

FACT SHEET

Evidenzbasiertes gesundheitstouristisches Produkt

„Durchatmen im Winter“

Winterangebot für AllergikerInnen und AsthmatikerInnen

Wintersport für Allergiker & Asthmatiker – geht das?

Natürlich geht das! Die positiven Auswirkungen von Wintersport wie z.B. Skifahren, Winterwandern etc. auf Allergiker und Asthmatiker wurden von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg im Rahmen einer klinischen Studie wissenschaftlich nachgewiesen. Vor allem die allergische Entzündung in den oberen Atemwegen wird durch einen Mix aus Wintersport maßgeblich reduziert. Damit verschwinden nicht nur die lästigen allergischen Symptome, sondern auch die körperliche Fitness verbessert sich!

Raus aus dem Feinstaub!

Raus aus den feinstaubbelasteten Ballungsräumen und rein in den Winter! Gerade im Winter steigt die Feinstaubbelastung in Städten enorm. Diese hohe Belastung stellen nicht nur für AllergikerInnen und AsthmatikerInnen ein ernst zunehmendes Gesundheitsrisiko dar. Die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern bietet die perfekten Rahmenbedingungen für einen erholsamen Winterurlaub. Neben der äußerst geringen Feinstaubbelastung kommen AllergikerInnen und AsthmatikerInnen in den Hohe Tauern Health allergikerfreundlichen Hotelbetrieben voll auf ihre Kosten. Vom Hotelzimmer bis hin zur diätologisch geschulten Küche ist hier ein sorgenfreier Winterurlaub für AllergikerInnen und AsthmatikerInnen möglich.

Ein Winterangebot für AllergikerInnen und AsthmatikerInnen

Hohe Tauern Health bietet AllergikerInnen und AsthmatikerInnen heuer erstmals ein maßgeschneidertes Winterangebot. Ein abwechslungsreicher und spannender Mix aus verschiedenen Wintersportarten macht wieder Lust auf mehr Bewegung. Neben einer geführten Ski-Tour und Schneeschuh-Wanderung bleibt auch noch ausreichend Zeit um die Piste hinunter zu wedeln. Damit die positiven Auswirkungen des Wintersportes schwarz auf weiß sichtbar werden beginnt und endet der einwöchige Aufenthalt mit einem Fitness-Check.

Fitness-Check

Wintersport ist gesund! In Form eines kleinen Fitness-Checks kann sich jeder Hohe Tauern Health Gast selbst davon überzeugen. Am Beginn und am Ende des Aufenthaltes wird die Körperzusammensetzung ermittelt. Dabei werden z.B. die Körperfettmasse und der Anteil der Muskelmasse gemessen. Die Bewegung im freien bzw. unwegsamen Gelände fördert den Gleichgewichtssinn. Mit Hilfe des MFT-S3-Checks kann das Gleichgewicht schnell und einfach gemessen werden. Zusätzlich gibt eine Lungenfunktionsmessung Aufschluss über den aktuellen Zustand der Atemwege.

Apparative Kompressionstherapie

Müde Beine gibt es bei uns nicht! Nach einem anstrengenden Skitag oder einer intensiven Wanderung sind die Beine oft müde. Eine apparative Kompressionstherapie kann hier schnell für Abhilfe sorgen. Diese Geräte wurden ursprünglich zur Behandlung von Lymphödemen entwickelt, erfreuen sich aber auch großer Beliebtheit im Spitzen- und Freizeitsport. Der verbesserte Blutfluss hilft Abbauprodukte aus den Muskeln schneller abzutransportieren. Der beschleunigte Lymphfluss lässt das Gefühl von schweren und geschwollenen Beinen schnell verschwinden!

Durchatmen im Winter

Ein Winterangebot für Allergiker & Asthmatiker

Das Hohe Tauern Health Winterangebot „Durchatmen im Winter“ bietet Allergikern und Asthmatikern eine einzigartige Kombination aus gesundem Wintersport in feinstaubarmer Umgebung und sorgenfreiem Winterurlaub in einem Hohe-Tauern Health Partnerbetrieb. Die speziell adaptierten Zimmer in den HTH-Partnerbetrieben sind besonders feinstaub- und allergenarm und sorgen für einen reizfreien und erholsamen Schlaf.

Das Hohe Tauern Health Winterangebot „Durchatmen im Winter“ kann von 12.01.-26.01.2019 bzw. 30.03.-12.04.2019 in den Hohe Tauern Health Partnerbetrieben gebucht werden. Nähere Informationen zu den Hohe Tauern Health Partnerbetrieben finden Sie auf unserer Homepage – www.hohe-tauern-health.at

Durchatmen im Winter	7 Tage
Allergikerfreundliches Zimmer im HTH-Partnerbetrieb	✓
Fitness-Check mit Lungenfunktionsmessung (Dauer ca. 45 min)	2
Geführte Schneeschuhwanderung	1
Geführte Ski-Tour für Anfänger	1
Apparative Kompressions-Therapie (ca. 20 min)	1
<i>Preis excl. Unterbringung und Skipass</i>	€ 80,-

Nähere Informationen und Kontakt für Rückfragen

Hohe Tauern Health

Geschäftsführerin Petra Lemberger

Web: www.hohe-tauern-health.at

E-Mail: p.lemberger@krimml.at

Tel.: 0043-6564-72020