



BASENY MINERALNE  
SOLEC-ZDRÓJ



**MINERALBÄDER SOLEC-ZDRÓJ**

## MINERALBÄDER SOLEC-ZDRÓJ

Das Objekt Mineralbäder Solec - Zdrój gehört zur Hotelskette - Malinowe Hotele (Himbeerhotels) und es ist mehr als nur ein Thermalbad. Neben der entsprechenden Temperatur bieten die Becken einen hohen Gehalt an Mineralien, die direkt aus der Heilwasserquelle- Malina stammen. Ein weiterer Vorteil ist die Lage der Anlage an einem Ort mit langjähriger Tradition und Kurwerten.

Der Aufenthalt und die Benutzung des Bades sorgen für Ruhe, Entspannung und Ergänzung der Mineralien, die für die einwandfreie Funktion unseres Körpers verantwortlich sind.

Die Schwimmbadanlage mit der Hotelanlage Malinowy Raj\*\*\*\* Mineral Hotel bietet komfortable Bedingungen für die ganze Familie.

Der Erholungsteil der MINERALBÄDER ist ein Komplex von vier Schwimmbädern mit Wasser, das mit therapeutischen Solen angereichert ist. Das Freizeitbad bietet die Möglichkeit, die Zeit im Wasser aktiv zu verbringen, dank der separaten Schwimmbädern, der Wasser- und Luftmassagezone, der Aqua-Fitnesszone und der Rehabilitationszone im Wasser. Zusätzlich gibt es zwei Rutschen mit einer Länge von 15 laufenden Metern. Während der Sommersaison bieten wir Außenschwimmbäder mit beheiztem Wasser und Grünflächen zur Entspannung an.

Unser Angebot im Freizeitbereich wird durch ein gastronomisches Angebot in der Bar und in der saisonalen Grillhütte ergänzt.

Die Gäste von Mineral Hotel\*\*\*\* werden außer der Reihe bedient.



## REKREATIONSSCHWIMMBAD

**Fläche des Freizeitbades:** 290 m<sup>2</sup>

**Tiefe:** 1,3 m

**Wassertemperatur:** 31 - 32°C

**Lufttemperatur:** 31 - 32°C

**Empfohlene Badezeit:** ohne Begrenzungen

**Salzgehalt:** 0,5%

**Wasserart:** Salzwasser

### Ausrüstung:

- Bänke und Liegen für Wasser- und Luftmassage ,
- Wassermassagen in verschiedenen Höhen
- Handläufe für Wassertraining
- Wassernetz für Volleyball
- Zwei 15,5 m lange Rutschen
- Liegestühle rund um die Schwimmbäder
- Verpflegung im Freizeitbadbereich
- Sicherer und bequemer Zugang zum Trog mit Handläufen

**Gesamte Mineralisierung:** 5 099 mg/l

### Badewirkung in mineralisiertem Wasser:

- Es stimuliert das autonome und das Nervensystem durch Hautrezeptoren
- Erhöht die Durchblutung und die Regeneration der Hautzellen
- Reduzierung der Erregbarkeit der sensorischen und motorischen Nerven
- Normalisiert den Blutdruck
- Verbessert die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit
- Verbessert die Immunität des Körpers
- Reduziert Muskelverspannungen

### Indikationen:

- Chronische Erkrankungen der Atemwege und Nebenhöhlen
- Rheumatische Erkrankungen
- Arthrose
- Rekonvaleszenz nach schweren Erkrankungen
- Entspannung, biologische Regeneration



BASENY MINERALNE  
SOLEC-ZDRÓJ



## AUSSENSCHWIMMBAD

**Fläche:** 128 m<sup>2</sup>

**Tiefe:** 1,3 m

**Wassertemperatur:** 24 - 28°C

**Empfohlene Badezeit:** ohne Begrenzungen

**Salzgehalt:** 0,2%

**Wasserart:** Salzwasser

Brom, Jod, Chlorid-Natrium-Wasser

**Gesamtkationen:** 784 mg/l

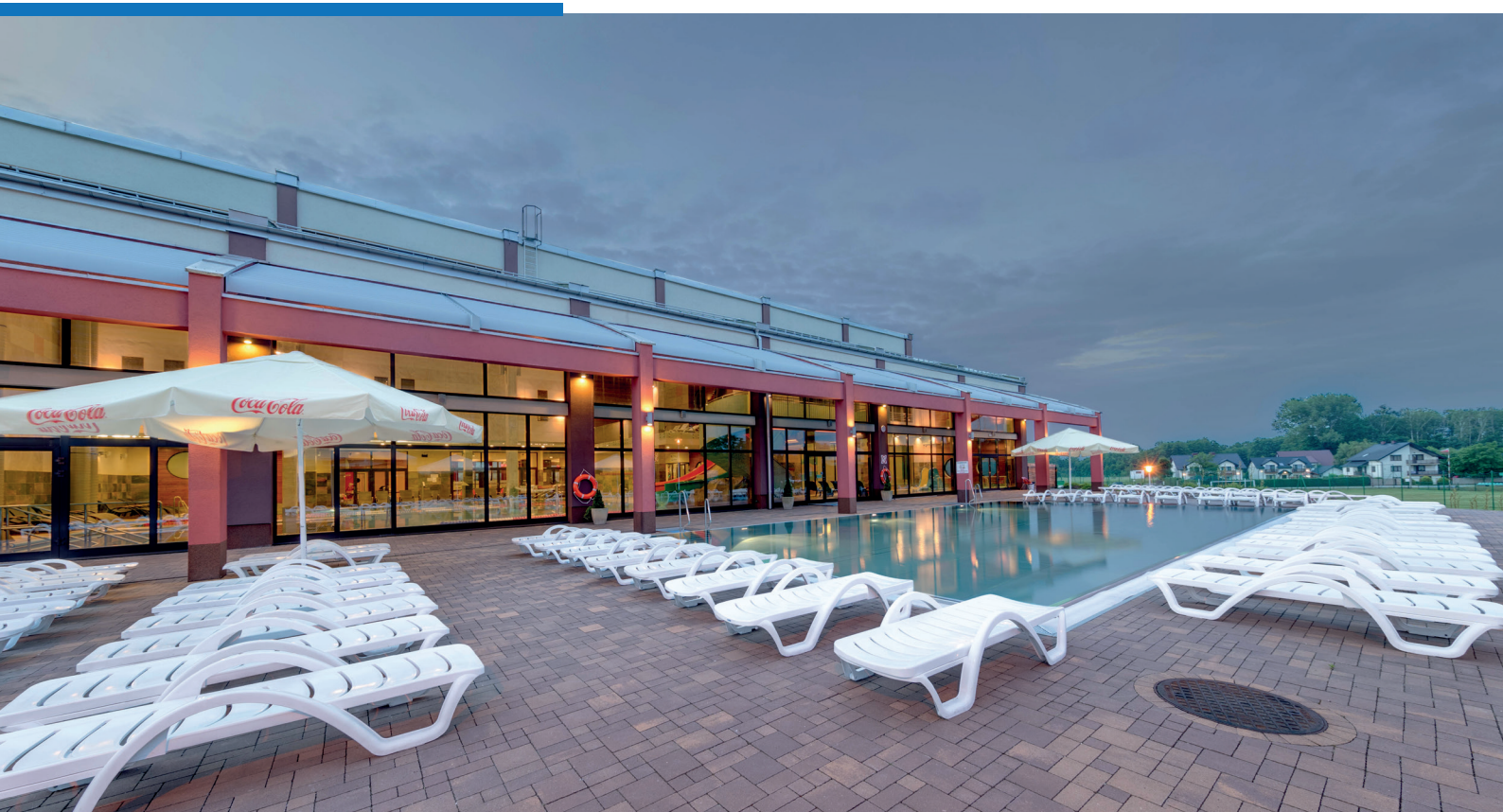
**Gesamtanion:** 1367 mg/l

## FREIBÄDER NICHT NUR FÜR KINDER

**Schwimmbad I** - 72 m<sup>2</sup>, Tiefe 0,6 m

**Schwimmbad II** - 72 m<sup>2</sup>, Tiefe 0,8 m

**Empfohlene Badezeit:** ohne Begrenzungen



## PLANSCHBECKEN FÜR KINDER

Mineralbäder sind ein freundlicher Ort für Familien mit Kindern. Wir laden Sie ein, unsere Eltern zu besuchen, die hier nicht nur ausgezeichnete Unterhaltung für ihre Kinder finden, sondern auch einen Platz zum Wickeln und einen Stuhl zum Füttern der Kinder in der Verpflegungszone.

Für die Kleinsten haben wir ein spezielles Schwimmbad vorbereitet - ein Planschbecken mit einer Fläche von 28,75 m<sup>2</sup>, einer Tiefe von 15 bis 30 cm und einer Wassertemperatur von 33 - 34 °C sowie spezielle Attraktionen:

- Rutsche "Jungelefant"
- Wasserigelrutsche
- Schwimmmatten
- Spielzeug und Schwimmwesten zum Spielen und Gewöhnen an Wasser
- Wasser-Volleyball, Wasser-Basketball, Wasser-Fußballtore

Jedes Wochenende und an Feiertagen von 9.00 bis 23.00 Uhr bieten wir einen Familiensaunabereich für die Kleinsten an. Die Nacktzone gilt nicht während dieser Zeiten. Die Vorteile der Kindersauna ähneln denen der Erwachsenen, d.h. Erhöhung der Körperimmunität, Entgiftung und Regeneration der Haut und des Bewegungsapparates.

Kinder müssen von einem Erwachsenen betreut werden, bevor sie die Sauna benutzen können.



## SOLE - UND SULFIDBECKEN

Dies ist das erste und einzige Schwimmbad in Polen, in dem das Wasser mit Sulfid-Solen aus der Malina-Quelle angereichert wird, die unter natürlichen Bedingungen die höchste Konzentration an Schwefelverbindungen, Schwefelwasserstoff und Mineralien aufweist. Das einzigartige, mineralische und heiße Becken enthält stark mineralisiertes Chlorid-Natriumsulfid, Bromid, Jod, Borwasser mit einem hohen Gehalt an aktiven Schwefelverbindungen. Entdecken Sie seine Heilkraft!

### Allgemeine Informationen

#### Denken Sie daran

- Dass ein Schwefelmangel in Ihrem Körper sehr schädlich für Ihre Gesundheit sein kann!
- Das Wasser im Becken wird mit UV-Lampen, einem Ozongenerator und bakteriziden Eigenschaften von Schwefel desinfiziert.
- Das Sulfid-Sole-Dosier- und Nachfüllsystem wurde auf Basis von Laborversuchen entwickelt.
- Die therapeutischen Solen- und Sulfid-Gewässer werden über Pipelines direkt aus der Quelle dosiert. Dank der direkten Verbindung mit der Himbeerquelle und dem Verfahren zum Auffüllen der Sulfid-Sole im Becken enthält das Wasser einen hohen und konstanten Anteil an Schwefelverbindungen und Mineralien.
- Das Bad im Mineralsole-Sulfid-Becken ist für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren bestimmt. unter der Obhut von Eltern/Erziehungsberechtigten und ohne vorherige ärztliche Beratung.
- Durch die Ausfällung von Mineralstoffen und Sulfiden, die im Heilwasser der Quelle "Malina" enthalten sind, kann ein natürlicher Niederschlag im Becken entstehen.

**Beckenfläche:** 66 m<sup>2</sup>

**Tiefe:** 0,90 m

**Wassertemperatur:** 35 - 36 °C

**Lufttemperatur:** 33 - 35 °C

**Maximale Personenzahl:** 50

**Empfohlene Duschzeit:** 20 - 30 Minuten

**Allgemeine Mineralisierung:** 23 402 mg/l







### **Allgemeine Wirkung:**

- Entzündungshemmend und schmerzstillend
- Aufarbeitung des Gelenkknorpels
- Rekonstruktion von Kollagenverbindungen zwischen Haut und Gelenkknorpel
- Grundstoff der Aminosäuren und Vitamine
- Entgiftung des Körpers
- Unterstützung von Verdauungsprozessen
- Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechselhilfen
- Entzündungshemmend
- Antimikrobielle Mittel
- Fungizid
- Peeling der Epidermis

### **Indikationen:**

- degenerative Krankheiten
- Rheumatische Erkrankungen
- Uratböden
- Erkrankungen der Atemwege
- Stoffwechselkrankheiten
- Neurologische Störungen:
- Sinusitis
- Akne
- Hautallergien
- Hepatische und intestinale Störungen
- Diabetes
- Entzündung der Blutgefäße, Atherosklerose der Gefäße, -

### **Symptome von Schwefelmangel:**

- Härtung und Haarausfall
- Verlust der Hautfestigkeit, Blässe
- Nagelbruch
- Müdigkeit und Bedrängnis
- Probleme mit den Gelenken - Probleme mit den Gelenken
- Dermatologische Erkrankungen, Psoriasis

## SAUNENZONE

Der Sauna- & Wellnessbereich ist ein Ort, an dem Sie sich von der Hektik des Alltags erholen und entspannen können. Die Saunazone von Mineralbädern besteht aus drei Saunen, die durch eine Hydromassage-SPA-Wanne, Tepidarium, Erlebnisduschen, bauchiges Gefäß für Tauchen und Abkühlen und Eimer mit kaltem Wasser ergänzt werden.

### Unsere Saunazone besteht aus:

- **BIO Kräutersauna** - Dampfsauna mit dem Zusatz von ätherischen Ölen zusätzlich zu den Eigenschaften von Ölen, die eine erfrischende und entspannende Wirkung hat.
- **Dampfsauna** - eine Sauna, in der die Temperatur aufgrund der Luftfeuchtigkeit viel höher zu sein scheint. Die Sauna regt die Durchblutung an und reinigt den Körper.
- **Finnische Sauna** - dank hoher Temperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit wird der Körper von Giftstoffen befreit, Muskelverspannungen durch Stress und Müdigkeit werden gelöst. Während des Screenings verbrennt der Körper bis zu 300 Kalorien in einem Schlitten.

	Finnische Sauna – trocken	Kräutersauna – BIO	Dampfsauna
Lufttemperatur	70 - 110 °C	40 - 60 °C	45 - 55 °C
Luftfeuchtigkeit	10 - 20%	40 - 60%	80 - 99%
Dauer der Sitzung	Bis 15 Minuten	Bis 20 Minuten	Bis 20 Minuten

### Wir möchten Sie daran erinnern:

#### Der Saunagang gliedert sich in 4 Grundphasen:

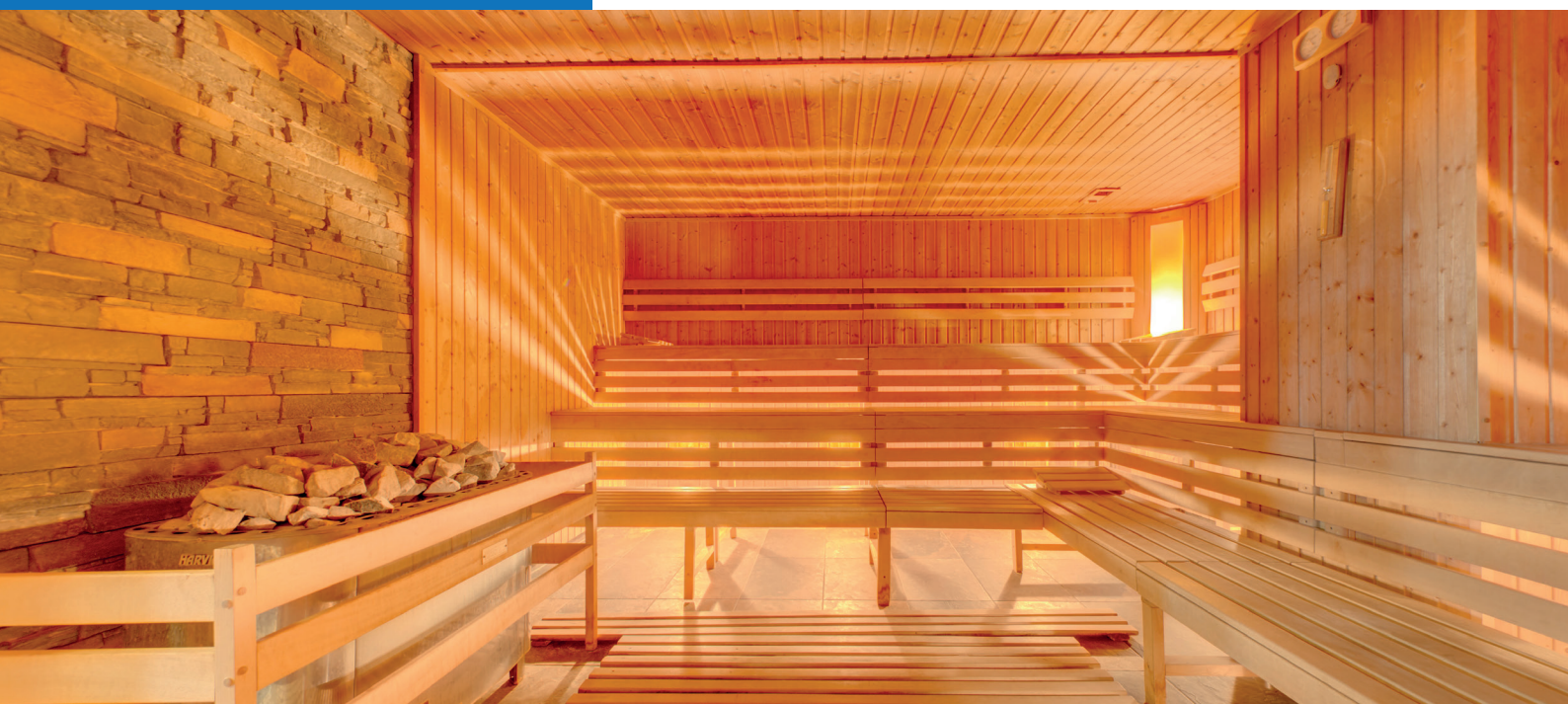
- I Hygiene vor dem Betreten der Sauna
- II Erwärmung
- III Kühlung
- IV Erholung

### **Die Hauptvorteile der Sauna:**

- Reinigung des Körpers von Toxinen, Ammoniak und anderen Schadstoffen.
- Verbessert die Durchblutung der Haut und der inneren Organe
- Beseitigung von überschüssigem Wasser in der Haut - Reduzierung von Cellulitis
- Senkt den Blutdruck
- Freisetzung von Endorphinen - Glückshormon
- Erhebliche Erhöhung der Widerstandsfähigkeit
- beruhigt die Muskulatur, - hat eine beruhigende Wirkung auf die Muskulatur
- Macht die Haut elastisch und reinigend
- Stimulierung des autonomen Systems

### **Gegenanzeigen:**

- Akute Infektion, besonders wenn sie mit Fieber verläuft
- Fortgeschrittene (instabile) ischämische Herzkrankheit
- Epilepsie
- Hämorrhagische Diathese
- Glaukom
- Nierenversagen
- Eiterige Hautinfektionen
- Im Zweifelsfall empfehlen wir Ihnen, einen Arzt aufzusuchen



## REHA-KLINIK-GESUNDHEITSCENTRUM

Die REHA-KLINIK des Gesundheitszentrums bietet eine breite Palette von Behandlungen an, darunter :

- Balneotherapie,
- Kinesiotherapie,
- Physiotherapie,
- therapeutische, entspannende und spezielle Massagen.

### SULFATBAD

Es ist ein ungewöhnlich stark mineralisiertes medizinisches Chlorid-Natrium-, Sulfid-, Bromid-, Jod- und Borbad mit einem H<sub>2</sub>S-Gehalt von etwa 150 mg/l, das unter natürlichen Bedingungen die höchste Konzentration an aktiven Schwefelverbindungen und eine einzigartige Zusammensetzung an Mineralverbindungen aufweist. Badetemperatur 34-37 C, Dauer 15 Min. Die Wirkung des Badens auf den Körper beginnt, sobald die Haut mit Wasser in Berührung kommt, durch sanftes Peeling der Epidermis und anschließende Stimulation der Erneuerungsprozesse.

#### Indikationen:

- Degenerative Gelenkerkrankungen,
- Rheumatoide Arthritis,
- Versteifung,
- Entzündung der Wirbelgelenke,
- Diskopathien,
- Rückenschmerzsyndrom,
- posttraumatische Zustände des Bewegungsapparates,
- Atherosklerose der peripheren Arterien,
- Psoriasis,
- Seborrhoische Akne.

#### Wirkung:

beschleunigt den Stoffwechsel, senkt den Gehalt an "schlechtem" Cholesterin und Triglyceriden, senkt den Gehalt an Harnsäure und Glukose, reduziert Schwellungen, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, regt die Mikrozirkulation der Haut an.

## KOHLensäUREBAD

Das Kohlensäurebad wird in einem Wasser mit gelöstem Kohlendioxid hergestellt. Ein wichtiges Merkmal der Behandlung ist das, dass es hypotherm ist, da das mit Kohlendioxidbläschen angereicherte Wasser eine Temperatur von 32-34 °C, d.h. unter der Körpertemperatur hat. Dadurch werden die für die Wärmerotherapie typischen Reaktionen nicht angeregt, sondern im Gegenteil die vor Wärmeverlust schützenden Reaktionen. Der Patient fühlt sich nicht kalt, da Kohlendioxidblasen zahlreiche Hautrezeptoren reizen und eine signifikante Gefäßreaktion (Erythem) auslösen.

### Indikationen:

- Bluthochdruck,
- Herzinsuffizienz,
- Rehabilitation nach Herzinfarkt,
- periphere, arterielle und venöse Durchblutungsstörungen,
- Mikrozirkulationsstörungen der Haut,
- diabetische Angiopathie,
- funktionelle Herzerkrankungen bei Herz-Kreislauf-Versagen,
- vegetative Neurosen,
- Fettleibigkeit,
- Osteoporose

### Effekte:

erhöhter Koronarfluss, verstärkte Diurese, erhöhter Bluttransfer von den zentralen Körperteilen zur Peripherie, normalisierter Blutdruck, reduzierter Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, erhöhte Lungenfunktion.

## BADEN IN EINER HEILSCHLAMMSUSPENSION

Hier wird die chemische Wirkung des Schlammes genutzt, der Humin-, Fulvosäure, Östrogensäuren, Proteine, Tannine und Mineralsalze ohne tiefe thermische Wirkung in den Schlammkompressen enthält. Die Behandlung wird mit einer Begrenzung der thermischen Wirkung auf 37° C durchgeführt, die Dauer der Behandlung beträgt 15 Minuten. Die Wirkung des Badens ist schmerzlindernd und diastolisch und reinigt den Körper von Stoffwechselprodukten.

### Indikationen:

- Arthritis der Gelenke,
- posttraumatische Zustände,
- Erkrankungen der Gynäkologie und Harnwege

### Wirkung:

beseitigt Entzündungen, hat adstringierende Eigenschaften, wirkt bakterizid und bakteriostatisch.

## HEILSCHAMMUMSCHLÄGE

Torf ist eine Torf-Art mit hohem Aufbereitungsgrad durch Mumifizierung von Batterien. Die physikalischen Eigenschaften des Schlammes sind eine hohe Wärmekapazität bei geringer Wärmeleitfähigkeit, die die Erwärmung der zu behandelnden Körperteile beeinflusst (42-45 °C). Die Temperatur des Schlammes ist 42-46 °C, die Behandlungszeit beträgt 30 Minuten, die Häufigkeit ist täglich oder jeden zweiten Tag.

### Indikationen:

- degenerative Prozessen von Gelenken,
- posttraumatische Zustände von Gelenken, Knochen, Muskeln,
- Rheuma der Weichteile,
- Myalgien
- Chronisch entzündliche Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule,
- Psoriatische Entzündung, Arthritis,
- Zustände nach der Endoprothetik
- Rückenschmerzsyndrom,
- Gynäkologische Erkrankungen

### Wirkungseffekte:

Beschleunigung des Stoffwechsels, Entspannung von Muskelverspannungen, Bändern und Gelenkkapseln, Schmerzreduktion, erhöhte Flexibilität der Muskeln und Gelenkbeweglichkeit, erhöhte Absorption von entzündlichen Läsionen, entzündungshemmende, adstringierende und bakteriostatische Wirkung, bakterizid und antiviral, Erhöhung des luteinisierenden Hormonspiegels, Senkung des Seruminsulinspiegels, Vergrößerung der Gebärmutter bei Unterentwicklung, Erhöhung des Estradiol- und Progesteronspiegels und Sekretion von Adrenalin und Norepinephrin im Urin ohne Veränderung des Gonadotropinspiegels.

## KINESIOTHERAPIE

Die Kinesiotherapie ist eine Form der Bewegungstherapie oder motorischen Rehabilitation. Sie basiert auf körperlichen Übungen mit therapeutischem Charakter. Ziel der Kinesiotherapie ist die Wiederherstellung oder Erhaltung der vollständigen oder teilweisen körperlichen Fitness. Die Kinesiotherapie wird am häufigsten bei Erkrankungen und motorischen Funktionsstörungen, Wirbelsäulenschmerzsyndromen, rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Die Kinesiotherapie wird oft mit anderen Behandlungsformen, einschließlich der Physiotherapie, kombiniert, um die therapeutische Wirkung zu erhöhen.

### Hier sind einige der Wirkungen der Kinesiotherapie:

- Steigerung der Muskelkraft,
- Verbesserung der Verkehrsreichweite,
- Reduzierung der erhöhten Muskelspannung,
- eine Erhöhung des Endorphinspiegels (dank dieser Reaktionen werden die Schmerzen reduziert),
- Verbesserung der kardiopulmonalen und respiratorischen Leistungsfähigkeit,
- Hemmung pathologischer Reflexe.
- Korrektur von Körperfehlhaltungen

## MANUELLE THERAPIE

Manuelle Therapie ist ein allgemeiner Begriff für eine Reihe von Methoden und Techniken, die sich mit der Diagnose und Behandlung von reversiblen Funktionsstörungen des Bewegungsapparates (Gelenke, Muskeln, Faszien, Bänder) befassen, durch den Einsatz verschiedener spezialisierter und nicht-invasiver Methoden, ist eine umfassende Lösung, die klare gesundheitliche Auswirkungen hat - bei der Behandlung verschiedener Arten von Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Nervensystems oder der Wirbelsäule. Die Therapie besteht aus vielen Techniken, um Weichteile und Gelenke zu mobilisieren, indem man auf bestimmte Stellen (z.B. Triggerpunkte), richtige Positionierungen, Griffe und andere therapeutische Techniken drückt. Dadurch werden die funktionellen und körperlichen Fähigkeiten verbessert.

**Dauer:** 40 Minuten

### Wir behandeln:

- Schmerzen im Bewegungsapparat und in der Wirbelsäule
- Kopfschmerzen und Schwindel,
- Erkrankungen des Kiefergelenks,
- Korrektur von Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen,
- Funktionsstörungen nach neurologischen Ereignissen

Die Behandlung besteht in erster Linie darin, Schmerzen zu beseitigen, indem die Ursache und nicht nur die Auswirkungen von Schmerzen beseitigt werden. Die Techniken zielen darauf ab, Bewegungen der Gliedmaßen und Wirbelsäulengelenke zu lösen, die Elastizität der Muskeln zu verbessern und die Behandlungszeit zu verkürzen. Der Patient kehrt schneller zur vollen Leistung zurück. In unserem Zentrum stellen wir Patienten in die Hände qualifizierter Spezialisten mit umfangreichen physiotherapeutischen und medizinischen Kenntnissen und Erfahrungen. Vor der Diagnose führt der Physiotherapeut ein ausführliches Gespräch und führt Tests und Untersuchungen zur Überprüfung des Bewegungsapparates durch. Um optimale Behandlungsergebnisse zu erzielen, werden spezifische manuelle Therapietechniken eingesetzt, die auf das jeweilige Gewebe abgestimmt sind.

### Unsere Physiotherapeuten wenden die folgenden Techniken an:

- Fasziale Manipulation (fascialmanipulation)
- FDM (FascialDistorsion-Modell)
- AnatomyTrains
- Piopressure
- Mechanische Diagnose- und Therapiemethode von McKenzie (MDT)
- Methode der Manuellen Therapie mit Bewegung Nach B. Mulligan.
- Kinesiotaping

## KLASSISCHE MASSAGE

Die klassische Massage ist eine der beliebtesten Massageformen mit einem sehr breiten Anwendungsspektrum. Diese Therapieform kann zu therapeutischen Zwecken, einschließlich orthopädischer oder neurologischer Erkrankungen, sowie zur Stimulation, Lockerung oder Stärkung des Muskelgewebes eingesetzt werden. Es wird vor allem in der Therapie motorischer Organe eingesetzt - es gilt als eine der effektivsten Therapieformen in diesem Bereich. Die klassische Massage kann eine komplette Massage sein, d.h. der Masseur kümmert sich um alle Körperteile - von den Füßen bis zum Nacken. Je nach Empfehlung des Arztes oder Physiotherapeuten kann er sich auch auf einen bestimmten Körperteil - z.B. Rücken und Nacken oder Beine - konzentrieren. Richtig ausgeführt, hat es eine wohltuende Wirkung auf den Körper, stimuliert das Gewebe, regeneriert die Muskeln oder verbessert die Durchblutung.

**Dauer:** 15, 30 oder 60 Min.

## SCHLAKHEITSMASSAGE

Entspannungsmassage mit einer Schlankheitscreme. Die Schlankheitscreme beseitigt Symptome von Cellulitis, verändert die Figur, verhindert die Bildung von "Orangenhaut", verbessert die Mikrozirkulation, reinigt die Haut von Giftstoffen. Durch den Gehalt an Koffein, Extrakt aus Efeu, L-Carnitin und Laminaria-Algen beschleunigt den Prozess des Fettabbaus zu freien Fettsäuren und deren Ausscheidung aus den Zellen. Die Creme entfernt frische Dehnungstreifen und hellt bestehende auf, strafft und macht die Haut elastischer.

**Dauer:** 30 min. / 60 min.

## HIMBEER-ENTSPANNUNGSMASSAGE

Eine entspannende Massage, die fantastisch entspannt, anregend und erfrischend wirkt. Pflegt, regeneriert, macht die Haut weich und geschmeidig. Es verzögert den Alterungsprozess und verhilft dem Hautgewebe zu mehr Elastizität und Ausstrahlung. Unterstützt die Schutzeigenschaften der Haut. Himbeerextrakt erfrischt und lindert zusätzlich Irritationen.

**Dauer:** 30 min. / 60 min.

## SCHOKOLADENMASSAGE

Entspannungsmassage auf Basis der Creme, die Schokoladenextrakt (Quelle von Polyphenolen, Flavonoiden, Vitaminen und Mineralsalzen) enthält - wirkt nährend, regenerierend und antioxidativ. Es verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss und stimuliert die Produktion von Endorphinen, den sogenannten "Hormonen der Freude". Die Haut ist nach der Massage gut durchblutet, glatt und elastisch.

**Dauer:** 30 min. / 60 min.



## RINGELBLUMNEREGENERATIONSMASSAGE

Entspannungsmassage mit natürlicher Ringelblumen-Sheabutter. Diese Butter ist für die Ganzkörpermassage und insbesondere für die Pflege trockener Haut bestimmt.

Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Kokosöl und Traubenöl pflegen die Haut perfekt und beseitigen das Gefühl von unangenehmer Spannung und Rauheit. Der einzigartige Blumenduft hält Ihre Haut lange Zeit duftend und frisch. Ringelblumenextrakt lindert Irritationen und stimuliert den Prozess der Epidermiserneuerung.

**Dauer:** 30 min. / 60 min.

## ENTSPANNUNGSTEMPEL

Die Massage mit Kräuterstempeln erfolgt mit einer Mischung aus aromatischen Kräutern, Früchten und Gewürzen, eingewickelt in ein Baumwolltuch. Die Stempel werden in Öl erhitzt und anschließend zur Massage verwendet. Sein Verlauf ist auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten abgestimmt. Der Druck ist zunächst sanft und langsam. Wenn jedoch die Temperatur des Stempels sinkt, übt der Masseur einen stärkeren und intensiveren Druck aus. Dadurch werden die in den Kräutern und Früchten enthaltenen Wirkstoffe freigesetzt und in die Haut aufgenommen. Diese Behandlung eignet sich für alle, die sich entspannen müssen, sowie zur Entspannung von Muskeln und Gelenken und zur Verbesserung der Durchblutung und Anregung des Stoffwechsels. Die Massage mit Kräuterstempeln hat auch eine schmerzstillende Wirkung und hat eine große Wirkung auf den Zustand der Haut - sie spendet Feuchtigkeit, schmiert und verbessert ihre Festigkeit und Spannkraft.

**Dauer:** 60 Minuten

## HEISSSTEINMASSAGE

Die Ganzkörpermassage ist eine von östlichen Techniken inspirierte Wellness-Zeremonie. Die Massage wird mit Basaltsteinen unter Verwendung verschiedener Formen der Kompression und Temperaturstimulation durchgeführt. Heiße Steine fördern die Durchblutung und den Zellstoffwechsel in den Bereichen des Eingriffs, entspannen die Muskulatur, lindern Schmerzen und reduzieren Entzündungen.

**Dauer:** 60 Minuten

## LYMPHDRAINAGE

Es ist eine Körpermassage, die den Blut- und Lymphkreislauf anregt. Sie können eine Drainage durchführen, wenn Sie Ihre Haut straffen, Cellulitis loswerden und Schwellungen beseitigen wollen. Es besteht darin, die Haut durch spezielle Techniken und spezielle Bewegungen zu pressen und zu reiben, um die angesammelte Lymphe zu drücken, wodurch Schwellungen beseitigt und die Lymphzirkulation verbessert wird. Dank dieser Massage wird das Gesicht strahlender und nimmt eine zarte Form an. Schwellungen, auch stagnierende und entzündliche Schwellungen, verschwinden. Toxine werden aus den Hautzellen entfernt und die Lymphzirkulation ist wesentlich effizienter.

**Dauer:** 30 Minuten

## MEDY JET

Es ist eine regenerierende trockene mechanische Massage des ganzen Körpers auf einem Wasserbett, die die Funktion einer trockenen Massage mit der Wirkung von Wärme verbindet. Der Massagefaktor ist ein erhitzter Wasserstrahl, der sich unter einer flexiblen Oberfläche entlang des gesamten Körpers in einer kreisförmigen Bewegung nach den Grundtechniken der klassischen Massage bewegt. Medy Jet führt parallele, kreisförmige, punktuelle, gepulste, lymphatische Massage, Indikationen: Cellulitis, Schlankheitshilfe, Entspannung, degenerative Veränderungen, Ermüdungszustände, Muskelschmerzen.

**Wirkung:** Verursacht positive Veränderungen im Stoffwechsel der Muskelzellen, gibt ein Gefühl von Komfort und Entspannung.

**Dauer:** 15 min.

## LOKALE KRYOTHERAPIE

Die lokale Kryotherapie basiert auf der Zufuhr gekühlter Gase (flüssiger Stickstoff). Physiotherapeuten sollen die behandelten Bereiche mit kreisenden Bewegungen von der kalten Luft wegkehren. Eine einzelne Behandlung dauert in der Regel zwischen zehn Sekunden und drei Minuten. Die lokale Kryotherapie wird für eine Vielzahl von Zwecken eingesetzt, darunter: Senkung der Körpertemperatur, Intensivierung der Stoffwechselprozesse, Schmerzreduktion, Hemmung entzündlicher Prozesse, Veränderungen der Muskelspannung. Die lokale Kryotherapie wird für Patienten mit akuten und chronischen Gelenkknorpelerkrankungen, entzündlichen Zuständen der Weichteile (z.B. Weichteile etc.) sowie für Patienten, die an Asthma und anderen Erkrankungen leiden, empfohlen.

**Wirkung:** Die lokale Kryotherapie hat eine starke entzündungshemmende, schmerzstillende und ödematöse Wirkung. Die Behandlungen sorgen für eine sofortige Besserung und tragen zur Linderung der Beschwerden bei.

## KRIOSAUUNA

Ein-Personen-Kabine für die Kryotherapie. Die Sitzung in der Kabine besteht aus einem kurzen Aufenthalt bei sehr niedrigen Temperaturen, die zwischen  $-120^{\circ}\text{C}$  und  $-120^{\circ}\text{C}$  liegen. bis zu  $-160^{\circ}\text{C}$ . Durch die erhöhte Plattform kann das Gerät auf jede beliebige Höhe eingestellt werden, so dass der Körper bis zu den Schultern in die Kryotherapie eintaucht und der Kopf über die kalte Stickstoffschicht hinausragt. Auf diese Weise atmet der Patient atmosphärische Luft aus dem Behandlungsraum. Die Behandlungen in der Kryo-Sauna sollten mit körperlichen Übungen enden. Die Kombination dieser beiden Elemente ergibt hervorragende Ergebnisse.

**Indikationen:** wie bei lokaler Kryotherapie



## BODY DETOX

Die Entgiftung des Organismus erfolgt durch ein Gerät, das eine nichtinvasive und effektive Entgiftung auf zellulärer Ebene ermöglicht. Der Betrieb des Gerätes basiert auf der Erzeugung von Strom variabler Polarität, der zur Ionisierung von Wasser führt. Das Eintauchen der Füße ermöglicht das Eindringen in die Poren der Haut (an den Füßen befinden sich etwa 2000 Ionen) der für die Wiederherstellung des Gleichgewichts verantwortlichen Ionen. Dadurch werden die Zellen stimuliert, was zu einer intensiven Toxinsekretion führt. Müdigkeit und Schwäche verschwinden, das Aussehen von Haaren und Haut verbessert sich und die Sichtbarkeit von Cellulitis nimmt ab. Body Detox ist ein Verfahren, mit dem Sie den Körper effektiv reinigen können. Regelmäßig durchgeführt, ermöglicht es: Aktivierung der natürlichen Entgiftungsprozesse, Beschleunigung des Stoffwechsels, Verbesserung der Immunität, Blutreinigung, Reduzierung der Leberbelastung, Verbesserung der Funktion des Verdauungssystems, Verbesserung der Durchblutung, Reduzierung von Magen-Darm-Allergien, Verringerung der Gelenkschmerzen, Verringerung der Menstruationsschmerzen. Body Detox ist ein Verfahren, das eine viel bessere Gewichtsabnahme Effekte erzielen kann. Es lohnt sich zu wissen, dass eine gründliche Reinigung des Körpers Voraussetzung für jede Behandlung zur Gewichtsreduktion ist.

## INHALATIONEN

Die Inhalation mit der Sole von Zabłock ist ein Verfahren, das darin besteht, dass der Patient therapeutische Substanzen in Form von Aerosol - meist Wasserdampf mit zusätzlichen Inhaltsstoffen - einatmet. Auswirkungen des Handelns: Sie lindern Schmerzen, lindern das Gefühl der "Trockenheit" im Rachen, befeuchten die Atemwege, verdünnen das Bronchialsekret und erleichtern dessen Auswurf, verbessern den Schleimtransport in der Lunge, Sie reduzieren die Spasmen der glatten Bronchialmuskulatur, unterstützen die Behandlung von viralen, bakteriellen und Pilzinfektionen der Atemwege, reduzieren die Schwellung der Schleimhaut und erleichtern die richtige Atmung.

**Indikationen:** chronische Rachen- und Nasenleiden, Entzündungen der Nase, des Rachens und des Kehlkopfes mit Ölsekretion, allergieinduzierte Rhinitis, Hörtrompetenentzündung, nichtoperative Sinusitis und Rehabilitation nach Sinusoperationen, chronische Kehlkopf-Rhinitis, Therapie nach Operationen der oberen Atemwege.

## UVB-PHOTOTHERAPIE

Phototherapie - Lichttherapie ist heutzutage eine sehr hilfreiche Methode zur Behandlung von Psoriasis und anderen dermatologischen Erkrankungen. Die UVB 311 nm-Phototherapie basiert auf der regelmäßigen Bestrahlung von Oberflächen, die pathologisch durch UV-Strahlung verändert wurden. Die UVB-Strahlung wird hauptsächlich von der Epidermis selbst absorbiert, wodurch die Krankheitssymptome beseitigt werden können. Das von der Haut absorbierte UV-Licht hemmt die Bildung von Psoriasis, da es aktive Lymphozyten T in der Haut abtötet. Die UVB-Strahlung gilt als die sicherste Methode der Phototherapie.

**Indikationen:** Psoriasis, Vitiligo, atopische Dermatitis, Flechten, Mykobakterien, Photodermatose, Alopecia areata.



## Liste der therapeutischen Behandlungen

Name der Behandlung	Ärztliche Beratung
Sulfidbad *	+
Schlamm suspensionsbad *	-
Kohlensäure-Bad *	+
Teilweise Schlamm packungen *	+
Kosmetisches Bad	-
Bierbad	-
Unterwassermassage mit Farbtherapie	-
Unterwassermassage mit Algen	-
Pulsatronic*	+
Interdynamisch*	+
Jonophorese*	+
Lasertherapie*	+
Ultraschall*	+
Magnetronik*	+
Sollux*	+
Galvanische Ströme*	+
Nemeca*-Ströme	+
Trabert's aktuell*	+
Katzenströme*	+
Tensa-Ströme*	+
Individuelle Kinesiotherapie* 40'	-
Manuelle Therapie 40'	-
Klassische Massage* 15'	-
Klassische Massage 30'	-
Klassische Massage 60'	-
Sequentielle Kompressionsmassage 30'	+
60' Sequentielle Kompressionsmassage	+
Heissteinmassage	-
Entspannungsstempel	-
Schlankheitsmassage 30'	-
Schlankheitsmassage 60'	-
Himbeer Entspannungsmassage 30'	-
Himbeer Entspannungsmassage 60'	-

Name der Behandlung	Ärztliche Beratung
Schokoladenmassage 30'.	-
Schokoladenmassage 60'.	-
Ringelblumen-Regenerationsmassage 30'.	-
Ringelblumen-Regenerationsmassage 60'.	-
Lymphdrainage	-
Medyjet*	-
Sequentielle Kompressionsmassage 30'.	-
60' Sequentielle Kompressionsmassage	-
Totes Meer Schlamm packungen	-
Kosmetische Tonpackungen	-
Balneo SPA	-
Balneo SOFT	-
Lokale Kryotherapie*	-
Kryosauna*	+
UVB* Phototherapie	+
Inhalationen**	-
Bio-Sulfid-Maske	-
Körper-Entgiftung	-
Ärztliche Beratung	-



## Paket-Preisliste

PAKET-NAME	PAKET-ZUSAMMENSETZUNG	DAUER / TAGE
<b>KURORTPAKET</b>	1 ärztliche Beratung 28 Behandlungsverfahren Täglich Schwimmbad / Sauna 7 Aerobic-Stunden	<b>7</b>
<b>TAGESPAKET</b>	1 ärztliche Beratung 21 Behandlungsverfahren 7 Eintritt in die Schwimmbäder 1 h 3 Aerobic- Stunden 3 Aqua-Aerobic-Stunden	<b>7</b>
<b>AUFENTHALTSPAKET</b>	7 Nächte 3 Mahlzeiten pro Tag 21 Behandlungsverfahren 1 ärztliche Beratung 7 Eintritt in die Schwimmbäder 1 h 3 Aerobic- Stunden 3 Aqua-Aerobic-Stunden	<b>8</b>
<b>PAKET GESUNDE WIRBELSÄULE</b>	3 wejścia na basen/sauny 1 ärztliche Beratung* 3 Morgengymnastik 1 Sulfidbad 4 Heilbehandlung zur Auswahl aus der Liste**	<b>3</b>
<b>PAKET SULFIDERNEUERUNG</b>	1 ärztliche Beratung* 3 Eintritt Schwimmbad / Sauna 3 Morgengymnastik 1 Sulfidbad 1 Heilschlammbad 2 klassische Massage 15' 1 Unterwassermassage mit Algen 1 Biodulfidmaske 1 Biodulfidcreme	<b>3</b>

PAKET-NAME	PAKET-ZUSAMMENSETZUNG	DAUER / TAGE
<b>THERAPIE DER BEKÄMPFUNG DER SCHUPPENFLÄCHTE</b>	1 ärztliche Beratung 10 Sulfidbäder 10 UVB-Fototherapie 5 Sulfidmasken 1 Krankengymnastik 1 Umschlag aus Schlamm aus Totem Meer 1 Satz von Balneokosmetika	<b>10</b>
<b>ERSTELLEN SIE IHR PAKET</b>	1 ärztliche Beratung Jede Behandlung 10% Rabatt Eintritt Schwimmbad 20% Rabatt	<b>2</b>
<b>ANTISTRESSPAKET</b>	1 Wassergymnastik Heilschwammbad Unterwasserbad Biosulfidmaske für den Körper 1 klassische Massage 30' 1 Eintritt Schwimmbad 1 h 1 Eintritt Sauna 30'	<b>1</b>
<b>REGENERATIONSPAKET</b>	1 Kryosauna 1 erwärmende Übungen 1 klassische Massage 15' oder Medy Jet 1 Bad zur Auswahl Sulfid- / Heilschlamm- / Kohlensäurebad 1 ärztliche Beratung*	<b>1</b>
<b>ANTY AGING - PAKET</b>	1 Sulfidbad 1 Behandlung zur Auswahl: Balneo SPA/Tonumschläge 1 Behandlung zur Auswahl: Himbeermassage 60' / Ringelblumenmassage 60" 1 Heilschlammbad 1 Himbeerbutterarten für den Körper	<b>1</b>
<b>IMMUNITÄT VERSTÄRKENDES PAKET</b>	1 Kryosauna 1 erwärmende Übungen 1 Behandlung zur Auswahl: Sulfid-/Heilschlamm-/Kohlensäurebad 1 Body Detox 1 ärztliche Beratung *	<b>1</b>