

## Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand

*Das SalzburgerLand wirkt*

**Die Kraft der Natur und Spitzenmedizin gehen im SalzburgerLand Hand in Hand. Klare Alpenluft, Thermalbäder, heiße Quellen, moderne Kliniken, ausgezeichnete Hotels und spezialisierte Kurzentren wirken hier seit nunmehr vier Jahren zusammen. Vernetzt in der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand“, haben sich 2017 wieder neue Partner angeschlossen – für dauerhaft mehr Gesundheit und Erholung ihrer Gäste.**

### Urlaub für mehr Gesundheit

Im SalzburgerLand sind vielerorts einzigartige und rein natürliche Gesundheitsressourcen zu finden. Sie können Beschwerden wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Asthma und chronische Schmerzen langfristig lindern. Außerdem hält die Region spitzenmedizinische Angebote bereit, auf Wunsch auch die Reha nach einer Operation. Ergänzt werden diese durch spezielle Therapien für den Bewegungs- und Stützapparat sowie durch gesundheitsfördernde Coachings und zahlreiche Sportangebote, die neben dem körperlichen Wohlbefinden auch die seelische Balance zum Ziel haben.

### Kompetenz im Team

Dreizehn Partner vereint die „Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand“ derzeit – vom Wellnesshotel bis zum modernen Gesundheitszentrum. Neu dabei sind die Salzburger Landeskliniken mit Angeboten zur Alpin- und Höhenmedizin, sowie das Alpenhaus Gasteinertal und die Ferienregion Salzburger Lungau, die sich u.a. dem Thema „Entschleunigung und Anti-Stress-Prävention“ verschrieben haben. Unterstützt wird das Projekt von Experten aus Forschung und Wissenschaft wie z.B. der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU).

### Gesundheit neu denken

Urlaub im SalzburgerLand bedeutet im ersten Schritt Abstand zu Problemen und Sorgen, zu ungesunden Gewohnheiten oder Stress. Durch den Ortswechsel und die Natur in den Alpen fällt das Durchatmen und Entspannen leichter als zuhause. Massagen, wohltuende Bäder oder ausgiebige Saunagänge in den Thermen und Gesundheitszentren lösen Verspannungen.

### Das Körpergefühl verbessern

Bewegung in den Bergen hat generell reichlich positive Effekte. Allein durch die Höhenlage genügt schon ein Spaziergang, um etwas mehr als zuhause für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Also: Raus an die frische Luft! Sie enthält in den Bergen weniger Sauerstoff – Herz und Kreislauf sind hier deshalb automatisch mehr gefordert als im Flachland. Auch das Durchatmen fällt in der klaren Bergluft leichter. Hoch oben über dem Meeresspiegel trägt sie weniger Schadstoffe und Allergene in sich. Außerdem unterstützt Bewegung den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung, stabilisiert den Knochenaufbau, fördert die Muskulatur und kann sich positiv auf das psychische Gleichgewicht auswirken. Sie senkt die Wahrscheinlichkeit Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen.

**SalzburgerLand  
Tourismus GmbH**  
Wiener Bundesstraße 23  
Postfach 1  
5300 Hallwang | Salzburg  
AUSTRIA

T +43 662 6688 0  
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com  
www.salzburgerland.com

### PRESSEKONTAKT

**Michaela Obernosterer**  
Chefredaktion PR-  
und Contentmanagement

m.obernosterer@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 77  
M +43 664 8066 8877

**Gernot Hörwertner**  
Unternehmens-  
kommunikation und  
Contentmanagement

g.hoerwertner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 75  
M +43 664 8066 8875

**Andrea Bodner, BA**  
PR- und  
Contentmanagement

a.bodner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76

### **Aktive Gesundheitsvorsorge**

Im SalzburgerLand macht es die große Auswahl an sportlichen Aktivitäten besonders leicht, in Schwung zu kommen und ein neues Körpergefühl zu erleben. Die Partner der „Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand“ haben hierfür passende Angebote im Programm; vom Fitnesskurs bis zur Physiotherapie oder Sturzprävention. Wer sich gerne unter Anleitung bewegt, für den gibt es zum Beispiel einen geführten Yoga-Walk und wöchentliche Yogastunden am Wasserfall in Bad Gastein oder auch auf der Schmittenhöhe in Zell am See. Besonders effektiv für alle, die aus körperlichen Gründen Angst haben zu fallen, ist der Kurs auf der Gehstrecke im medizinischen Trainingsraum der Alpentherme Bad Hofgastein. Hier werden in einer sicheren Umgebung die Bewegungsabläufe der Urlauber geschult, damit sie im Alltag wieder angstfrei und sicher unterwegs sein können. Wichtig ist zwischendurch auch die passende Erholung. Die gibt es in den Bergen oder in den zahlreichen Thermen des SalzburgerLandes.

### **In der Natur entschlern**

Aktive Entspannung finden Urlauber z.B. in der Ferienregion Saalfelden Leogang. Sie bietet auf insgesamt acht Vitalwegen Wanderungen für jeden Gesundheitszustand an; von aktivierenden über balancierende bis hin zu regenerierenden Wegen. Außerdem gibt es weitere gesundheitsfördernde Angebote wie Ayurveda-Kurse, Power Sleeping, WaldSPA, Muskelentspannung, kinesiologisches Stresscoaching oder Stoffwechselanalysen, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen können. Auch der Besuch der 380 Meter hohen Krimmler Wasserfälle im Nationalpark Hohe Tauern kann dabei helfen. Die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg fand heraus, dass sich hier beim Menschen ein so genannter Parasympathikotonus, ein Entspannungszustand der Ruhe und Erholung, einstellt. Der Herzschlag verlangsamt sich und die Atemzugtiefe wird verbessert. Die Wasserfälle sind also ein ganz natürliches Anti-Stress-Programm.

### **Hilfe bei chronischen Erkrankungen**

Die Krimmler Wasserfälle bieten noch eine weitere, einzigartige und rein natürliche Möglichkeit chronische Beschwerden langfristig zu verbessern: Ihr Sprühnebel ist ein feinverstäubtes, mit Ionen gesättigtes und lungengängiges Aerosol, das sich nachweislich positiv auf Lungenerkrankungen wie allergisches Asthma auswirkt. Außerdem genießen Urlauber rund um die Krimmler Wasserfälle das Angebot der zertifizierten allergikerfreundlichen Hotels von Hohe Tauern Health. Sie bieten professionelle Beratung durch Spezialisten und Ärzte sowie eine besondere Küche für Gäste mit Lebensmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Darüber hinaus wurde dem Verein Hohe Tauern Health im Mai 2016 vom Bundesministerium für Wissenschaft in der Kategorie „Wasser“ der „Österreichische Innovationspreis Tourismus“ verliehen.

### **Die heilsame Kraft der Berge**

Es gibt aber noch mehr Gesundheitsschätze, die nachweislich wirksam sind. Im Gasteinertal trifft beispielsweise das entzündungshemmende und schmerzlindernde Edelgas Radon aus dem Gestein der Berge auf zahlreiche heiße Quellen. 17 sind es insgesamt, aus denen auf 1.000 Metern Seehöhe bis zu 46 Grad heißes Wasser sprudelt. Angereichert mit dem Radon versorgen die Quellen die Thermen in der Ferienregion Gastein und das Therapiezentrum des Gasteiner Heilstollens mit gesundheitsförderndem Wasserdampf und Wärme. Rund 12.000 Menschen, darunter viele Rheuma-Patienten, nutzen jährlich das einzigartige Heilklima des Stollens sowie das zusätzliche Therapieangebot im Gasteinertal. Ebenso finden Menschen mit allergischen Hautproblemen durch die Radonwärmetherapie im Gasteiner Heilstollen eine Möglichkeit zur Linderung ihrer Beschwerden.



### **Spitzenmedizin genießen**

In den modernen Gesundheitszentren des SalzburgerLandes begleiten erfahrene Ärzte und Fachpersonal die Urlauber. So können zum Beispiel dank der Dialyse-Station im Kurzentrum Bad Hofgastein Menschen mit eingeschränkter oder fehlender Nierenfunktion die Ferien genießen und dabei lückenlos ihre medizinische Versorgung fortsetzen. Seit diesem Jahr können während eines längeren Urlaubs im SalzburgerLand auch Augenprobleme, darunter Fehlsichtigkeit, behandelt werden – oder wie auch schon bisher chronisch-entzündliche Schmerzen, ein Bandscheibenvorfall, eine Kreuzbandverletzung oder ein beeinträchtigt Hüftgelenk. Durchschnittlich fitte Patienten erholen sich zum Beispiel nach einer Hüftgelenksoperation im SalzburgerLand in drei bis fünf Wochen, für chronisch-entzündliche Beschwerden wie bei Rheuma gibt es Therapien von zwei bis drei Wochen.

Weitere Informationen unter: <http://gesund.es.salzburgerland.com>.