauf beruht auch der Ruf von Bad Tatzmannsdorf als Herz-Kreislauf-Kurort.



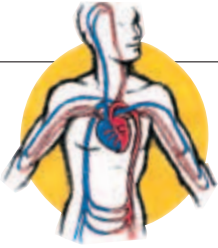
therme

Das jüngste natürliche Heilvorkommen von Bad Tatzmannsdorf ist das Thermalwasser. 1988 stieß man in einer Tiefe von 896 m darauf. Schon durch das Moorkommen wurde Bad Tatzmannsdorf zum Rheumaheilbad. Das Thermalwasser bekräftigt diese Indikation.

moor

Schon mehr als 100 Jahre wird in Bad Tatzmannsdorf Moor gestochen und in der Therapie eingesetzt. Bei diesem Moorkommen handelt es sich um ein Flachmoor. Die Moorpäckchen und -bäder eignen sich hervorragend zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates und von rheumatischen Erkrankungen.





herz-kreislauf

Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen, hoher und niedriger Blutdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, funktionelle Kreislaufstörungen.

Verwendete natürliche Heilvorkommen:

Kohlensäurewannenbäder, Kohlensäuregasbäder.

Ergänzende Therapien:

Zellenbäder, Kreislaufgymnastik, arterielles und venöses Gefäßtraining, Ernährungsberatung, Gesundheitspsychologie, Stressberatung, Rauchentwöhnung.



bewegungsapparat

Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule und Gelenke, Weichteil- und Gelenksrheumatismus, Zustand nach orthopädischen Operationen, Osteoporose.

Verwendete natürliche Heilvorkommen:

Moorbäder, Moorpackungen.

Ergänzende Therapien:

Heilgymnastik, Unterwassermassagen, Heilmassagen, Elektrotherapie, Unterwasserstreckung „System Bad Tatzmannsdorf“, Ernährungsberatung, Gewichtsreduktion, Entspannungstraining, Gesundheitspsychologie.

perlen der genesung

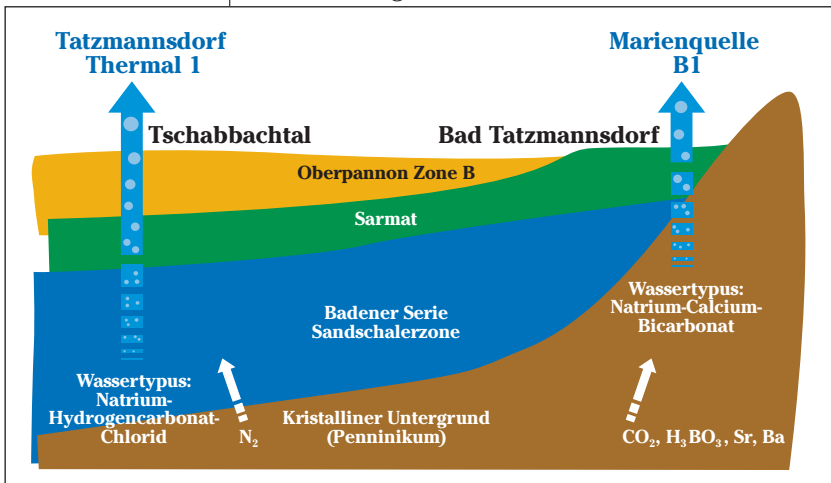
Zur Zeit werden in Bad Tatzmannsdorf **drei Quellen mit unterschiedlicher Zusammensetzung** therapeutisch genutzt.

Ihnen allen ist der Gehalt an Kohlensäure bzw. an gelöstem CO_2 (Kohlendioxid) gemeinsam.

Während die unterschiedliche Mineralisation der Quellen in erster Linie bei Trinkkuren berücksichtigt werden muss, ist für die Verabreichung von Bädern der Gehalt an CO_2 ausschlaggebend. Die gesetzlichen Bestimmungen in Österreich sehen vor, dass ein Heilwasser als Sauerling anerkannt werden kann, wenn sein CO_2 -Gehalt 1000 mg/l übersteigt. Die Bad Tatzmannsdorfer Sauerlinge weisen CO_2 -Konzentrationen bis über 1800 mg/l auf.

Die Quellen fördern mit dem Heilwasser auch CO_2 -Gas an die Oberfläche. Nach der Trennung der flüssigen und der gasförmigen Phase wird es für die Verabreichung von Gasbädern verwendet.

Abb.: Geologisches Profil



das kohlenensäurebad

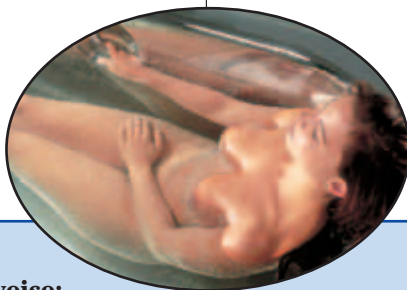
(CO₂-bad)

Kohlensäurebäder werden im Kurzentrum von Bad Tatzmannsdorf in Edelstahlwannen verabreicht. Dabei wird das Heilwasser im ursprünglichen Zustand in die Wanne geleitet und erst in dieser auf die verordnete Temperatur – meist zwischen 33 und 35°C – erwärmt. Das im Wasser gelöste **CO₂ dringt während des Bades durch die Haut in den Körper**, wo es im Blut zur Lunge transportiert und wieder abgeatmet wird. Dabei entfaltet es **seine volle Wirkung**:

- Erweiterung der präkapillaren Arteriolen und dadurch Durchblutungssteigerung
- Verbesserung der Blutfließeigenschaften
- Förderung der Sauerstoff-Abgabe vom Blut in das Gewebe
- Erhöhung des Spannungszustandes der Venenwände
- Steigerung der Gehirndurchblutung

Daraus ergeben sich für Kohlensäurebäder **folgende Indikationen**:

- Arterielle Durchblutungsstörungen
- Venöse Durchblutungsstörungen
- Blutdruckregulationsstörungen



Beachten Sie beim Kohlensäurebad folgende Hinweise:

- Keine Mahlzeit oder größere Flüssigkeitsmengen unmittelbar vor dem Bad zu sich nehmen.
- Vor dem Bad Blase entleeren. Durch die sog. Badiuresis kommt es zur Verstärkung der Wasserausscheidung über die Niere.
- Behalten Sie während des Bades Mund und Nase über dem Niveau des Wannenrandes, um zu vermeiden, dass Sie Luft mit erhöhter CO₂-Konzentration einatmen.
- Ruhen Sie nach dem Bad mindestens 30 Minuten.

das CO₂-gasbad

Für die Gasbäder werden in Bad Tatzmannsdorf nur die natürlichen Quellgase der „Marienquelle Neu“ und der „Therme 72“ verwendet. Während des Gasbades **dringt das natürliche Quellgas durch die Haut in den Körper** und entfaltet die gleichen Wirkungen wie im CO₂-Bad (siehe Seite 9). Daher gelten auch die gleichen Indikationen. Der Vorteil des Gasbades liegt darin, dass der hydrostatische Druck entfällt und es dadurch eine besonders milde Anwendung ist.



In Bad Tatzmannsdorf werden Gasbäder zur Zeit nur in Einzelbehandlungskabinen bei einer Temperatur von 24–32°C verabreicht.

gasanalyse des frei aufsteigenden quellgases

	Kohlendioxid	Stickstoff	Methan
Marienquelle Neu	98,5 Vol.%	1,4 Vol.%	
Therme 72	85,5 Vol.%	12,7 Vol.%	1,5 Vol.%

heilende erde

Moor entsteht durch Verlandung von Wasserflächen. Unter Luftabschluss und Abwesenheit von Sauerstoff unterliegen Pflanzenreste einem Umwandlungsprozess, den man Humifizierung oder Vertorfung nennt. Die dabei entstehenden Huminsäuren geben dieser Heilerde die dunkelbraune bis schwarze Farbe. Die am Standort vorherrschende Vegetation sowie das vorherrschende Klima bestimmen die chemische Zusammensetzung des jeweiligen Badetorfes.

Jedes Moorkommen ist also in seiner Art einzigartig. Das Bad Tatzmannsdorfer Moor ist ein sogenanntes Flachmoor. Es entfaltet seine Wirkung vor allem über spezifische physikalische Eigenschaften, aber auch über seine Inhaltsstoffe.

Das Bad Tatzmannsdorfer Moor ist aufgrund seines Wasserbindungsvermögens und seiner thermophysikalischen Eigenschaften hervorragend für die Wärmetherapie geeignet. **Seine Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und hautglättend.**

Das Moor wird im Kurzentrum mit Thermalwasser verrührt und erwärmt und in Form von Packungen mit einer Temperatur von max. 46°C bzw. als Bad mit max. 42°C angewandt.

Mooranwendungen eignen sich als Kurmittel bei **chronisch entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates** (Gelenke, Wirbelsäule, Sehnen, Bänder, Muskeln) sowie bei bestimmten **gynäkologischen Erkrankungen** (chronische Entzündungen, Ovarialinsuffizienz, Verwachsungen im Unterbauch).



das heilmoor in bad tatzmannsdorf

I. Chemische Untersuchung

Zusammensetzung der organischen Stoffe (organische Gruppenanalyse):

	in % der Trockenmasse
Extraktbitumen	1,02
Pektine	1,14
(u. andere heilwasserlösl. org. Stoffe)	
Hemicellulosen	9,73
Cellulose	3,22
Huminsäuren (gesamt)	11,55
Lignine und Humine	(7,84)
(Differenz)	<hr/>
	34,5 %

Zusammensetzung der Asche (650°C):

Natriumoxid (Na_2O)	2,36
Kaliumoxid (K_2O)	1,70
Magnesiumoxid (MgO)	1,25
Calciumoxid (CaO)	2,25
Eisenoxid (Fe_2O_3)	8,25
Manganoxid (Mn_3O_4)	0,04
Aluminiumoxid (Al_2O_3)	(14,37)
(aus der Differenz)	
Titandioxid (TiO_2)	0,66
Siliciumdioxid (SiO_2)	33,99
Kohlendioxid (CO_2)	0,59
	<hr/>
	(65,50 %)

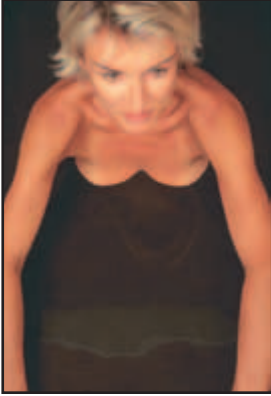
II. Thermophysikalische Eigenschaften

Spezifische Wärme bei Normalkonsistenz = $0,785 \frac{\text{cal}}{\text{g} \cdot ^\circ\text{C}}$

Wärmekapazität bei Normalkonsistenz = $0,881 \frac{\text{cal}}{\text{cm}^3 \cdot ^\circ\text{C}}$

Wärmehaltung bei Normalkonsistenz: $650 \text{ (s/cm}^2\text{)}$

das moorbad



Die Dosierung eines Moorbades erfolgt über Wasserstand, Badedauer und Temperatur. Je nach Indikation und Kreislaufsituation wird ein **Halb-, Dreiviertel- oder Vollbad** verordnet. Moorbäder werden als **Überwärmungsbäder** eingesetzt und setzen daher eine belastbare Herz-Kreislauffunktion voraus. Bei einem länger dauernden Vollbad

kommt es zu einem deutlich messbaren Anstieg der Körpertemperatur auf bis zu 39°C.

die moorpackung

Für Packungen wird das Moor mit weniger Wasser aufbereitet und zu einer dickbreiigen Masse verrührt. **Anders als beim Moorbad kann die Packung lokal begrenzt werden.** Sie gibt konstant und langsam Wärme an den Körper ab, kann also mit einer relativ hohen Temperatur von 46°C verabreicht werden, ohne den Kreislauf stark zu belasten. Bei Krampfadern haben sich kühle Moorpackungen sehr bewährt.



heilende wärme aus der tiefe

*Jedes Wasser, das eine Gesamtmineralisation von mindestens 1000 mg/l aufweist, wird als Mineralwasser bezeichnet. Jedes Wasser, das an der Austrittsstelle eine Temperatur von mindestens 20°C aufweist, ist definitionsgemäß ein Thermalwasser. Da in der Analyse des Bad Tatzmannsdorfer Thermalwassers beide Werte weit überschritten werden, handelt es sich hierbei um ein **Mineral-Thermalwasser**. Nicht zu verwechseln mit dem kohlendauerhaltigen Wasser Bad Tatzmannsdorfs.*

Thermal 1,
welche 1988 erbohrt wurde, weist unter anderem folgende Heilanzeigen auf:

- › Erkrankungen des Bewegungsapparates
- › Nachbehandlung nach Verletzungen des Bewegungsapparates
- › Förderung von Erholungsvorgängen bei chronischen Erschöpfung- und Ermüdungserscheinungen

auszug aus der vollanalyse der tiefbohrquelle „thermal 1“

Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Mineral-Thermalquelle

Hauptinhaltsstoffe	Massenkonzentration in mg/l
Natrium	629
Chlorid	285,5
Hydrogencarbonat	1068
Summe der gelösten Stoffe: 2308,8 mg	
Quelltemperatur: 34°C	

Laut bakteriologischer Untersuchung ist das quellfrische Mineral-Thermalwasser für Heilbadezwecke und Trinkkuren einwandfrei verwendbar.

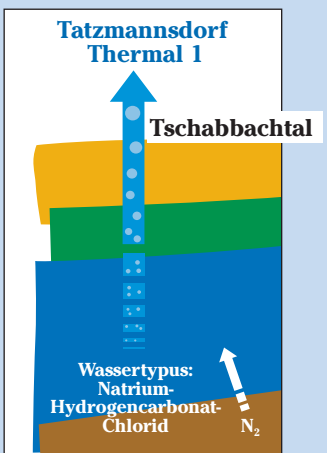
das thermalwasser

im einsatz



Verdünt mit Leitungswasser kommt das Thermalwasser im Freizeitbereich zum Einsatz. Im Kurzentrum ist es bei der Durchführung von **Heilgymnastik** im Bewegungsbecken in Verwendung.

Eine spezielle Therapieform stellt in Bad Tatzmannsdorf die **Extensionsbehandlung der Wirbelsäule** im Thermalwasser-Extensionsbecken dar. Dabei erfolgt eine sanfte aber **effektive Streckung** der Wirbelsäule durch den Zug eines Gewichtsgurtes. Die entspannende Wirkung des Thermalwassers auf die Muskulatur macht dies möglich.



die trinkkur in bad tatzmannsdorf

Trinkkuren zählen zu den ältesten Behandlungsarten in der Medizin. Die dabei erzielten Wirkungen hängen von der Zusammensetzung des Wassers, dessen Temperatur, von der zugeführten Menge sowie vom Zeitpunkt der Zufuhr ab.

Die unterschiedliche Mineralisation der Bad Tatzmannsdorfer Heilquellen kann vom Kurarzt für die individuelle Zusammenstellung einer Trinkkur genutzt werden. Die **Wetschquelle und die Therme 72** verfügen beispielsweise über einen **relativ hohen Gehalt an Calcium**. Sie sind also bei Vorliegen einer Osteoporose empfehlenswert. Bei Magnesiummangel bietet sich die **Marienquelle mit einem Magnesiumgehalt von 102 mg/l an**.



Grundsätzlich sind **folgende Indikationen** für alle kohlenensäurehaltigen Quellen Bad Tatzmannsdorfs anzuführen:

- Funktionelle Erkrankungen des Magens sowie chronisch-entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Harnsteinleiden, bei denen eine Alkalisierung des Harnes erwünscht ist
- Stoffwechselerkrankungen wie Hyperurikämie und Gicht sowie bei azidotischen Stoffwechsellagen im Rahmen eines Diabetes mellitus

die bad tatzmannsdorfer
heilquellen
im detail

therme 72



*Calcium-Hydrogenkarbonat-
Mineral-Thermalsäuerling*

Hauptinhaltsstoffe:

(Massenkonzentration in mg/l)

Natrium: 14,5 mg/l

Calcium: 479,4 mg/l

Hydrogenkarbonat: 1653,6 mg/l

Summe der gelösten
Stoffe: 2245 mg/l

Gelöste Gase:

Kohlenstoffdioxid: 1850 mg/l

Quelltemperatur: 24°C

Gesamtmineralisation: 2,2 g/l

Endteufe der Bohrung: 222
Meter

marienquelle



*Natrium-Calcium-Hydrogen-
karbonat-Mineral-Säuerling*

Hauptinhaltsstoffe:

(Massenkonzentration in mg/l)

Natrium: 582,4 mg/l

Calcium: 298,2 mg/l

Magnesium: 101,6 mg/l

Eisen: 4,3 mg/l

Fluorid: 1,5 mg/l

Sulfat: 318 mg/l

Hydrogenkarbonat: 2227,1 mg/l

Summe der gelösten
Stoffe: 3925,5 mg/l

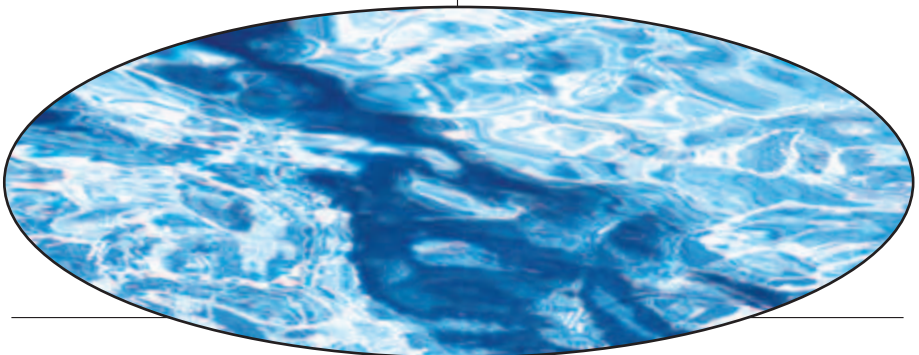
Gelöste Gase:

Kohlenstoffdioxid: 1874 mg/l

Quelltemperatur: 16,2°C

Gesamtmineralisation: 3,9 g/l

Endteufe der Bohrung: 153
Meter



wetschquelle



*Calcium-Natrium-Hydrogen-
karbonat-Mineral-Säuerling*

Hauptinhaltsstoffe:

(Massenkonzentration in mg/l)

Natrium: 160 mg/l

Calcium: 380 mg/l

Magnesium: 54 mg/l

Eisen: 5,5 mg/l

Sulfat: 94,6 mg/l

Hydrogenkarbonat: 1544 mg/l

Summe der gelösten

Stoffe: 2333 mg/l

Gelöste Gase:

Kohlenstoffdioxid: 1592 mg/l

Quelltemperatur: 13°C

Gesamtmineralisation: 2,3 g/l

Endteufe der Bohrung: 30 Meter

weil eine **kur**
mehr ist



*Neben ortsgebundenen, natürlichen Heilmitteln des Kurortes **Methoden der physikalischen Medizin** einzusetzen, hat eine lange Tradition.*

*Zum Unterschied zu Instituten für physikalische Medizin werden solche Therapiemethoden am Kurort als Zusatztherapien bezeichnet – schließlich werden sie ja **zusätzlich und ergänzend zu den örtlichen Heilvorkommen** genutzt. In Bad Tatzmannsdorf zählen wir dazu die Massage, die Bewegungstherapie, die Inhalation und die Elektrotherapie.*

die klassische heilmassage

Bei jeder Massage werden Reize gesetzt, die auf die Haut, ihre Nervenstrukturen und die tieferliegenden Gewebe einwirken – entweder lokal oder reflektorisch, also vom Einwirkungsort entfernt.

Da die Haut nicht nur Schutz, sondern auch Sinnesorgan ist, lösen Wärme, Kälte oder Druck – durch die Massage an den Körper weitergegeben – unterschiedliche Reaktionen aus. Reaktionen wie **Entspannung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung und psychische Effekte** wirken beispielsweise schmerzlindernd.



Zu den Grundgriffen der klassischen Massage gehören **Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und die Vibration**. Sie alle wirken in erster Linie auf die Muskulatur ein.

die spezialmassage



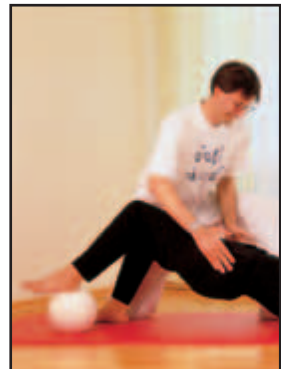
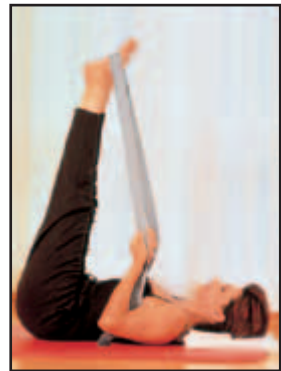
Zu den Spezialmassage-techniken zählt die manuelle **Lymphdrainage**. Ihr Ziel ist die Förderung des Lymphabflusses (Lymphe = Gewebsflüssigkeit). Spezialtechniken, bei denen die Fernwirkung im Vordergrund steht, sind beispielsweise die **Akupunktmassage**, die traditionelle **chinesische Massage** (Tuina) und die **Fußreflexzonenmassage**.

Eine Sonderform der Massage stellt auch noch die **Unterwasserdruckstrahlmassage** dar. Dabei wirken die Wärme und der Auftrieb des Wassers allgemein entspannend und der Druckstrahl durchblutungsfördernd auf die Muskulatur.

die bewegung als therapie

Ziel der Heilgymnastik ist meist die Wiedererlangung uneingeschränkter Bewegungsfreiheit. Also werden hauptsächlich **Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln und die neurologische Steuerung trainiert**. Heilgymnastik kann aber auch betrieben werden, um die **Atmung** oder die **Durchblutung** zu verbessern.

Durchgeführt wird die Heilgymnastik in Bad Tatzmannsdorf in Gruppen oder als Einzeltherapie, im Trockenen oder im Wasser. In den Gruppen werden Patienten mit ähnlichen Beschwerden bzw. Erkrankungen zusammengefasst. So ergeben sich **Wirbelsäule-, Schulter-, Hüft-, Knie-, Beckenboden- und Osteoporosegymnastikgruppen**, aber auch Gruppen für Menschen **nach Hüft- und Kniegelenkersatz bzw. nach Bandscheibenoperation**. Spezielle Übungen werden bei der **Atem- und Herz-Kreislaufgymnastik** wie auch beim **Gefäßtraining** durchgeführt.



kieser training selection

ein gesundheitsorientiertes Krafttraining

*Kieser Training Selection ist gesundheitsorientiertes Krafttraining nach medizinisch-wissenschaftlichen Kriterien, das sowohl in der **Prävention** als auch in der **Therapie**, wie zum Beispiel bei Haltungsschwächen, chronischen Kreuz- und Rückenbeschwerden und Osteoporose, eingesetzt werden kann.*



1. Krafttraining & Figur

Eine „schlechte Haltung“ ist keine schlechte Gewohnheit, sondern das Resultat eines Mangels an Kraft. Krafttraining stärkt die Muskulatur und verbessert Ihre Haltung und Figur.

2. Krafttraining & chronische Kreuzbeschwerden

Die Kräftigungstherapie bewirkt eine Strukturveränderung im Bereich der Lendenwirbelsäule. Nach zirka 12-18 Therapiesitzungen an der Kieser Therapiemaschine wird bei 75 bis 80% der Patienten Schmerzfreiheit oder eine signifikante Reduktion des Beschwerdebildes erreicht.

3. Krafttraining & Osteoporose

Es besteht eine direkte Beziehung zwischen muskulärer Belastung, Knochendichte und Knochenstruktur. Knochen reagieren auf Spannung genauso wie Muskeln, wenn auch langsamer, mit Aufbau.

Kieser Training Selection wird an spezifischen Trainingsgeräten unter kompetenter Anleitung durchgeführt. Muskeln und Muskelgruppen können durch Fixation isoliert und über den gesamten physiologischen Bewegungsumfang effizient trainiert werden. Nachdem die Therapiemaschine oder Trainingsgeräte auf den Trainierenden eingestellt wurden, erfolgt das Training bei minimaler Gelenkbelastung und praktisch ohne Verletzungsgefahr.

die inhalation

Erkrankungen der **oberen Atemwege** (Nase mit Nasennebenhöhlen, Mund, Rachen, Kehlkopf und Luftröhre) können mit Inhalationen ebenso behandelt werden wie die **chronische Bronchitis und das Bronchialasthma**. Welcher Abschnitt der Atemwege am ehesten erreicht wird, hängt von der Tröpfchengröße der vernebelten Flüssigkeit ab. Je kleiner die Tröpfchengröße, umso tiefer dringt die inhalierte Substanz in die Lunge vor.



Zur Anwendung kommt entweder **reine Sole oder Sole mit Medikamentenzusätzen** (schleimlösende, entzündungshemmende und/oder bronchienerweiternde Substanzen). Bei der Rauminhalation (Nebelkammer) kann die, in einer Kabine vernebelte Sole, ohne Verwendung eines Zwischenstückes, direkt durch Mund und/oder Nase eingeatmet werden.

die elektrotherapie

Bei der Elektrotherapie wird der Körper mit elektrischen Strömen behandelt. Zum Einsatz kommen sowohl Gleich- als auch Wechselströme.

Die **Therapieformen mit Gleichstrom** sind Galvanisationen und davon abgeleitete Methoden. Während bei der Galvanisation mit Platten Elektroden Strom von einer Elektrode über den Körper zur anderen Elektrode fließt, wird beim Zellenbad der Strom über das Wasser in den Körper eingebracht. Bei der Iontophorese hingegen werden Medikamente mit dem Stromfluss in die Haut transportiert.

In der **Therapie mit Wechselstrom** unterscheidet man den Einsatz von **niederfrequenten** (0–1000 Hz), **mittelfrequenten** (>1000 Hz) und **hochfrequenten** Strömen (>300 kHz). Während die nieder- und mittelfrequenten Ströme eine Reizung der Muskel- und Nervenzellen bewirken können, werden bei der Hochfrequenz elektromagnetische Wellen zur Erwärmung des Gewebes genutzt.

Den Effekt der Therapie bestimmt die gewählte Stromart. Möglich sind:

- Muskelkräftigung
- Schmerzlinderung
- Durchblutungssteigerung
- Erwärmung



bleiben sie in **balance**

Die Kurmedizin wusste immer schon um die Bedeutung des seelischen Wohlbefindens für die Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit. Förderten wir früher das Wohlbefinden im Kurort in erster Linie durch die Schaffung eines angenehmen Ambientes, so nützen wir heute auch unser psychologisches Wissen.



Zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten wären vermeidbar, würde sich der Mensch anders verhalten oder wären seine Bewältigungsstrategien effizienter. Gerade die Entlastung vom Alltag und das **„Zeit-haben-für-sich-selbst“** während einer Kur sind gute Voraussetzungen für eine seelische Ist-Analyse. Dabei und bei der Umsetzung von möglichen Änderungswünschen kann die **Gesundheitspsychologie** in Bad Tatzmannsdorf heute mit Angeboten wie **psychologischen Einzelgesprächen, Stressberatung, Entspannungstechniken, psychoonkologischen Gruppengesprächen, psychologischer Unterstützung bei der Gewichtsreduktion** und **Nichtrauchertraining** helfen.

essen sie sich gesund

Was und wieviel wir an Essen und Trinken zu uns nehmen, beeinflusst unseren Gesundheitszustand wesentlich. Erhöhter Blutfettspiegel schädigt beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem. Übergewicht ist längst nicht nur ein kosmetisches, sondern auch ein gesundheitliches Problem. Diese und andere Stoffwechselstörungen, wie erhöhter Harnsäurespiegel oder Zuckerkrankheit sind durch eine gezielte Diät besser in den Griff zu bekommen. Aber auch beim metabolischen Syndrom ist die gesunde Ernährung ein wesentlicher Teil der Behandlung.

Der Kuraufenthalt in Bad Tatzmannsdorf gibt Ihnen die Chance, von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten loszukommen. **Hilfestellung erhalten Sie hier jederzeit** von Ernährungsmedizinerinnen und Diätologinnen im Rahmen von Beratungsgesprächen, Vorträgen und Schulungen.



gut gelernt ist halb geheilt

Aus dem Bestreben heraus, dem Kurgast auch Informationen über Maßnahmen zur Gesunderhaltung mit nach Hause geben zu können, wurde vor Jahren die **Bad Tatzmannsdorfer Gesundheitsschule** gegründet.

Im Rahmen dieser Gesundheitsschule werden von der Kurverwaltung Vorträge und Schulungen zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen organisiert. So geben z.B. **Ernährungsgespräche** und **Ernährungsworkshops** die Möglichkeit zur direkten Fragestellung an die Diätologin. Besonders rege Teilnahme ist seit Jahren bei der **Rückenschule** zu verzeichnen. Inhalt dieser Schulung sind der Aufbau, die Funktion und die möglichen Erkrankungen der Wirbelsäule sowie das Erlernen von wirbelsäuleschonendem Verhalten im Alltag.



wissenschaftliche
erfolgskontrolle



Bad Tatzmannsdorf gehört zu den wenigen österreichischen Kurorten, in denen **der Kur-erfolg wissenschaftlich erforscht** und untermauert wird. Das örtliche Forschungsinstitut im Kurzentrum besteht unter der Leitung von Herrn *Univ. Prof. Dr. Wolfgang Marktl* seit dem Jahre 1986. Und hier wurden schon wesentliche Ergebnisse erzielt: Blutdruckabnahmen bei Kurpatienten mit Bluthochdruck, die noch Monate nach der Kur anhalten, eine Verminderung der Schmerzintensitäten bei Rücken- und Gelenkschmerzen, Verbesserungen körpereigener Regulationsvorgänge und vieles mehr.

Die Forschungstätigkeit in Bad Tatzmannsdorf wird kontinuierlich fortgesetzt. So leistet sie ihren Beitrag zur **Qualitätssicherung der Kur** und sorgt dafür, dass das bereits bestehende, ausgezeichnete Kurangebot abgesichert und den jeweiligen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst wird.

aktuelle forschungsergebnisse

Kohlensäure und Heilmoor stellen zwei wesentliche Säulen des Angebots natürlicher Heilmittel in Bad Tatzmannsdorf dar. Sie begründen den Ruf von Bad Tatzmannsdorf als Kurort für Herz-Kreislauf- Erkrankungen und für Erkrankungen des Bewegungsapparates. Seit dem Jahr 1986 werden die Wirkungen der Bad Tatzmannsdorfer Kur kontinuierlich wissenschaftlich kontrolliert und untermauert.

In vielen bisher durchgeführten Studien konnte gezeigt werden, dass es während der Kur in Bad Tatzmannsdorf zu deutlichen Blutdrucksenkungen kommt, die auch noch monatelang nach der Kur anhalten (Abb. 1).

Eindeutig nachgewiesen werden konnte auch, dass im Laufe der Kur eine deutliche Senkung der Cholesterinkonzentration im Blut auftritt. Dieser positive Einfluss ist in der Abbildung 2 dokumentiert. Diese nachgewiesenen Kureffekte bedeuten, dass die Kur in Bad Tatzmannsdorf eine positive Beeinflussung der beiden wichtigsten Arteriosklerosiserisikofaktoren bewirkt. In einer der neuesten Studien konnte auch gezeigt werden, dass die Anwendung von Kohlensäurebädern zu einer verbesserten Hirndurchblutung führt.

Diese Beispiele belegen eindrucksvoll, dass der Ruf von Bad Tatzmannsdorf als Herz-Kreislauf-Bad auch durch die Wissenschaft bestätigt werden kann.

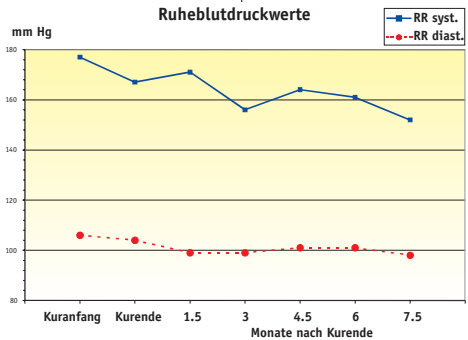


Abb. 1

Veränderung der Gesamtcholesterinkonzentration während der Kur in den verschiedenen Jahreszeiten bei Kurpatienten beiderlei Geschlechts

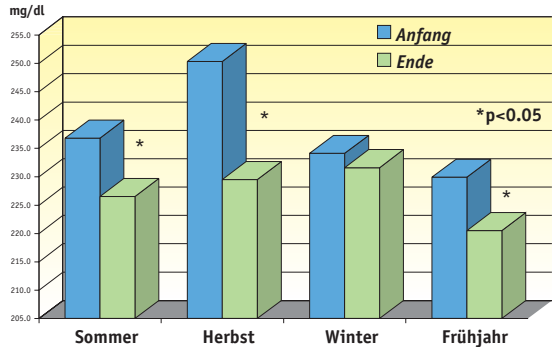


Abb. 2

Bei den verschiedenen Erkrankungen des Bewegungsapparates sind die damit verbundenen Schmerzen eine besondere Belastung für die Betroffenen. Durch die Kur in Bad Tatzmannsdorf tritt nachweislich eine Schmerzreduktion auf, die sogar ein Jahr nach der Kur noch nachweisbar ist.

Die dreiwöchige medizinische Kur in Bad Tatzmannsdorf erbringt daher nicht nur positive gesundheitliche Effekte kurzlebiger Natur, sondern wirkt nachhaltig über viele Monate (Abb. 3).

Kuren wirken aber nicht nur auf körperliche Beschwerden und Messwerte, sondern sie sind im besten Sinn ganzheitsmedizinische Verfahren, die auch die Psyche des Menschen beeinflussen können. Dies zeigen psychologische Untersuchungen des Kureffekts in Bad Tatzmannsdorf. So verbessern sich im Laufe des Kuraufenthalts verschiedene psychosoziale Größen, wie die Schlafqualität, die Stimmung, die Lebenszufriedenheit, die Genuss- und Entspannungsfähigkeit und das Kontaktvermögen. Auch dabei handelt es sich nicht nur um flüchtige Effekte, die sich auf den Zeitraum des Kuraufenthaltes beschränken, sondern die auch ein Jahr nach der Kur noch bessere Werte zeigen, als zu Beginn der Kur.

Die kontinuierliche wissenschaftliche Beweissicherung des gesundheitlichen Wertes stellt ein wesentliches Qualitätsmerkmal der Kur in Bad Tatzmannsdorf dar. Die nachhaltige positive Auswirkung der Kur auf den Gesundheitszustand ist daher nicht nur eine subjektive Empfindung des Kurgastes, sondern ist eine objektiv wissenschaftlich nachgewiesene Tatsache.

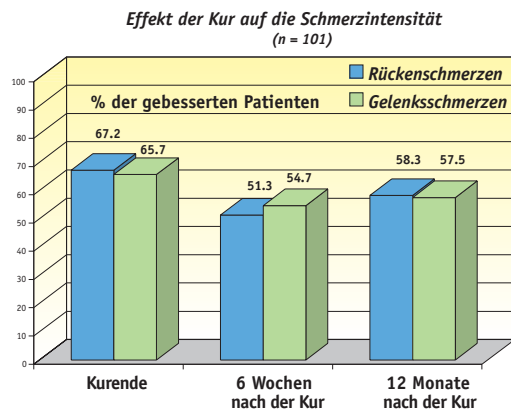


Abb. 3

die langzeitwirkung der kur

Wie sich die seelische und körperliche Situation durch die Kur dauerhaft verbessern.

Die positiven Gesundheitseffekte eines Kuraufenthalts sind für Patienten nicht bloß unmittelbar nach der Kur, sondern sogar bis zu einem Jahr danach merklich spürbar.

Das bestätigt Univ. Prof. Dr. Wolfgang Marktl nicht ohne Stolz: „Wir konnten mit unseren Untersuchungen mehrfach zeigen, dass ein Kuraufenthalt auf bestimmte subjektive Beschwerden kurz- und langfristig positiv wirkt.“ Ja, sogar bis zu einem Jahr nach Kurende seien Verbesserungen etwa beim Allgemeinbefinden, bei Beschwerden und bei der so wichtigen Schlafqualität nachweisbar, berichtet der Leiter des Bad Tatzmannsdorfer Ludwig-Boltzmann-Instituts zur Erforschung physiologischer Rhythmen. Mehrere Studien, mit psychologischen Methoden qualitativer Natur durchgeführt, haben

diesen Langzeiteffekt der Kur mittlerweile bewiesen.

Dass die Kur ganz unmittelbar eine Verbesserung der Beschwerdesituation des Patienten herbeiführt, scheint klar, weil durch den Therapieeinsatz intendiert. Dass dieser positive Befund aber ein

Jahr anhält, mag für einige doch etwas

überraschend

kommen. Prof.

Dr. Wolfgang

Marktl: „Wir

haben dazu

beispielswei-

se 84 Schmerz-

p a t i e n t e n

befragt. Alle psy-

chischen und emo-

tionalen Parameter lagen

selbst zwölf Monate nach dem

Kuraufenthalt in Bad Tatzmanns-

dorf im positiven Bereich verg-

lichen mit der Ausgangslage vor

der Kur.“ So hatten sich etwa die

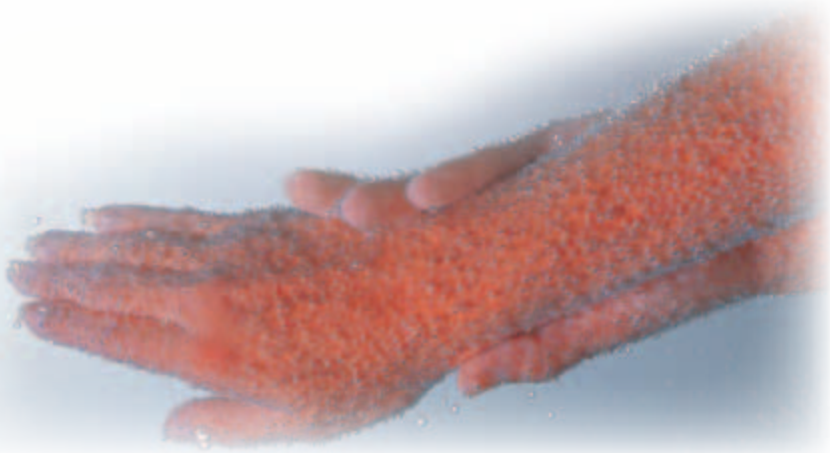
positive Stimmung sowie die Genuss-

und Entspannungsfähigkeit gleich

nach der Kur um jeweils – sub-

jektiv – fast 40 Prozent verbessert. Ein Jahr später konzedierten





die damals befragten Patienten, dass ihr diesbezüglicher Status quo nach wie vor um gut ein Fünftel über jenem Wert lag, der als Basis des Kuraufenthalts anzusehen war.

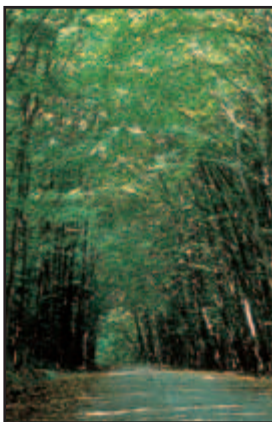
Eine ähnlich gelagerte und konzipierte Untersuchung untermauert diese erfreulichen Resultate. Sowohl psychische Beschwerden, Schmerzen, eine generell negative Stimmung als auch die Lebenszufriedenheit befanden sich ein Jahr nach dem Kuraufenthalt fast auf dem gleichen positiven Niveau wie zu Kurende. Und schließlich belegt noch eine dritte große Studie des Bad Tatzmannsdorfer Ludwig-Boltzmann-Instituts den Langzeiteffekt der Kur. In diesem Fall wurden dazu Schmerzpatienten durch eine Befragung unter die Lupe genommen. Fast zwei Drittel jener über 100 Frauen und Männer gaben unmittelbar nach dem Kuraufenthalt an, nunmehr

deutlich weniger an Rücken- und Gelenksschmerzen zu leiden, wie in der Zeit zuvor. Diese Quote sank dann sechs Wochen nach der Kur auf knapp über 50 Prozent und pendelte sich in etwa auf diesem Wert auch bei einer Messung zwölf Monate nach dem Kuraufenthalt ein. Im Zuge der Untersuchung wollten Professor Markt und sein Forscherteam zudem von den Befragten wissen, wie sich denn die Schmerzintensität durch die Bad Tatzmannsdorfer Kur verändert hat – also gleichsam wie schmerzhaft die Patienten ihre Rücken- bzw. Gelenksschmerzen empfinden. Dabei stellte sich heraus, dass auch in dieser Hinsicht rund zwei Drittel der Patienten eine Reduktion der Schmerzen begrüßen durften. Sechs Wochen nach der Kur sank dieser Prozentsatz auf zwischen 51 und 55 Prozent, um dann ein Jahr später sogar wieder ein wenig, nämlich auf jeweils fast 58 Prozent anzusteigen.

der Weg zur Kur

Sie haben drei Möglichkeiten, um eine Kur in Anspruch zu nehmen:

1. Sie finanzieren Ihren Kuraufenthalt selbst und bestimmen Zeitraum und Unterkunft.
2. Sie erhalten von Ihrer **Pensionsversicherung** oder Ihrer **Krankenkasse** einen Kurkostenzuschuss und bestimmen Zeit und Unterkunft selbst.
3. Sie erhalten von Ihrer **Sozialversicherung** den Kuraufenthalt bewilligt und wohnen im kasseneigenen Heim oder in einem der Vertragshäuser.



Um die Bewilligung der Sozialversicherung zu erhalten, reichen Sie einfach einen Kurantrag ein. Dieser muss entweder von einem Arzt (Haus- oder Facharzt) oder einer Krankenhausabteilung ausgestellt sein. Unter der Telefonnummer **03353/8581-7048** können Sie in unserem Kurzentrum schnell erfragen, mit welchen Sozialversicherungsträgern Bad Tatzmannsdorf Abkommen geschlossen hat. Rufen Sie doch heute gleich an! Oder informieren Sie sich im Internet auf www.kurzentrum-badtatzmannsdorf.at

Wenn Sie über eine **private Zusatzversicherung** verfügen, erhalten Sie je nach Tarif mitunter ein Taggeld für Ihren Kuraufenthalt. Welche Unterlagen dafür benötigt werden, erfahren Sie bei Ihrem privaten Zusatzversicherer.

10 tipps zur kur

1.

Versuchen Sie Abstand vom Alltag und seinen Problemen zu bekommen.

Schalten Sie Ihr Handy nur kurz und zu verabredeten Zeiten ein! Vor allem während der Behandlungs- und Ruhezeiten muss es ausgeschaltet bleiben!

2.

Teilen Sie sich Ihre Zeit so ein, dass Sie nicht von einer Behandlung zur nächsten hasten. Bereiten Sie sich auf die jeweilige Behandlung in Ruhe vor.

3.

Essen Sie unmittelbar vor der Behandlung nichts oder nur sehr wenig. Ein voller Magen und eine volle Blase sind schlechte Voraussetzungen für Kuranwendungen.

4.

Halten Sie die Ruhezeiten nach den Kuranwendungen ein. Durch das Nachruhen wird die Wirkung der Behandlung gefestigt.

5.

Gestalten Sie am Kurort Ihre Freizeit so, dass Sie damit den Kurerfolg nicht schmälern sondern fördern.



10 tipps zur kur

6.

Holen Sie sich auch Informationen in der Bad Tatzmannsdorfer Gesundheitsschule für die Zeit nach der Kur.

8.

Das Therapiepersonal ist angehalten, sich an die Verordnungen des Kurarztes zu halten. Bei Unklarheiten betreffend der Kurverordnung wenden Sie sich bitte an den Kurarzt.

10.

Eine positive Lebenseinstellung fördert die Gesundheit. Nützen Sie den Kuraufenthalt dazu, eine positive Lebenseinstellung zu erlangen und offen zu werden für das Schöne.

7.

Achten Sie darauf, dass das jeweilige Verhältnis zwischen Aktivität und Passivität zu Ihrer aktuellen körperlichen und seelischen Verfassung passt. Die Kur soll auch der Regeneration und Erholung dienen.

9.

Die Bad Tatzmannsdorfer Quellen eignen sich nicht nur zu Badeanwendungen sondern auch für eine Trinkkur. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Kurarzt.



was ist wo

im erdgeschoss:

- › Kohlensäurebäder 1–4
- › Kohlensäuregasbäder
- › Moorbäder
- › Moorpackungen 1–10
- › Hydroextension
- › Unterwassermassage
- › Unterwassergymnastik
- › Umkleidekabinen
- › Bademantelausgabe
- › Kureinteilung
- › Heilwasserbrunnen

im 1. stock:

- › Massagekabinen 1–32
- › Gymnastik

im 2. stock:

- › Dr. Herbert Melchart, ärztlicher Leiter
- › Dr. Reinhold Riegler, Kurarzt
- › Dr. Brigitte Blütenkranz, Kurärztin
- › Elektrotherapie
- › Inhalation
- › Gymnastik
- › Gesundheitsschule
- › Konferenzraum
- › Diätologin
- › Gesundheitspsychologie
- › Entspannungstraining

in der abteilung im kur- & thermenhotel:

- › *Dr. Herbert Melchart*,
ärztlicher Leiter
- › Moorpackung
- › Kohlensäurebäder
- › Massagekabinen 1–4
- › Unterwassermassage
- › Elektrotherapie
- › Gymnastik



unsere
kurärzte
für ihre
gesundheit

Dr. med. Brigitte Blütenkranz



Kurmittelhaus 2. Stock, Tel: 03353/8581-7182

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt,
Diplom für Kurortemedizin, Fortbildungsdiplo
m der
ÖÄK, Notarzt, Ernährungsmedizin

Kassen: keine

Ordination: nach Vereinbarung

Dr. med. Harald Brenner



Ärztzentrum, Am Kurpark 2D, Tel: 03353/8554

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt,
Diplom für „Manuelle Medizin“ und „Notarzt“

Kassen: alle

Ordination: Mo-Fr 8-12 und 14-16 Uhr,
nach Vereinbarung

Dr. med. Johann Gschwandtner



Quellenhof, Tel: 03353/8574, Fax: 03353/80094

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt,
Akupunktur

Kassen: alle

Ordination: Mo 8-12 Uhr, Di 10-12 und 13-16 Uhr,
Mi 8-12 Uhr, Do 8-11 und 13-15 Uhr, Fr 10-12 und 13-16 Uhr

Dr. med. Heinz Gyaky



Kirchenstraße 14, Tel: 03353/7000

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt,
Ernährungsmedizin

Kassen: alle

Ordination: Mo und Do 16.30-18.30 Uhr
Di, Do und Fr 7.30-11.30 Uhr, Mi 8-12 Uhr

Dr. med. Hartwig Halla



Ärztzentrum, Am Kurpark 2D, Tel: 03353/8617-0

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt, Akupunkturdiplom, Gesundenuntersuchungen

Kassen: keine

Ordination: Mo, Mi, Do, Fr 7.30-12.30 Uhr, Dienstag nach Vereinbarung

Dr. med. Susanna Lenk-Feik



Seidelmannngasse 4, im Haus Germania,

Tel: 03353/36809 od. 0664/9150 499

Spezifikation: Kurarzt, Arzt für Allgemeinmedizin, Schwerpunkt Atemwegserkrankungen, Facharzt für Lungenheilkunde, Diplom für Kurortmedizin

Kassen: keine

Ordination: nach Vereinbarung

Dr. med. Herbert Melchart · Ärztlicher Leiter des Kurmittelhauses



Kur- & Thermenhotel , Tel: 03353/8940-7077

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt, ÖÄK-Diplom für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin, ÖÄK-Diplom für Ernährungsmedizin

Kassen: keine

Ordination: Mo-Fr 8-12 Uhr und nach tel. Vereinbarung

Dr. med Reinhold Riegler



Kurmittelhaus 2. Stock, Tel: 03353/8581-7079

Spezifikation: Arzt für Allgemeinmedizin, Kurarzt, Diplom für Kurortmedizin und Arbeitsmedizin

Kassen: keine

Ordination: Mo-Fr 8-12 Uhr, Nachmittag nach Vereinbarung



Mein Körper

*Mein Körper begleitet mich durch
mein Leben. Er ist das Maß aller Dinge,
er bestimmt den Rhythmus, gibt Kraft und
schenkt Freude. Er läuft ruhig und zuverlässig.
Viele tausend Tage lang.*

*Er geht mit mir durch dick und dünn. Nimmt
Kurven, erklimmt Höhen und lässt sich in langen
genüsslichen Schwüngen dahingleiten.*

*Er hat all meine Aufmerksamkeit verdient.
Pflege, Genesung und Gesundheit.*

*Heilende Erde, prickelndes Wasser und wohlige
Wärme. Sorgfältige Diagnose, intensive Therapie
und sanfte Erholung.*

Bad Tatzmannsdorf



Gästeinformation A-7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel: 03353/70 15, Fax: 03353/70 15-14
e-mail: info@bad.tatzmannsdorf.at
www.bad.tatzmannsdorf.at