

2023/2024

HOHE TAUERN
HEALTH

Bis zu
4 Monate
beschwerdefrei

Aufatmen

FÜR ALLERGIKER UND ASTHMATIKER



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT



HOHE
TAUERN
DIE NATIONALPARK-REGION

www.hohe-tauern-health.at

Aufatmen FÜR ALLERGIKER UND ASTHMATIKER

Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges natürliches Heilmittel bei Allergien und Asthma.

Die Krimmler Wasserfälle sind nicht nur die größten Wasserfälle Europas, sondern auch ein einzigartiges natürliches Heilmittel bei Allergien und Asthma! Schon Anfang des 19. Jahrhunderts nutzte der damalige Landarzt Dr. Oberlechner die Krimmler Wasserfälle als Therapie bei allerlei verschiedenen Erkrankungen. Das Geheimnis des heilsamen Effektes steckt im feinen Sprühnebel der Wasserfälle, welcher aus winzig kleinen negativ geladenen Tröpfchen besteht. Diese so genannten Wasserfall-Aerosole entstehen beim Aufprall des Wassers am Felsen: Durch die Wucht des Wassers werden die einzelnen Wassermoleküle regelrecht in kleinere Teilchen zerschmettert. Die negativ geladenen Teilchen, die dabei entstehen, sind ca. zweihundert Mal kleiner als die Tropfen eines Asthmasprays. Aufgrund ihrer geringen Größe können die Wasserfall-Aerosole besonders tief in die Atemwege vordringen und dort ihre reinigende und immunmodulierende Wirkung entfalten. Allergie- und Asthmabeschwerden verschwinden, die Lungenfunktion verbessert sich und das Immunsystem von Allergikern und Asthmatikern findet sein Gleichgewicht wieder. Bei einer Therapiedauer von 14 bzw. 21 Tagen kann mit einer anhaltenden Verbesserung von bis zu 4 Monaten gerechnet werden. Die Hohe Tauern Health Therapiepakete bieten Ihnen optimale Therapiebedingungen für einen bestmöglichen Gesundheitserfolg!



Der außergewöhnliche Sprühnebel der Krimmler Wasserfälle bietet von Mitte Mai bis Ende September optimale Therapiebedingungen. Individuelle Therapiepakete können in dieser Zeit gebucht werden.



Nutzen Sie die Heilkraft
der Krimmler Wasserfälle

Krimml.wirkt.

Wasser als Element von Leben, Energie und Gesundheit spielt in Krimml/Hochkrimml eine ganz besondere Rolle. Von den weltweit berühmten Wasserfällen über die WasserWelten, den Wasserfestspielen Krimml bis hin zu klaren Gebirgsbächen erfüllt das Lebenselixier Wasser hier Körper und Geist. Der besondere

Charme der Bergwelt, der wunderschönen Hochtäler und der freundlichen Menschen ziehen immer mehr Gäste in ihren Bann. Herrliche Panoramatauren zu Fuß oder mit dem Bike entführen Sie in die Welt des Nationalparks Hohe Tauern.



KRIMML WATERS MULTIMEDIA GUIDE

Der kostenlose Multimedia Guide „Krimml Waters“ führt Sie an die besonderen Plätze der Wasserfall- und Nationalparkgemeinde Krimml. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und erleben Sie das Element Wasser hautnah.

ERLEBEN SIE DIE UNBERÜHRTE NATUR DES NATIONALPARKS HOHE TAUERN

Großglockner Hochalpenstraße

Nationalparkwelten Hohe Tauern



www.nationalpark.at



... ein Gesundheitsangebot
maßgeschneidert für Allergiker und
Asthmatiker

Natur statt Medikament

Die natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie an den Krimmler Wasserfällen bietet Allergikern und Asthmatikern eine wirksame und vor allem nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Therapien! Der einzigartige Sprühnebel im Nahbereich der Wasserfälle reduziert die allergische Entzündung in den Atemwegen, Allergie- und Asthmasymptome verschwinden. Bei einer Therapiedauer von 14 bzw. 21 Tagen kann mit einer anhaltenden Verbesserung von bis zu 4 Monaten gerechnet werden!

Hohe Tauern Health – Wir sind Ihre Therapie!

Bei Hohe Tauern Health arbeiten Physiotherapeuten, Ärzte, Wissenschaftler, Diätologen, Sportwissenschaftler und allergikerfreundliche Beherbergungsbetriebe Hand in Hand. Gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Universität in Salzburg haben wir ein bislang weltweit einzigartiges Therapiekonzept für Allergiker und Asthmatiker entwickelt. Von der Unterbringung im allergikerfreundlichen Zimmer bis zur täglichen Inhalation – wir sorgen dafür, dass Ihre Therapie zum Urlaub wird!

Von Krankenkassen gefördert

Die Krimmler Wasserfälle und die damit verbundene natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie sind als natürliches Heilvorkommen anerkannt. Unsere Hohe Tauern Health Therapiepakete können bei einer entsprechenden medizinischen Voraussetzung von einigen Krankenkassen gefördert werden! Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse!

Dank der EU-Richtlinie zur Patientenmobilität können sich alle Versicherten in der Europäischen Union in einem anderen Mitgliedstaat behandeln lassen. Die Behandlungskosten werden anschließend von Ihrer heimischen Krankenkasse bis zu jener Höhe erstattet, die auch für eine entsprechende Behandlung im Inland übernommen werden. Die Höhe und Voraussetzungen für eine Bezuschussung sind von Kasse zu Kasse verschieden.

In drei Schritten zu 4 Monaten Beschwerdefreiheit!

- Schritt 1:** Entscheiden Sie sich für einen unserer 7 Partnerbetriebe (Seite 19 - 22)
- Schritt 2:** Wählen Sie ein passendes Therapiepaket (Seite 16 - 17)
Gerne beraten wir Sie persönlich unter unserem Infotelefon +43 6564 72020
- Schritt 3:** Buchen Sie das gewünschte Hohe Tauern Health-Paket direkt im Betrieb Ihrer Wahl im Zuge der Unterkunftsbuchung mit.



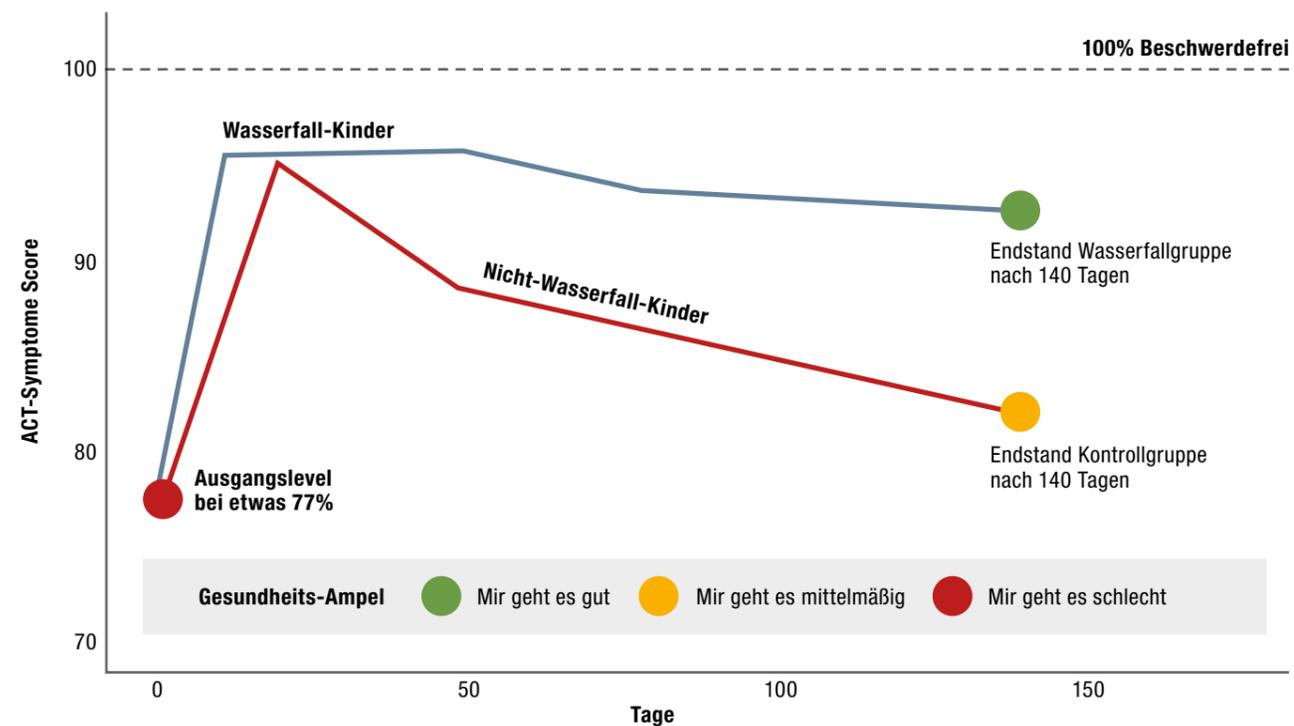
4 Monate beschwerdefrei!

Die Wirkung der Krimmler Wasserfälle wurde von der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg wissenschaftlich untersucht. Sowohl klinische Studien im Mausmodell als auch Menschen konnten zeigen, dass die Krimmler Wasserfälle ein wirksames und nachhaltiges Naturheilmittel bei Allergien und Asthma sind. Im Juni 2015 erfolgte die offizielle Anerkennung der Krimmler Wasserfälle als natürliches Heilvorkommen durch das Land Salzburg und wurde 2020 erneuert.

In der ersten Phase der wissenschaftlichen Untersuchung wurden asthmapranke Mäuse zum Inhalieren an mehrere verschiedene Wasserfälle

gebracht. Nur bei den Mäusen an den Krimmler Wasserfällen verbesserte sich das Asthma deutlich. Aus diesem Grund wurde im nächsten Schritt die Wirkung der Krimmler Wasserfälle in einer randomisierten kontrollierten klinischen Studie mit 54 asthmapranke Kindern untersucht. Im Rahmen eines dreiwöchigen Ferienlagers wurden die Kinder zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: die Wasserfallgruppe und die Kontrollgruppe. Einmal pro Tag wurden die beiden Gruppen getrennt, denn nur die Kinder der Wasserfallgruppe inhalierten jeden Tag am Wasserfall. Diese dreiwöchige Aerosol-Inhalations-Therapie führte bei den Kindern der Wasserfallgruppe zu einer Beschwerdefreiheit von mindestens 4 Monaten.

Der Asthma-Kontroll-Test



Entspannungstrainer Wasserfall

Nicht nur Allergiker und Asthmatiker profitieren vom Aufenthalt am Wasserfall-Therapieplatz! Durch die winzig kleinen Wasserfallaerosole erhöht sich die Reinigungsgeschwindigkeit der oberen Atemwege und eingeatmete Schmutz- und Feinstaubpartikel werden effektiver abtransportiert. Durch den Aufenthalt am Wasserfall wird der Teil unseres vegetativen Nervensystems angeregt, der für die Entspannung zuständig ist. Herz und Lunge synchronisieren besser, der Herzschlag verlangsamt sich und ein tiefer Entspannungszustand stellt sich ein.

DER WASSERFALLEFFEKT

- Allergie- & Asthmapbeschwerden verschwinden
- Die Lungenfunktion verbessert sich
- Die allergische Entzündung reduziert sich
- Das Immunsystem findet seine Balance wieder



»Wir haben bisher drei Wasserfälle intensiv untersucht, doch nur die Krimmler Wasserfälle können allergische Atemwegserkrankungen effektiv therapieren.«

Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl



GEMEINSAM ZUM GESUNDHEITSERFOLG



*Der Erfolg der natürlichen Aerosol-Inhalations-
Therapie wird durch die idealen Rahmenbedingungen
in unseren allergikergerechten
Partnerbetrieben maßgeblich unterstützt!*

Warum ein Therapiepaket buchen?

Ganz einfach, eine Aerosol-Inhalations-Therapie an den Krimmler Wasserfällen ist viel mehr als nur der tägliche Aufenthalt am Wasserfall, denn unsere Therapie geht weiter! Von der Unterbringung im allergikerfreundlichen Zimmer bis hin zur persönlichen Betreuung am Therapieplatz, steht bei uns der Mensch im Mittelpunkt. Wir zeigen Ihnen praxisnah und alltagstauglich wie Sie Ihr Asthma besser in den Griff bekommen.

Gesundheitserfolg sichtbar machen

Um Ihren Gesundheitserfolg sichtbar zu machen beginnt und endet jede natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie mit einer Lungenfunktions- und Atemgasanalyse. Dabei nehmen wir uns die Zeit und gehen die Ergebnisse der Lungenfunktionsmessung mit Ihnen Schritt für Schritt durch. Eine Zusammenfassung Ihres Gesundheitserfolges senden wir Ihnen nach Ihrem Aufenthalt per Post zu.



Die Unterkunft als Therapie

Eine natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie beginnt und endet in der Unterkunft. Der Gesundheitserfolg wird maßgeblich durch die idealen Rahmenbedingungen in unseren allergikerfreundlichen Partnerbetrieben unterstützt! Therapiepakete können aus diesem Grund nur in zertifizierten Partnerbetrieben gebucht werden.

Unser Gütesiegel

Gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Universität haben wir die derzeit strengsten geltenden Richtlinien für die Innenraumqualität von allergikerfreundlichen Unterkünften in Europa entwickelt! Unsere Partnerbetriebe erhalten erst nach einer unabhängigen Prüfung der Medizinischen Universität Salzburg das Zertifikat für die Anerkennung als Allergikerzimmer/-appartement. Dieses Gütesiegel garantiert Ihnen einen gesunden, aber vor allem reizfreien Schlaf!

ganzheitliche THERAPIE



Inhalation

Wir begleiten Sie während Ihrer täglichen Aerosol-Inhalation am Therapieplatz. Bei einem abwechslungsreichen Programm aus Atem-, Entspannungs- und Gleichgewichtsübungen vergeht die Zeit wie im Fluge.

Atemschule

In der Atemschule trainieren Sie grundlegende Atemtechniken. Sie lernen auch unter körperlicher Belastung effizienter Luft zu bekommen und Notfallsituationen besser bewältigen zu können. Unsere Physiotherapeutin zeigt Ihnen auf anschauliche Art und Weise, wie Sie „besser atmen“!

Entspannungstechniken und Klangtherapie

Stress ist in unserer kurzlebigen Zeit allgegenwärtig und kann sich gerade bei Asthmatikern negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken. Wir zeigen Ihnen Techniken und Übungen, mit denen Sie effektiv Stress und Spannungen abbauen können.

Gesundheitspsychologische Beratung

Unsere Psyche ist ein äußerst komplexes System und eng mit unserem Körper verbunden. So können Gefühle auch Atemnot verursachen. Hier berät Sie unsere Ärztin Dr. Kaserer-Scheuerer und erklärt die unterschiedlichen Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche.

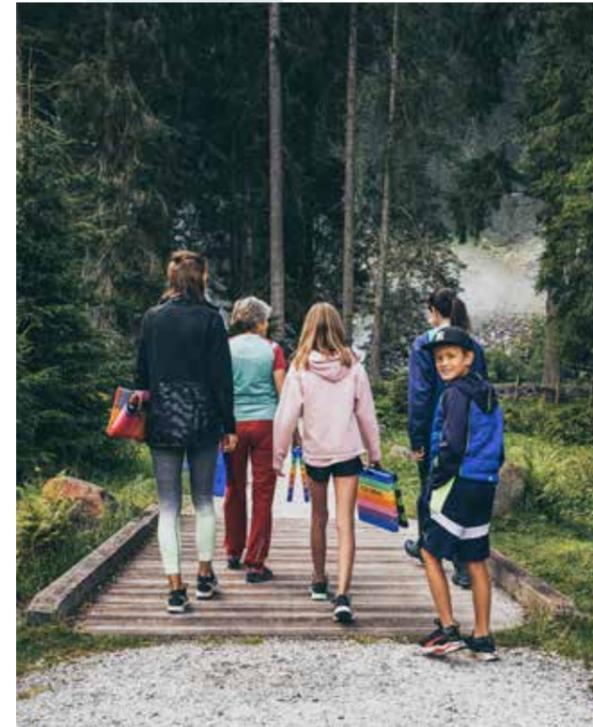
Bewegung als Medizin

Wer denkt, mit Allergie und Asthma schone man sich am besten, hat falsch gedacht. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil jeder guten Asthma-Therapie! Unsere SportwissenschaftlerIn zeigt Ihnen wie Sie trotz Allergie und Asthma effektiv trainieren können.

Vorträge und Workshops

Wir bieten wöchentlich Vorträge und Workshops zum Thema Allergie und Asthma und Darmgesundheit (Lebensmittelallergien/Unverträglichkeiten) an.

»Die Krimmler Wasserfälle – anerkanntes Naturheilmittel bei Allergie und Asthma«



Hohe Tauern Health-Therapieplatz

Die tägliche Aerosol-Inhalation findet direkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle am eigens angelegten Therapieplatz statt. Der Hohe Tauern Health Therapieplatz ist nur zu Fuß über einen gut gepflegten, kindertauglichen Wanderweg erreichbar. Die Gehzeit vom Hohe Tauern Health Exklusiv-Parkplatz bis zum Therapieplatz beträgt ca. 15 min (Distanz 1km). Hunde sind am Hohe Tauern Health Therapieplatz nicht erlaubt!

Inhalieren am Therapieplatz

Am Therapieplatz stehen ausreichend Sitzgelegenheiten in Form von Steinbänken zur Verfügung. Zu den Hohe Tauern Health Therapiezeiten können Liegestühle, Sitzkissen und Decken direkt am Therapieplatz ausborgt werden.

Verhalten bei Regenwetter: Bei Regen ist der Besuch des Therapieplatzes nicht sinnvoll. Bei Gewitter ist das Gelände rund um die Wasserfälle aus Sicherheitsgründen umgehend zu verlassen!

Zusatzangebot: Trail-Fitness-Test

aus der Sportmedizin

Wandern stärkt und wirkt! Bei diesem einfachen Test wird Ihnen gezeigt wie viel Sauerstoff Sie in Ihrem Blut transportieren. ACHTUNG - Hierfür muss man eine Strecke (ohne Anstieg) von 1,600 km so schnell wie möglich absolvieren. (mit Krimmler Gästekarte kostenfrei)



Tipps für den Therapieplatz

Im Nahbereich der Wasserfälle ist es immer kühl und feucht. Für die Inhalations-Therapie sollten Sie daher unbedingt warme und wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk mitbringen. Kinder können gerne ihre Spielsachen mitbringen bzw. sich Spielsachen am Therapieplatz ausborgen.

Kleidungsempfehlung für den täglichen Wasserfallaufenthalt:

- Festes, wasserdichtes Schuhwerk (z.B. Wanderschuhe)
- Warme Kleidung (Pullover, Fleecejacke, lange Hose etc.)
- Regenjacke bzw. wasserdichte Jacke
- Eventuell Mütze, Handschuhe
- Für Kinder Regenhose, Matschzug, Gummistiefel

UNSER TEAM *wartet auf Sie*



Yara Meilinger

Frau Meilinger ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ökomedizin der Paracelsus Medizinischen Universität und studiert Biologie an der Naturwissenschaftlichen Fakultät Salzburg. Vor ihrem Studium absolvierte sie in Indien eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin mit besonderem Fokus auf Atem- und Entspannungstechniken. In ihrer Freizeit ist sie gerne in der Natur und sportelt.



Eva-Maria Graber, BSc

Frau Graber werden Sie in Abwechslung mit Frau Meilinger bei Ihren Erstgesprächen mit Lungenfunktionsmessung kennen lernen. Sie wird Sie auch darin unterstützen Ihr eigenes Peak Flow Protokoll zu führen, damit Sie Ihr Asthma immer gut unter Kontrolle haben. Beim Workshop Allergie und Asthma erwarten Sie spannende Facts aus der Wissenschaft mit viel Platz für Fragen. Weiters werden Sie Frau Graber auch immer wieder bei der Betreuung am Therapieplatz antreffen. An Sie können Sie sich während Ihres Aufenthalts wenden, wenn Sie besondere Anliegen oder Fragen haben.



Lara Kerrer

Frau Kerrer ist bei Hohe Tauern Health für die organisatorischen Aufgaben zuständig. Sie ist Ihre Ansprechpartnerin wenn es um die Urlaubsplanung vorab oder das Wochenprogramm vor Ort geht. Weiters steht sie für Fragen und Wünsche in der HTH-Infostelle zur Verfügung.



Diätologin Margret Wöhrer, BSc

Frau Wöhrer hat sich während ihres Studiums an der Fachhochschule für Gesundheit in Tirol und ihrer Arbeit im Klinikum Schwarzach auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten spezialisiert. Um Betroffenen ein „sorgenfreies“ Essen zu garantieren, wird das Küchenpersonal der HTH-Partnerbetriebe regelmäßig von ihr geschult. In ihrem Vortrag über Darmgesundheit und Mikrobiom erfahren Sie alltagstaugliche Möglichkeiten, wie Sie mit Ernährung ihren Darm positiv beeinflussen können.



Andrea Pfeffer

Andrea Pfeffer ist diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Pilates-Instructor, diplomierte Kinesiologin, Vitalstoffcoach. Seit Jahren praktiziert sie Pilates, kombiniert mit Atem- und Beckenbodentraining. Die Bewegungsübungen werden langsam im Atemrhythmus durchgeführt. Sehnen, Muskeln, Faszien (Bindegewebe) und Atemmuskulatur werden aktiviert. Der Körper wird vitalisiert, die Lunge durchblutet und belüftet. Ebenso erlangen Sie eine aufrechte Körperhaltung. Besondere Lebensumstände erfordern einen besonderen Bedarf an Vitalstoffen - die Basis unserer Gesundheit - erfahren Sie Bausteine für eine erfolgreiche Prävention.



Physiotherapeutin Inge Scharler

Inge Scharler ist freiberufliche Physiotherapeutin in Wald im Pinzgau. In der Atemschule bringt sie Ihnen inhaltlich Grundlagen zum Thema Asthma, Atemphysiologie und Pathophysiologie näher. Neben den theoretischen Inhalt werden auch spezielle Atemtechniken und Verhaltensmaßnahmen praktisch angeleitet, um diese im Alltag selbstständig einzusetzen.



Dr. Michaela Kaserer-Scheuerer

Frau Dr. Kaserer-Scheuerer ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Psychosomatische- und Psychotherapeutische Medizin. Frau Dr. Kaserer-Scheuerer berät Sie in einem persönlichen Gespräch über die verschiedenen Wechselwirkungen von Körper und Seele bei Allergien und Asthma.



Johanna Germann

Johanna Germann hat Sportwissenschaften studiert und so ihr Hobby zum Beruf gemacht. Ihren Fokus legt sie auf die korrekte Haltung und achtet dabei auf konzentriertes Üben mit fließenden Bewegungen. Durch die konzentrierte Abfolge wird das Empfinden für den Körper geschult und auch so im Alltag die Körperhaltung verbessert. Ihr Training beinhaltet ein ganzheitliches Trainingskonzept, dass Kraft-, Dehn-, und Entspannungsübungen miteinander vereinen. Für ein gutes Fitness und Körpergefühl im Allgemeinen, zur Prävention und Rehabilitation, vor allem bei Wirbelsäulen, Nacken und Haltungsbeschwerden.



Sandra Nothdurfter

Sandra Nothdurfter ist Masseurin und Klangtherapeutin mit langjähriger Erfahrung. Es macht ihr Spaß mit Menschen zu arbeiten und ihr Wohlbefinden zu steigern. In der Klangtherapie wird mit Naturtönen gearbeitet, die stressreduzierend auf den Körper wirken. Damit können Sie wieder Kraft für den Alltag tanken.

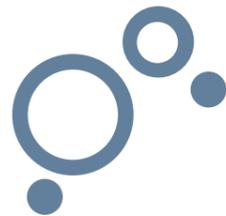


Elisabeth Reitsamer

Geboren und aufgewachsen ist Elisabeth nahe der Krimmler Wasserfälle und ist seit ihrer Kindheit am liebsten draußen in der schönen Bergwelt und in der Natur unterwegs. Es macht ihr große Freude am Therapieplatz die Betreuungsperson zu sein und mit Ihnen die Energie und Kraft dieses Ortes zur Unterstützung der Gesundheit und des eigenen Wohlbefindens zu nutzen. Durch die langjährige Tätigkeit im Gesundheitswesen (med. Masseurin, Mentaltrainerin, Bergwanderführerin) bringt Elisabeth viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen für schöne und wohltuende Momente am Therapieplatz mit.



Aufatmen



»Ich bin sehr glücklich dass ich nun das 3. Jahr die Wasserfall-Therapie wieder sehr genießen durfte und der Lungenfunktionstest jedes Mal besser wurde. So schön, dass ich dieses Naturwunder mit den herrlichen Betreuerinnen gefunden habe. Ich empfehle es seit Beginn immer allen Bekannten. Vielen Dank dass es euch und den Wasserfall gibt!«

ELSY, SEPTEMBER 2022

Ich leide unter schwerem, schlecht kontrollierbarem Asthma. In eine Reha zu fahren traue ich mir aber nicht zu. Meine Mutter hat dann im WDR „Wunderschön“ gesehen, so sind wir auf die Krimmler Wasserfälle aufmerksam geworden. Die 14 Tage hier haben mir sehr gut getan, ich merke eine starke Verbesserung meiner Atmung und meine Lunge tut nicht mehr so weh. Außerdem fühle ich mich besser und benutze mein Notfallmedikament kaum noch, welches ich vorher seit August 2020 mehrmals täglich benötigt habe. Ich habe mich rundum wohlgefühlt. Ich war mit meiner Oma hier und komme im nächsten Jahr sicherlich mit meinen Eltern und meiner Schwester wieder.

ALINA, JULI 2021

»Liebes HTH-Team! Bereits zum 6. Mal habe ich die Inhalations-Therapie beim Krimmler Wasserfall genossen. Die Kombination von Aufenthalt im Alpengasthof Filzstein, die Stunde beim Wasserfall und die täglichen Aktivitäten haben den Urlaub wieder zum gesundheitlichen Gesamterlebnis gemacht. Die neue Beschilderung am Therapieplatz ist wirklich sehr gut gelungen. Die hervorragende Betreuung durch die Mitarbeiter von HTH möchte ich besonders hervorheben. Meine Bronchien sind für das kommende Jahr wieder bestens gerüstet. Ich komme nächstes Jahr ganz sicher wieder! Liebe Grüße!«

EVELINE, JULI 2020

Wir sind bei jedem Besuch immer wieder überwältigt von diesen beeindruckenden Fleckchen Erde. 2016 lernten mein Mann und ich diesen Ort - den Krimmler Wasserfall via einer Gesundheitsreise kennen, seither schätzen wir es 1-2 mal im Jahr die gesundheitsfördernden Eigenschaften wahrzunehmen und zu genießen. Für uns gilt es als wahrer Natur-Schatz! Wir sind sehr dankbar immer wieder aufs Neue erleben zu dürfen wie er uns gut tut. Mein Mann kommt seit 3 Jahren ohne Asthmaspray aus und unser Facharzt ist beim jährlichen Check von unseren Lungenwerten begeistert (Mittlerweile nur noch 1x jährlich). Positive Auswirkungen sind für mich neben dem Wohlgefühl, Stärkung des Immunsystems und Nervensystems sowie Verbesserung und Ausgleich des Schlafrythmus. Vielen lieben Dank an alle die diesen Ort begleiten und erhalten und gestalten ihn sogar immer komfortabler um den Entspannungsfaktor zu erhöhen um die Prävention und den Wohlfühlfaktor zu ermöglichen.

SILVIA UND MICHAEL, JUNI 2021

Das Therapieprogramm hat uns nicht nur gut getan sondern auch sehr gefallen. Die Betreuer und Therapeuten sind sehr hilfsbereit, kompetent, freundlich und nehmen auf alle Teilnehmer Rücksicht. Das angenehme Klima hat uns allen gut getan. Wir werden alle unseren Freunden und Bekannten berichten und sie weiterempfehlen! Vielen Dank!

ELISABETH, JULI 2022

das sagen
**UNSERE
GÄSTE**

NICHT DURCH
KRANKENKASSEN
FÖRDERBAR!

GESUNDHEITS-ANGEBOTE

Überblick

Hohe Tauern Health-Pakete

Die natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie ist umso wirkungsvoller und nachhaltiger, je länger sie durchgeführt wird. Daher empfehlen wir Therapiepakete mit 14 bzw. 21 Tagen. Die Hohe Tauern Health Gesundheits- und Therapiepakete **können von Mitte Mai bis Mitte September direkt im Partnerbetrieb Ihrer Wahl gebucht werden.**

Hinweis: Organisatorische und witterungsbedingte Änderungen und Absagen können möglich sein!

Gesundheitswoche

Erfahren Sie in kurzer Zeit die positive Wirkung der Krimmler Wasserfälle und lernen Sie unser umfangreiches Therapieprogramm kennen! Entspannen Sie am Therapieplatz und tanken Sie Gesundheit im einzigartigen Sprühnebel der Wasserfälle.

GESUNDHEITSWOCHE	7 TAGE
Lungenfunktionsmessung & Atemgasanalyse	1
Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung	✓
Aufatmen für Körper und Geist	1
Entspannungstechniken im Atemfluss – Wohlbefinden mit Vitalstoffen	1
Vorträge: Allergie & Asthma und Gesundheit beginnt im Darm	✓
Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox	✓
Atemschule – von der Prävention bis zum Notfall	1
Bewegungstherapie Rückentraining	1
Klangreise – der Weg zur inneren Ruhe	1
Paketpreis (buchbar nur in einem HTH Partnerbetrieb)	€ 197,-

Kompakt Aufatmen

Sie mögen es lieber kompakt und flexibel, dann sind unsere Kompakt-Angebote genau das Richtige für Sie!

KOMPAKT AUFATMEN	7 TAGE	14 TAGE	21 TAGE
Lungenfunktionsmessung	1	2	2
Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung	✓	✓	✓
Aufatmen für Körper und Geist	1	2	3
Entspannungstechniken im Atemfluss – Wohlbefinden mit Vitalstoffen	1	2	3
Vorträge: Allergie & Asthma und Gesundheit beginnt im Darm	✓	✓	✓
Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox	✓	✓	✓
Paketpreise	€ 75,-	€ 118,-	€ 165,-

»Die Krimmler Wasserfälle – anerkanntes Naturheilmittel bei Allergie und Asthma«

DURCH
KRANKENKASSEN
FÖRDERBAR!
(SIEHE S. 5)

THERAPIE-ANGEBOTE

Überblick

Aerosol-Inhalations-Therapie

Die klassische Aerosol-Inhalations-Therapie bietet Ihnen die perfekte Kombination aus Aerosol-Inhalation, Bewegung und Asthma-Verhaltenstraining. In einem abwechslungsreichen Programm zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Asthma in den Griff bekommen können.

AEROSOL-INHALATIONS-THERAPIE	14 TAGE	21 TAGE
Lungenfunktionsmessung & Atemgasanalyse	2	3
Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung	✓	✓
Aufatmen für Körper und Geist	2	3
Entspannungstechniken im Atemfluss – Wohlbefinden mit Vitalstoffen	2	3
Vorträge: Allergie & Asthma und Gesundheit beginnt im Darm	✓	✓
Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox	✓	✓
Atemschule – von der Prävention bis zum Notfall	2	3
Bewegungstherapie Rückentraining	2	3
Klangreise – der Weg zur inneren Ruhe	2	3
Gesundheitspsychologische Beratung	1	2
Einmaliger Eintritt ins Kristallbad Wald i. Pzg.	✓	✓
Paketpreise (buchbar nur in einem HTH Partnerbetrieb)	€ 382,-	€ 568,-

Aerosol-Inhalations-Therapie für Kinder

Allergien und Asthma betreffen sehr oft auch Kinder. Aus diesem Grund gibt es für Kinder im Alter von 6-14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen ein eigenes Therapiepaket. Das Paket muss nur für das betroffene Kind in einem HTH-Partnerbetrieb gebucht werden!

AEROSOL-INHALATIONS-THERAPIE KINDER	14 TAGE	21 TAGE
Lungenfunktionsmessung & Atemgasanalyse	2	3
Therapieplan-Erstellung und tägliche Aerosol-Inhalation	✓	✓
Verlaufskontrolle der Lungenfunktion mittels Peak Flow Protokoll	✓	✓
Kindgerechte Betreuung am Therapieplatz	✓	✓
Asthma Verhaltenstraining	1	2
Kindgerechte Bewegungstherapie	2	3
Paketpreise (buchbar nur in einem HTH Partnerbetrieb)	€ 190,-	€ 280,-

Unterkunftspreise der Hohen Tauern Health Partnerbetriebe finden Sie auf S. 19 - 22

Zu den einzelnen Angeboten beraten wir Sie natürlich gerne persönlich unter:
Hohe Tauern Health-Hotline: +43 6564 72020 oder per E-Mail: info@hohe-tauern-health.at

ZEICHENERKLÄRUNG

- Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Zimmer mit Bad oder Dusche
- Zimmer mit Etagedusche
- Suite / Appartement
- Anzahl Apartments
- Anzahl Personen
- Größe Apartment in m2
- Zimmer / Appartement mit Balkon
- Zimmer / Appartement mit telefon
- Zimmer / Appartement mit TV
- Zimmer / Appartement mit Radio
- Safe im Zimmer
- Restaurant
- Bar
- Nichtraucherräume
- Schuhtrockner
- Kinderbetreuung
- Parkplatz / Parkgarage
- Wohnschlafzimmer
- Schlafzimmer im Appartement
- separates Wohnzimmer
- Kochnische
- Wohnküche
- Mikrowelle
- Geschirrspüler
- WLAN
- Internetanschluss
- Personenlift
- Aufenthaltsraum
- Aufenthaltsraum mit TV
- Hallenbad
- Freibad
- Sauna / Dampfbad
- Solarium
- Whirlpool
- Fitnessraum
- Tischtennis
- Kinderspielzimmer
- Kinderspielplatz
- Terrasse / Liegewiese
- Diätküche
- Frühstücksbuffet
- Erweitertes Frühstück in App.: Fr. gg. Gebühr
- landwirtschaftliche Produkte
- Rollstuhlgeeignet
- Garage
- Hunde erlaubt
- Kinderermäßigung im Zimmer der Eltern
- Einzelzimmerzuschlag
- ÜF
- HP
- VP
- Qualitätsgeprüfter Bauernhof
- Familienfreundlicher Betrieb
- Fahrradfreundlicher Betrieb
- Ferienhaus
- Nichtraucher-Betrieb
- Partner Nationalpark Sommercard

unsere UNTERKÜNFTE

Unsere Allergikerbetriebe - in jeder Beziehung erstklassig

Von 800 bis über 1.500 m Seehöhe, von Gästehaus über Apartments bis zum Hotel**** - bei unseren Partnerbetrieben ist für jeden das Richtige dabei. Allen Unterkünften gemein ist jedoch die hochwertige Ausstattung, die regelmäßige und strenge Kontrolle bzw. Zertifizierung durch die Paracelsus Medizinische Universität Salzburg, die intensive Schulung der Mitarbeiter in Reinigung und Rezeption/Service, sowie die allergikergerechte Küche. Detailinformationen finden Sie auf den folgenden Seiten und auf der jeweiligen Homepage.

Hohe Tauern Health Saison: Mitte Mai bis Mitte September
Hauptsaison: von 01. Juli bis 31. August, sonst Nebensaison
Kinderermäßigung im Zimmer oder Appartement: auf Anfrage!
(Die Kinderermäßigung bezieht sich einzig auf den Zimmerpreis und nicht auf die Hohe Tauern Health Pakete. Bei Kindern bis zum 14. Geburtstag ist die Begleitung eines Elternteils verpflichtend.)

Mehr erleben mit der Nationalpark SommerCard

Um die Region mit ihrem vielfältigen Angebot besonders intensiv auskosten zu können, gibt es im Zeitraum von 1. Mai bis 31. Oktober die Nationalpark SommerCard. Alle Gäste, die bei den teilnehmenden Partnerbetrieben nächtigen, erhalten von ihren Gastgebern die Nationalpark SommerCard bei der Anreise ausgehändigt. Mehr als 60 Attraktionen wie Sehenswürdigkeiten, Museen und Naturschauspiele, Freizeit- und Sportanlagen sowie Bergbahnen können mit der Karte besichtigt und genutzt werden. Darüber hinaus bietet die Karte maximale Mobilität. Sie berechtigt zur kostenlosen Nutzung der lokalen, öffentlichen Verkehrsmittel und inkludiert den Tageseintritt zur Erlebniswelt „Großglockner Hochalpenstraße“ sowie ein Tagesticket für die Gerlos Alpenstraße.



Krimml

»Die Krimmler Wasserfälle – anerkanntes Naturheilmittel bei Allergie und Asthma«

Nationalparkhotel Klockerhaus****

Hotel Klockerhaus Czerny GmbH
Familie Czerny · Oberkrimml 10, 5743 Krimml
Tel. +43-6564-7208, Fax +43-6564-7208-46 · info@klockerhaus.com



- Großzügige, modern ausgestattete Zimmer
- Bio-Naturschwimmteich mit Liegewiese
- Wellnessbereich mit Whirlpool, Landhaussauna, Sole-Dampfbad, Infrarotkabine, Zirbenschwitzstube, Erlebnisdusche, Ruhe- & Relaxzone, Fitnessraum
- Kinder- und tierfreundliches Hotel: Abenteuerspielplatz mit Streichelzoo, Kinderspielzimmer, Filmnachmittag und Aktivprogramm
- Halbpension „plus“ (inkl. täglich 1 Freigetränk), Themenabende: Italienischer und Pinzgauer Abend
- W-LAN

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 663,-	€ 728,-
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.176,-	€ 1.236,-
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.829,-	€ 1.909,-



www.klockerhaus.com

Hotel Krimmlerfälle****

Herbert Schöppl GmbH & Co KG
Familie Schöppl · Wasserfallstr. 42, 5743 Krimml
Tel. +43-6564-7203, Fax +43-6564-7473 · info@krimmlerfaelle.at



- Gesundheitszimmer und Suiten in der neuen „Residenz“ - großzügig, modern, im ländlichen Stil mit viel Holz (heimisches Zirbenholz) und Liebe eingerichtet
- ZENTRAL in Krimml in unmittelbarer Nähe der Atemarena
- Wellness: Erlebnisbadewelt: Hallenbad (Ø 3,8 m) mit damit verbundenem Außenbecken 8 x 6 m, Dampfbad, Zirben-Panoramasauna, Finnische Sauna, Solarium, Fitnessraum
- Aktivitäten: Geführte Wanderung, Spielplatz & Kinderland
- Familienstudios & Apartments, Kindermenüs, allergikergerechte Küche (gluten- und laktosefrei)

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 721,-	€ 770,-
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.442,-	€ 1.554,-
Doppelzimmer 21 Tage	€ 2.163,-	€ 2.331,-



www.krimmlerfaelle.at

Hotel Post Krimml****



Hotel Post GmbH
Familie Steger · Oberkrimml 18, 5743 Krimml
Tel. +43-6564-7358 · info@hotelpost-krimml.at



- Im Hotel Post Krimml – Kraftquelle der Alpen – erleben Sie genussvolle, aktive Erholung und tanken neue Kraft für den Alltag.
- Gesunder Urlaub und erholsamer Schlaf wird in unseren neuen allergikerfreundlichen Zimmern, Suiten und Hotelappartements garantiert. Mit viel Liebe aus natürlichen, heimischen Materialien wie Holz, Stein etc. modern und doch alpin eingerichtet.
- Im hauseigenen à la Carte Restaurant erwartet Sie eine ehrliche, bodenständige Küche mit regionalen Spezialitäten aus dem Pinzgau und aus der österreichischen Traditionsküche, ebenso wie internationalen Gerichten.
- Neuer Panorama-Saunabereich mit Blick auf die Krimmler Wasserfälle – Ruhezone, Finnische- & Bio-Kräutersauna, Infrarot-Gondel, Yoga- & Bewegungsraum, einzigartige Rooftop-Sonnenterrasse; Kinderspielraum und Spielplatz, Tischtennis, Fitnessraum etc.



	UNTERKUNFTSPREISE ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON
Doppelzimmer für 2-4 Personen pro Person mit Frühstück	Doppelzimmer 7 Tage	€ 497,35	€ 567,35
	Doppelzimmer 14 Tage	€ 945,70	€ 1.079,70
	Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.275,05	€ 1.453,05
Appartement für 2-4 Personen, ohne Verpflegung, Endreinigung € 35,-	Appartement 7 Tage	€ 812,70	€ 952,70
	Appartement 14 Tage	€ 1.547,00	€ 1.813,00
	Appartement 21 Tage	€ 2.085,30	€ 2.442,30

www.hotelpost-krimml.at

Hotel Krimml****

Hotel Krimml GmbH
Unterkrimml 97, 5743 Krimml · Tel. +43-6564-20132
info@hotel-krimml.at



- Nahe der Krimmler Wasserfälle gelegen bietet das neu eröffnete Hotel Krimml alles, um in entspannter Atmosphäre allergikergerecht und gesund urlauben zu können
- Reizfreies und sorgenfreies Wohnen in unseren modern eingerichteten Allergikerzimmern von 2-4 Personen mit großem Balkon und traumhaften Ausblicken in die Bergwelt des Nationalparks Hohe Tauern
- Energie und Kraft für einen spannenden Tag tanken Sie beim gesunden Frühstück, welches zu einem großen Teil aus regionalen Produkten besteht. Bei Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten nehmen wir Ihre Wünsche gerne entgegen.
- Erholung und Entspannung finden Sie während Ihres Therapieaufenthaltes auf unserer Panoramaterrasse mit Whirlpool in der Alpin-Spa Saunawelt sowie im großzügigen Fitnessraum
- Das könnte für Sie noch wichtig sein: keine Haustiere, freies WLAN, Restaurant direkt im Hotel

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit Frühstück ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 399,-	€ 504,-
Doppelzimmer 14 Tage	€ 798,-	€ 1.008,-
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.197,-	€ 1.407,-



www.hotel-krimml.at

Panoramahotel Burgeck****



Martin Bachmaier · Oberkrimml 79, 5743 Krimml
Tel. +43-6564-7249, Fax +43-6564-7569 · info@burgeck.com



- Der Panoramawanderweg führt direkt an unserem Hotel vorbei, somit ist der Therapieplatz am Wasserfall in nur ca. 30 Minuten Fußmarsch erreichbar
- Alle Zimmer sind mit Balkon und phänomenalem Ausblick
- Sonnenterrasse und Panoramarestaurant - Blick auf die Krimmler Wasserfälle
- Ruhige Lage am Waldrand, zugleich auch Straßenende
- Regionale Küche
- A la carte oder Halbpension und reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Heil- und Wohlfühlprodukte von der Zirbe, über Bienen, bis Heilkräuter von örtlichen Erzeugern
- Neu ab Sommer 2023: Restaurant, Lounge, Kinderspielraum (innen und außen), Außenterrasse, Ruheraum, Sauna und alle Hohe Tauern Health Zimmer mit Wasserfallblick



UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 590,-	€ 630,-
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.180,-	€ 1.260,-
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.770,-	€ 1.890,-

www.burgeck.com

Gästehaus Waltl***



Michaela Opresnik · Oberkrimml 118, 5743 Krimml
Tel. +43-6564-7295, haus.waltl@krimml.com



- Direkt im Zentrum von Krimml an einer großen Wiese gelegen mit Blick auf die Krimmler Wasserfälle
- Großzügige, allergikergerechte Studios 28m² (hell und freundlich im ländlichen Stil eingerichtet, mit Balkon, Badezimmer mit Dusche und WC, Kabel TV 42 Zoll, Föhn, Safe, W-LAN, Küchenzeile mit Geschirr, Besteck, Wasserkocher, Filter-Kaffeemaschine, Backrohr, 4 Platten E-Herd, Kühlschrank und Gefrierfach)
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten oder Brötchenservice gegen Aufpreis buchbar
- Benützung unserer Sauna (Finnische Sauna, Dusche mit Schwallbrause und Kneippschlauch, Liegestühle, Sitzzecke und Trinkbrunnen)
- Hauseigene Brauerei mit Bräustüberl
- Unsere Studios sind „Haustierfrei“

UNTERKUNFTSPREISE ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON	
Studio (für 2-4 Personen) pro Person mit Frühstück	Studio 7 Tage	€ 423,50	€ 444,50
	Studio 14 Tage	€ 847,00	€ 889,00
	Studio 21 Tage	€ 1.270,50	€ 1.333,50
Studio (für 2-4 Personen) pro Person ohne Verpflegung	Studio 7 Tage	€ 311,50	€ 332,50
	Studio 14 Tage	€ 623,00	€ 665,00
	Studio 21 Tage	€ 934,50	€ 997,50



www.krimml.com

Alpengasthof Filzstein****s



Hotel Filzstein Taxer GmbH & Co KG
 Familie Taxer · Oberkrimml 65, 5743 Krimml /Hochkrimml
 Tel. +43-6564-8318 · Fax +43-6564-8318-140 · info@filzstein.at



- neue großzügige Zimmer und Suiten mit Panoramafenster
- allergikergerechte Bauweise mit viel Holz und Stein
- allergikergerechte Küche - speziell auf Sie abgestimmt
- auf 1.640 m Seehöhe gelegen direkt am Naturschutzgebiet Sieben Möser
- Dachterrasse mit 360° Blick auf den Nationalpark und Pinzgauer Grasberge
- besonders pollenarm
- kein EZ Zuschlag

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem neuen Allergikerhotel als Gäste begrüßen zu dürfen, Ihre Familie Taxer.



UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBEN- SAISON	HAUPT- SAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 674,-	€ 697,-
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.316,-	€ 1.365,-
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.879,-	€ 1.953,-

www.filzstein.at



Forschung
WASSERFÄLLE

Wissenschaftlich spannende
 Forschungstätigkeiten der
 Paracelsus Medizinischen
 Universität rund um die Krimmler
 Wasserfälle.

Die letzten beiden Sommer hat sich das Forschungsteam um Arnulf Hartl der Frage gewidmet, welche unmittelbaren Auswirkungen die reine Wahrnehmung der eindrucksvollen Wasserfallumgebung auf psychophysische Aspekte wie unsere Stimmung und unser Stressempfinden haben kann.

Ob und wie sehr das Eintauchen in die Natur am Wasserfall mit allen Sinnen bereits nach kurzer Zeit zu positiven Veränderungen führt, wurde an StudienteilnehmerInnen mit hoher Stressbelastung untersucht.

Gemessen wurde nicht nur der subjektive Eindruck, sondern auch die unmittelbaren physiologischen Veränderungen während der Wasserfallexposition mit besonderem Augenmerk auf die Herz-, Atem- und Gehirnaktivität der StudienteilnehmerInnen.

Wichtiger Bestandteil des Studiendesigns war ein zweiter Studienarm, indem den StudienteilnehmerInnen unter denselben Bedingungen auch eine realitätsnahe virtuelle Simulation der Wasserfälle im „Krimml Lab“ der Paracelsus Medizinischen Universität vorgeführt wurde.

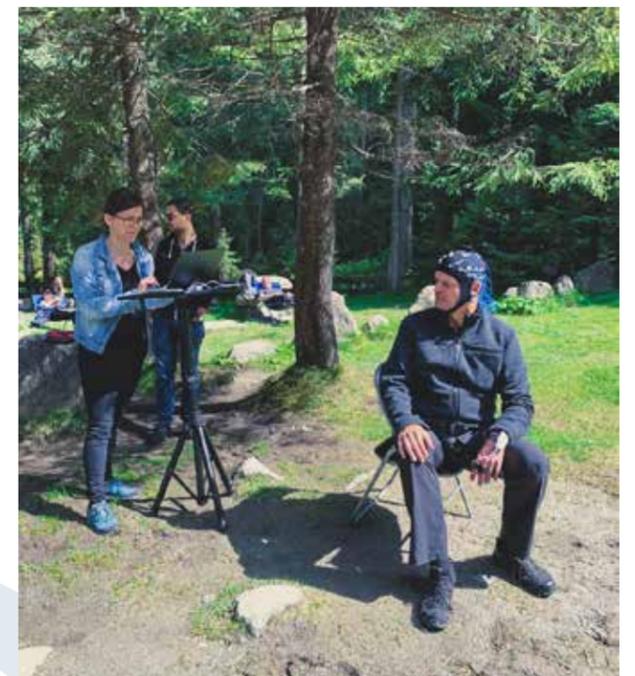
Die zentrale Idee hinter der parallelen Forschungsaktivität in Feld und Labor ist „Patients into nature, nature to bedside“: also ein barrierefreier Zugang zur natürlichen Heilressource Wasserfall auch für jene Patienten, die das Krankenbett nicht verlassen können und an den „echten“ Wasserfällen Gesundheit suchen.

Virtuelle Realität bietet eine praktikable technische Lösung, um die Krimmler Wasserfälle auch dieser PatientInnengruppe zugänglich zu machen. Die vorläufigen Ergebnisse legen nahe, dass vor allem vulnerablere Gruppen, Menschen mit besonders hoher Stresswahr-



nehmung und stärkerem Empfinden von Angst und Depression, von der virtuellen Wasserfallsimulation im Innenraum profitieren können.

Im Jahr 2023 wird die PMU gemeinsam mit dem Institut für Sportmedizin der SALK und dem Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention eine klinische Studie zur Rehabilitation von COPD (chronisch obstruktiven Lungenerkrankung) durchführen. Hier wird die PMU untersuchen, ob Wandern im Nationalpark Hohe Tauern und Aufenthalte im Aerosol der Krimmler Wasserfälle positiven Einfluss auf diese verbreitete Lungenerkrankung haben. Betroffene können sich im Hohe Tauern Health Büro und unter info@hohe-tauern-health.at bereits voranmelden.



»Die Krimmler Wasserfälle – anerkanntes Naturheilmittel bei Allergie und Asthma«

www.hohe-tauern-health.at

 /HoheTauernHealth

Buchung: Direkt bei Ihrem Hohe Tauern Health Partnerbetrieb Ihrer Wahl!

Hohe Tauern Health · Oberkrimml 37 · A-5743 Krimml · Tel. +43 (0) 6564 72020 · info@hohe-tauern-health.at

HOHE TAUERN HEALTH WIRD UNTERSTÜTZT VON



PARACELTUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

