

# Hilfe fürs Kofferpacken

## BESTENS VORBEREITET FÜR IHREN KURAUFTENTHALT

Wir empfehlen unseren Gästen feste Schuhe, Turnschuhe, Turnbekleidung, Trainingsanzug, Schwimmbekleidung, Bademantel und Hausschuhe mitzunehmen. Bademantel und Handtücher für den Wellnessbereich können Sie gegen eine Leih- und Reinigungsgebühr gerne auch an der Rezeption ausborgen. Die Badetücher für Therapien stellen wir gerne zur Verfügung.

Wir ersuchen Sie, die unten angeführten Unterlagen verlässlich mitzubringen.

### BITTE UNBEDINGT MITNEHMEN

- 👁️ Verständigung über die Bewilligung des Heilverfahrens
- 👁️ Amtlicher Lichtbildausweis
- 👁️ E-Card
- 👁️ Falls vorhanden in Kopie den Entlassungsbericht des Krankenhauses, aktuelle Befunde und Röntgenbilder, sowie Arztberichte (nicht älter als drei Jahre)
- 👁️ Falls vorhanden Blutgruppenausweis
- 👁️ Falls vorhanden Gerinnungsausweis
- 👁️ Genaue Angabe und Mitnahme der derzeit verordneten bzw. regelmäßig eingenommenen Medikamente in ausreichender Menge
- 👁️ Benötigte Hilfsmittel und Heilbehelfe (Gehhilfen, Inkontinenzmaterial, Sauerstoffgerät, Apnoegerät ...)
- 👁️ Aktuell verwendetes Blutzucker- und Blutdruckmessgerät mit Zubehör
- 👁️ Falls vorhanden Pulsuhr und Brustgurt
- 👁️ Für Wanderungen empfehlen wir Wanderschuhe und Socken
- 👁️ Falls vorhanden Ihre eigenen Nordic-Walking Stöcke
- 👁️ Der Jahreszeit entsprechende Kleidung
- 👁️ Toiletteartikel
- 👁️ Falls Sie eine Bienen oder Wespen Allergie haben, bitte vergessen Sie Ihren EpiPen nicht!

### GÄSTEWÄSCHEREI

Ihre Wäsche können Sie in unserer Gästewäscherei waschen. Sie können dafür Waschmittel-Tabs an der Rezeption selbst erwerben, oder Sie bringen das Waschmittel selbst mit. Ein Bügeleisen finden Sie in der Waschküche.

### HUNDE

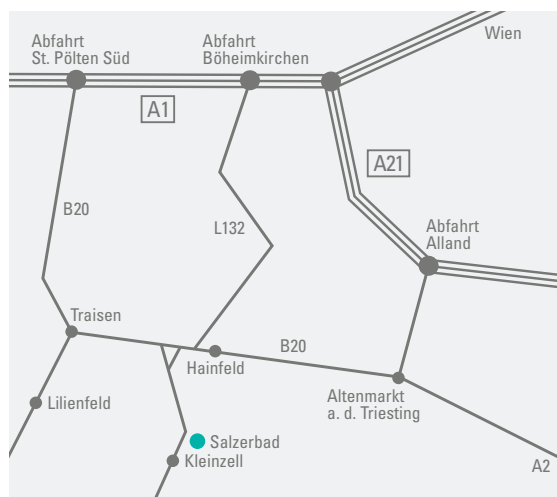
Preis pro Tag ohne Futterbereitstellung: € 15,-  
Es gibt ein limitiertes Kontingent an Hundezimmer – bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, ob ihr Vierbeiniger Freund Sie begleitet.

### MOBILFUNKKEMPFANG

Größtenteils mit dem Anbieter A1

### FAHRRAD

Sie können auch gerne Ihr Fahrrad oder e-Bike mitnehmen – es gibt auch einen versperrten Fahrrad Abstellplatz.



## ERREICHBARKEIT

### MIT DER BAHN

Von Wien und Salzburg Westbahnstrecke bis St. Pölten Hauptbahnhof (ÖBB IC, ICE, WESTbahn) – umsteigen auf REX oder Regionalzug Richtung Hainfeld NÖ – Haltestelle Rainfeld-Kleinzell – mit Taxi Klaus (T +43 (0)664/47 31 089) ca. 7 km zum Hotel

### MIT DEM AUTO

Von Wien und Wiener Neustadt über A21 oder A2 – Ausfahrt Alland (A21) bzw. Leobersdorf (A2) – über Altenmarkt – Hainfeld – nach dem Ortsteil „Ob der Kirche“ links Richtung Kleinzell – Salzerbad

Von Linz und Salzburg über A1 – Ausfahrt St. Pölten Süd – B20 Richtung Lilienfeld – Traisen – im Kreisverkehr links Richtung Hainfeld – Rainfeld – rechts abbiegen Richtung Kleinzell – Salzerbad

## Soleanwendungen

Bei der Sole handelt es sich um ein Salzvorkommen mit einer Gesamtmineralisation von 21,6 g/kg Wasser, das überwiegend aus Natrium und Chlorid (Kochsalz) besteht. Prinzipiell kann Sole in Form von Bädern, Inhalationen, Trinkkuren und Wickeln angewendet werden.

### BADEKUR

Salz stellt als mildestes natürliches Kurmittel eine relativ schonende, aber nicht minder effiziente Behandlungsform dar. Salzanwendungen sind daher in vielen Fällen einsetzbar, wo Schwefel, Jod, Radon oder Kohlensäure kontraindiziert sind.

Die Wirkung der Solebäder über die Haut beruhen auf osmotischen Vorgängen. Durch das Baden im Salzwasser kommt es zu einer Reizwirkung über die Haut, die zu einer Umstimmung des Gesamtorganismus führt. Der Tonus des vegetativen Nervensystems wird normalisiert, nervöse Übererregbarkeit geht zurück.

Das Solebad ist gleichzeitig allgemein kräftigend und fördert die Leitungs- und Widerstandskraft. Durch Salzaufnahme in den Körper wird der Kreislauf stabilisiert, zu niedriger Blutdruck wird angehoben. Der milde Reizeffekt der Sole wirkt sich durch die allgemeine Durchblutungsverbesserung gut auf den Stütz- und Bewegungsapparat aus.

Die durch den Auftrieb entspannte Lagerung im Solebad wirkt muskelentspannend, der erhöhte hydrostatische Druck fördert über Hormonumstellungen die Flüssigkeitsausscheidung (Badediurese), es kommt zur Abnahme von Schwellungszuständen (Ödemen).

Die Einlagerung von Kochsalz in die Haut ermöglicht eine Nachresorption in den Körper. Langdauernde Süßwasseranwendungen sollten daher während einer Solebadekur unterbleiben.

Durch Herauswaschen (Elution) des natürlichen Lichtschutzfaktors Urocaninsäure aus der Haut kommt es zu einer Erhöhung der Ultraviolett-Empfindlichkeit.

### INDIKATIONEN FÜR DIE ANWENDUNG DES SOLEBADES

Chronisch degenerative und entzündliche Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Nachbehandlung nach unfallchirurgischen und orthopädischen Operationen, entzündliche Erkrankungen des Nervensystems, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte, Krebsnachsorge, chronische Entzündungen und Dysfunktionen der inneren Geschlechtsorgane wie chronische Adnexitis, Prostatitis, sekundäre Amenorrhoe und

unerfüllter Kinderwunsch, Kreislauf-Fehlregulationsstörungen, vegetative Dystonie, nervöse Übererregbarkeit und Immunmangelzustände.

### INHALATIONSKUR

Soleinhalationen wirken schleimlösend, antibakteriell und entzündungswidrig, sodass die Selbstreinigung der Atemwege besser funktioniert.

Das Abhusten des Schleims aus der Lunge wird durch die teilweise Verflüssigung des Sekretes erleichtert.

### INDIKATIONEN FÜR DIE SOLE-INHALATIONSKUR

Chronische Erkrankungen der oberen Atemwege wie chronische Sinusitis, Rhinitis, Laryngitis, Pharyngitis und Tracheitis, chronische Erkrankungen der unteren Atemwege wie chronische Bronchitis und obstruktive Atemwegserkrankung (Asthma bronchiale) sowohl im Erwachsenen- als auch im Kindesalter.

### TRINKKUR

Bei der Trinkkur wirkt die Sole entzündungshemmend, fermentaktivierend, säurelockend und sekretionsfördernd. Durch das Trinken von Sole wird Darmmotilität gefördert, das heißt, die Sole wirkt leicht abführend. Beschleunigung und Vermehrung der Diurese führt zur Durchspülung der Harnwege.

**Achtung:** Für die Trinkkur wird die Sole mit Süßwasser verdünnt (2/3 Sole + 1/3 Süßwasser)!

### INDIKATIONEN FÜR DIE ANWENDUNG DER SOLE-TRINKKUR

Chronische Gastritis und Gastroduodenitis mit Säuremangel, chronische Enteritis, Conon irritabile, chronische Obstipation in Kombination mit Diät und Bewegung, als Unterstützung bei Entschlackungs- und Reduktionskuren, zur Entgiftung und Infektionen der ableitenden Harnwege.

### SOLEWICKEL

Solewickel wirken lokal entzündungshemmend, entstauend und schmerzlindernd und können z. B. bei Kontraindikationen für Wannenbäder lokal angewendet werden. Fast immer werden Solewickel kühl angewendet.

### INDIKATIONEN FÜR DIE ANWENDUNG DER SOLEWICKEL

Oberfläche Varicosis und leichte Thrombophlebitiden, subakute Gelenkentzündungen, mäßige Lymphödeme, Zustand nach Traumen und Blutergüsse.

## ACHTUNG! KONTRAINDIKATIONEN FÜR SOLEANWENDUNGEN

Dekompensierte Herzinsuffizienz mit pulmonaler oder peripherer Ödembildung, schwere Niereninsuffizienz, schwere Leberinsuffizienz mit Aszitesbildung, akute Infektionen, akute Psychosen, Anfallsleiden, unbehandelte Blutgerinnungsstörungen, drohender Abort bei Schwangeren und unbehandelte Tumorerkrankungen.