

TRAIL FOR HEALTH NORD

Jungbrunnen - Berg - Urlaub

ABTENAU • BAD REICHENHALL • TEGERNSEE





ÜBER DIE JUNGBRUNNEN- BERG-STUDIE*

In dieser Studie hat das Institut für Ecomedicine der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg Personen im Alter von 65+ untersucht, ob und wie nachhaltig Bergwandern und Heilbaden auf Prozesse der Alterung des Immunsystems und auf das Gleichgewicht einwirken.

Die vorliegenden Ergebnisse dieser randomisierten, kontrollierten, klinischen Studie haben erstmals den medizinischen Wirkungsnachweis erbracht, dass die drei Heilwässer von Abtenau, Bad Reichenhall und Bad Wiessee in Kombination mit einem Wanderurlaub bereits innerhalb von sieben Tagen einen nachhaltigen Verjüngungsprozess im Immunsystem von älteren Menschen in Gang setzen. Vitalität, Balance und Arbeitsgedächtnis verbessern sich und Muskelmasse wird aufgebaut.

***BERG =**
Balneotherapy and
Exercise for the
Rejuvenation of a
Geriatric Population



DER TEGERNSEE

BAD REICHENHALL

ABTENAU

VORTEILE JUNGBRUNNEN-BERG-URLAUB

- stärkt das Gleichgewicht und verbessert das Arbeitsgedächtnis
- verjüngt Komponenten des Immunsystems (T-Helferzellen und zytotoxische T-Zellen)
- baut Muskelmasse und fettfreie Masse auf
- erhöht ein halbes Jahr nachhaltig die körperliche Vitalität durch besseren Sauerstofftransport im Blut
- erhöht die Gehgeschwindigkeit, langfristig auch die Schrittzahl pro Minute
- verringert Entzündungsprozesse im Körper
- verbessert die gesundheitsbezogene Lebensqualität

ABTENAUER HEILWASSER



Zertifizierte Wanderwege, ausgeschilderte Lauf- und Nordic Walking-Wege und Themenwege – all das hat Abtenau im Tennengau mit großer Vielfalt zu bieten. Wie aus der Studie ersichtlich ist, werden das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit durch das Wandern im kuptierten Gelände um ein Vielfaches verbessert. Allein in Abtenau gibt es ein Wanderwegenetz von über 300 Kilometer. Außerdem bietet das größte Almgebiet Österreichs, die Postalm, verschiedenste Rundwege mit unterschiedlichen Steigungs- und Schwierigkeitsgraden.

Um das Angebot bestmöglich abrunden zu können, sind auch für die Zukunft einige Gesundheitswege und ein Motorikpark geplant. Des Weiteren wird eine Badeeinrichtung in Abtenau entstehen, bei dem das Heilwasser im Vordergrund steht und Gäste, wie Einheimische verschiedene Anwendungen buchen können.

Das Thema Wasser ist in der Region stark verankert und wird durch die Schaffung neuer Infrastrukturen, wie dem „Jungbrunnen Bad“ und Angeboten zu einem zukunftsorientierten Gesundheitsprodukt für die Region.





BAD REICHENHALL



ALPENSOLE ERLEBNISSE

Die AlpenSole ist in Bad Reichenhall ständiger Begleiter: AlpenSole-Springbrunnen, die bei einem Spaziergang zum Verweilen einladen, Deutschlands einziges AlpenSole-Kneippbecken oder das Spa & Familien Resort RupertusTherme mit seinen AlpenSole-Becken in verschiedenen Solegrädigkeiten.

NATÜRLICHE WOHLFÜHLQUALITÄT

Gesunde Bergluft, eine einzigartige Bergwelt und eine intakte Naturlandschaft bilden seit jeher das Kapital Bad Reichenhalls. Wandern hat in Bad Reichenhall und Bayerisch Gmain immer Saison. Die Auswahl reicht von barrierefreien und kaum ansteigenden Wegen im Tal bis hin zu anspruchsvollen Bergtouren zu wunderschönen Aussichtspunkten mit Blick zum Chiemsee, ins Berchtesgadener Land und nach Österreich.

JOD-SCHWEFELWASSER BAD WIESSEE



GENUSSVOLL – GESUND – BEWEGT

Zu jeder Jahreszeit hält das Tegernseer Tal genussvolle Augenblicke am Ufer des klaren Tegernsee bereit. Die weitläufigen Wanderwege im Heilklima der oberbayerischen Voralpen lassen wieder Luft zum Atmen. Nur 50 km von München entfernt lädt die Gesundheitsregion zum Erholen ein.

NATÜRLICHE HEILKRAFT

Das stärkste Jod-Schwefelwasser Deutschlands in Bad Wiessee kann in Wannenbädern, Augenbädern, Inhalationen oder Sprühbädern genossen werden: ob für strahlende Haut, freien Atem, bessere Sicht, geschmeidige Gelenke oder einen runden Herz-Kreislauf. Dabei belegt die Jungbrunnen-BERG-Studie, dass die Jod-Schwefelquelle zudem eine besondere immun-anregende Wirkung hat. Neben der Aktivierung, geschieht dabei auch eine messbare Verjüngung und Neubildung wichtiger Abwehr-Zellen.

Anfang 2020 bietet das neue Badehaus nach Plänen von Matteo Thun eine perfekte Atmosphäre für Bad Wiessees „Jungbrunnen“.



ANGEBOTE HEILWASSER



BAD REICHENHALL PACKAGE „JUNGBRUNNEN“

- 5x 2-Stundenaufenthalte in der RupertusTherme
- Unbegrenzte Nutzung FitnessCenter AlpGym der RupertusTherme
- Thermentasche, Handtuch- & Bademantelservice
- Führung in der Alten Saline
- Handbuch mit Wandertipps

Preis ab € 490,10 www.hotelpauschalen.com

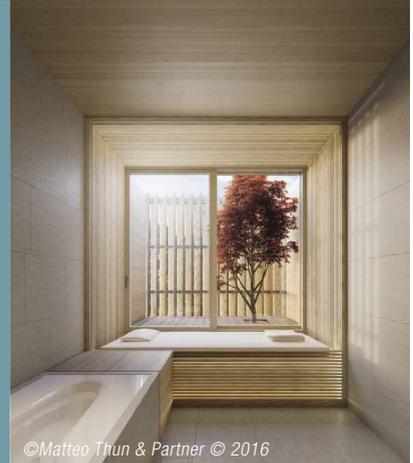
BAD WIESSEE JUNGBRUNNEN TEGERNSEE

Entdecken Sie Ihren Jungbrunnen bei den Experten des Medical Park St. Hubertus.

- Immun-anregende Bäder im Jod-Schwefelwasser
- (Winter-)Wanderungen, Achtsamkeits- und Balanceübungen in persönlicher Betreuung

5-tägiges Programm inkl. Sonderleistungen für € 465,- p.P. zzgl. Übernachtung

www.tegernsee.com/jungbrunnen-angebot



©Matteo Thun & Partner © 2016



ABTENAU: NEU AB 2020/21 DIE JUNGBRUNNEN-WOCHE

Erleben Sie die Abtenauer Bergwelt in Kombination mit Anwendungen im Abtenauer Heilwasser.

- 7 Übernachtungen in der Kategorie Ihrer Wahl
- Geführte Wanderungen, Bewegungs- und Balanceübungen mit Personal Coach
- 5 Badeeinheiten im Abtenauer Heilwasser

Anfragen ab 2020 unter ferien@abtenau-info.at



Impressum:
Gestaltung & Konzeption: Werbeagentur Ramses GmbH, 5020 Salzbürg
Bildrechte: Tourismusverband Altenau, Bad Reichenhall Tourismus,
Tegernseer Tal Tourismus GmbH – Fotograf: Hans Heckmair, Mattheo Thun & Partner © 2016