



Heilmittel in Bad Tölz HEILKLIMA

DURCHATMEN & LOSLASSEN

WENIG FEINSTAUB. WENIG ALLERGENE. VIEL SAUERSTOFF.

Genießen Sie die wohltuende Wirkung der schadstoffarmen Luft in vollen Zügen. Das Mittelgebirgsklima, wie es in Bad Tölz vorzufinden ist, eignet sich sehr gut zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe. Optimale Bedingungen bietet es auch für Menschen mit herabgesetzter Belastbarkeit.

Das milde Klima in Bad Tölz zeichnet sich durch eine Kombination aus positiven Reizen und wohltuenden Schonfaktoren aus. Schattenspendende Wälder, mäßige Höhenlagen und eine ruhige Atmosphäre stehen für die renommierte Auszeichnung „**Heilklimatischer Kurort**“.

Früher standen die Liegekuren im Fokus der medizinischen Behandlungen. Heute sind es verschiedene Faktoren, unter anderem die Bewegung in der Natur, die das Wohlbefinden steigern und Krankheiten vorbeugen soll.

Der für die heutige Zeit typische Mangel an Aktivität und der Aufenthalt in künstlich-klimatisierten Räumen lässt die Belastbarkeit der menschlichen Vitalfunktionen schrumpfen. In der Folge können physische Erkrankungen wie Unwohlsein und geringe Stresstoleranz entstehen.

Das persönliche Maß der individuellen Gesundheitsvorsorge bestimmt jeder selbst – dies kann vom einfachen Spaziergang in einer der Parkanlagen bis zu einer Nordic Walking Runde oder einer erholsamen Radtour durch die Isarau sein.

UNSER TIPP

„HEILKLIMAWANDERN AUF EIGENE FAUST“

LEISTUNGEN:

- Begrüßung mit Tipps und Anleitungen für das Wandern im Heilklima
- Broschüre „Einführung in das Heilklima-Wandern“
- Wanderkarte „Heilklimawege“ mit Tourbeschreibungen
- Jeden Morgen eine Tour-Empfehlung
- Berg- und Talfahrt auf den Blomberg
- Brotzeit im urigen Blomberghaus
- Abendessen in einer Tölzer Traditionsgaststätte
- Fußreflexzonenmassage
- 4 Übernachtungen individuell zubuchbar

ab 69,- €

AUF EINEN BLICK

- dient zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe
- aktiviert Abwehrkräfte
- härtet den Organismus ab
- stimuliert die Zirkulation
- hilft bei Atemwegserkrankungen

Referat für Tourismus und Kultur Bad Tölz

Max-Höfler-Platz 1
D-83646 Bad Tölz

Tel. +49 (0) 80 41/ 78 67-0
Fax +49 (0) 80 41/ 78 67-56

E-Mail info@bad-toelz.de
Web www.bad-toelz.de





Heilmittel in Bad Tölz MOOR

DIE WEITE DES ELLBACHER MOORS

VOR DER SILHOUETTE DER BERGE

Bad Tölz gehört zu einer der moorreichsten Gegenden Bayerns und besitzt das Prädikat **Moorheilbad**. In der Medizin schätzt man die biologischen Inhaltsstoffe des Naturmoors und deren heilende Wirkung auf Muskeln und Gelenke. Naturmoor wird im Rahmen der therapeutischen Behandlung eingesetzt.

Das Spektrum der Anwendungen reicht von Vollbädern über Moorpackungen bis zum Moortreten und Moorkneten. Besonders die lang anhaltende Wärmespeicherfähigkeit und die gesunden Naturbestandteile zeichnen das Moor als Heilmittel aus.

Durch die Zusammensetzung der einzelnen Mineralstoffe entwickelt Moor eine große, langanhaltende Wärme, welche die Muskulatur entspannt. Naturmoor sorgt bei einer gleichmäßigen, schonenden Überwärmung des Körpers für eine verbesserte Durchblutung, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend sowie schmerz- und krampflösend. Das Moor erreicht tiefer gelegenes Muskelgewebe und schlecht durchblutete Regionen und sorgt auch hier für wohltuende Entspannung und Schmerzlinderung durch Wärme. Es eignet sich besonders bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Neben Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule und verschiedenen Arten des Gelenkrheumas werden vor allem Frauenleiden erfolgreich mit Moor behandelt.

UNSER TIPP „TÖLZ & MOOR“

LEISTUNGEN:

- 2 Lockerungsmassagen
- 2 Moorpackungen
- 2 Übernachtungen individuell zubuchbar

ab 139,- €

AUF EINEN BLICK

- entspannt die Muskulatur
- verbessert die Durchblutung
- wirkt schmerzlindernd
- wirkt unter anderem entzündungshemmend
- hilft bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates

Referat für Tourismus und Kultur Bad Tölz

Max-Höfler-Platz 1
D-83646 Bad Tölz

Tel. +49 (0) 80 41/ 78 67-0
Fax +49 (0) 80 41/ 78 67-56

E-Mail info@bad-toelz.de
Web www.bad-toelz.de





Heilmittel in Bad Tölz KNEIPP

KNEIPP'S GANZHEITLICHES KONZEPT

DIE WUNDERKRAFT DES WASSERS

Heilen mit der Kraft der Natur. Als Ursprung der modernen Naturheilkunde gilt das ganzheitliche Konzept von Pfarrer Sebastian Kneipp. Neben der Hydrotherapie gehören auch die Bewegungstherapie dazu, ebenso wie gesunde Ernährung, Heilkräuter und Ordnungstherapie, bei der es um das seelische Gleichgewicht geht.

Früher schon versuchte Sebastian Kneipp bei erkrankten Menschen mit Wasseranwendungen, Barfußlaufen, einfacher Kost und Entspannung für einen Genesungsprozess zu sorgen. Seine geniale Entdeckung war damals schon, dass ein Heileffekt durch das Prinzip der Wechselwirkung entsteht. Der Wechsel zwischen Kälte und Wärme oder Stress und Entspannung wurde in den letzten Jahren gut untersucht. Wärme weitet die Gefäße, Kälte setzt den Reiz, dass sie sich zusammenziehen. Eine Kneipp-Anwendung, zum Beispiel der Knieguss, bedeutet ein Training für die Gefäße. Das Anwendungsgebiet der Kneipp-Medizin ist weit gefächert: von Herz-Kreislauf-Problemen über Atemwegserkrankungen, Schlaf- oder Stoffwechselstörungen bis hin zu Rheuma oder Rückenschmerzen. Sie dient nicht als alleinige Therapie, sondern als Unterstützung und zur Linderung der Symptome.

Kneipp Anwendungen sind mühelose Maßnahmen: kleiner Aufwand – große Wirkung. Sebastian Kneipp folgte dem Grundsatz: „möglichst gelinde auf die Natur einwirken“. Wenn Sie kaltes Wasser nicht gewöhnt sind beginnen Sie Ihr Gesundheitstraining mit Wechselgüssen. Durch das warme Wasser wird der Körper auf den nachfolgenden Kaltguss vorbereitet. Es fühlt sich prickelnd und angenehm an. Regelmäßig angewandte Wechselgüsse sind ein optimales Gefäßtraining. Sie helfen allen Organen und besonders der Venenpumpe bei ihrer Arbeit und stärken das Immunsystem.

UNSER TIPP

„**BALSAM AUS DER NATUR**“
Die Wunderkraft des Wassers

LEISTUNGEN:

- Gesichtsbad sowie Zypressenölung der Haut
- Kneippscher Knieguss zur Unterstützung von Immunsystem und Durchblutung
- Wassertreten im neuen KneippGarten
- Aus kalt mach warm: Schnee- oder Tautreten
- Fuß- und Rückenmassage nach der Raindrop Technique® mit Fußbad
- Ernährungsberatung nach Kneipp

ab 199,- €

AUF EINEN BLICK Hilft bei:

- Herz-Kreislauf-Problemen
- Atemwegserkrankungen
- Schlaf- oder Stoffwechselstörungen
- Rheuma
- Rückenschmerzen

Referat für Tourismus und Kultur Bad Tölz

Max-Höfler-Platz 1
D-83646 Bad Tölz

Tel. +49 (0) 80 41/ 78 67-0
Fax +49 (0) 80 41/ 78 67-56

E-Mail info@bad-toelz.de
Web www.bad-toelz.de

