PRESSE
PORTFOLIO

REDUCE
GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF
Am Kurplatz 2
7431 Bad Tatzmannsdorf

Pressekontakt: Alexandra Klucsarits
Tel.: +43 3353 8200 7016
a.klucsarits@reduce.at

WWW.REDUCE.AT

NHALTS
VERZEICHNIS

TEIL 1:

ZUSAMMENFASSENDE INFORMATION UND ÜBERSICHT:

1. Das Wenige, das so wertvoll ist:
   Das neue REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF
2. Factsheet
3. Teamübersicht und Ansprechpartner
4. Übersichtsplan

TEIL 2:

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

1. WARUM REDUCE? - Ein einzigartiges Resort für Gesundheit und nachhaltiges Wohlbefinden
2. REDUCE – WAS UNS AUSMACHT – unsere 10 Grundsätze
3. DIE NATÜRLICHEN HEILMITTEL ALS BASIS
   a. Naturheilmittel Moor – schmerzlindernd
   b. Kohlensäurehältiges Heilwasser – durchblutungsfördernd
   c. Naturgeheimnis Thermalwasser – entspannend
4. MEDIZIN IM EINKLANG MIT DER NATUR
5. RÜCKENGESUNDHEIT – THERAPEUTISCHES WIRBELSÄULENPROGRAMM: Wirbelsäulenstreckung „System Bad Tatzmannsdorf“
6. MASSAGEN UND GESUNDHEITSANWENDUNGEN – TIPPS ZUR SELBSTANWENDUNG VON AKUPRESSUR
7. FÜR BEWUSSTE GENIESSER – DAS KULINARISCHE KONZEPT mit Rezepttipp zum Nachkochen
8. DIE REDUCE GESUNDHEITSMODULE
9. DAS REDUCE GESUNDHEITSRESORT IM DETAIL – Hotels, Therapie und Freizeiteinrichtungen
10. SCHATZKAMMER SÜDBURGENLAND – BAD TATZMANNSDORF: Natur, Kultur und Sport
11. UNSERE VERANTWORTUNG
12. HÄTTEN SIE DAS GEWUSST ? Facts & Highlights

Mainstreaming: Zur leichteren Lesbarkeit der Texte wurde entweder die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechtes ist damit keinesfalls beabsichtigt. Frauen und Männer werden mit den Texten gleichermaßen angesprochen.

Bad Tatzmannsdorf, 9.6.2017 | Markenrelaunch REDUCE

PRESSEGESPRÄCH
REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

Das Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf und das Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf wurden neu ins „Jetzt" gestellt. REDUCE hat die Wurzeln im Lateinischen: Reducere heißt zurückführen. Im REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF führt der Weg zurück zum Eigentlichen. Zur Gesundheit und zum Wohlbefinden. Die Konzentration auf die heilende Kraft der Natur, die hier seit Jahrhunderten aus der Tiefe wirkt, in Verbindung mit kompetenter medizinischer und therapeutischer Betreuung und bewusstem Urlaubsgenuss, ist eine Besinnung auf die Stärken des Resorts. Mit Heilmoor, kohlensäurehältigem Heilwasser und Thermalwasser verfügt das Resort österreichweit über ein einzigartiges Gesundheitsangebot. Die medizinischen und touristischen Angebote wurden zu kompakten Gesundheitsmodulen gebündelt. Für wirksame Gesundheitsaufenthalte oder entspannte Urlaubstage. Die moderne Ausrichtung sichert zudem langfristig rund 360 Arbeitsplätze in der Region und stärkt das Resort im immer stärker werdenden Wettbewerb im Bereich des Gesundheitstourismus.

Der Name REDUCE bringt das, was den Gästen angeboten wird, genau auf den Punkt. Ausstieg aus der Alltagshektik, entschleunigen und zur Ruhe kommen, mit einem einzigartigen Konzept in herrlicher landschaftlicher Umgebung. Reduziert auf das Wenige, das so wertvoll ist: im Mittelpunkt stehen die drei Naturheilvorkommen Kohlensäure, Moor und Thermalwasser. Sie bilden die Basis für ganzheitliche Behandlungs- und Entspannungsmöglichkeiten. Die Wirkung der natürlichen Heilmittel auf die Gesundheit wird im REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf durch Zusatztherapien aus dem Bereich der physikalischen Medizin wie Massagen, Elektrotherapien und Heilgymnastik, aber auch mit Angeboten für die mentale Gesundheit ergänzt. Beschwerden, wie zum Beispiel Rücken- oder Gelenksschmerzen, die oftmals schon zum geduldeten Begleiter im Alltag werden, aber auch Beschwerden des Herzkreislaufs bis hin zu Erschöpfungs- und Stresserscheinungen sowie Müdigkeit können mit übersichtlichen Gesundheitsmodulen nachhaltig behandelt werden – und das in erholsamem Ambiente mit einem Angebot, das auch mit zeitgemäßer regionaler Kulinarik bis hin zu einer veganen Speisekarte punkten kann.

„Die Kur und die Gesundheit sind ein wichtiges Segment im burgenländischen Tourismus, er profitiert erheblich von der einzigartigen Ressource der drei Heilvorkommen und dem jahrhundertealten Wissen und der Kompetenz. Dennoch gilt es das alte Wissen immer wieder zeitgeistig auf den neuesten Stand anzupassen und in seiner besten Form zu präsentieren, das ist mit REDUCE - der neuen Dachmarke- gelungen. Die Kernkompetenz der drei Naturheilvorkommen Kohlensäure, Moor und Mineralwasser wird von REDUCE verstärkt hervorgehoben. Dieser USP der drei natürlichen Heilvorkommen ist in Österreich einzigartig und den gilt es zu nutzen.", Interims-Geschäftsführerin Raphaela Schaschl, MA, Burgenland Tourismus

„Das Gesundheitswesen und auch die Qualität im Gesundheitswesen haben im Burgenland schon immer große Bedeutung gehabt. Bestes Beispiel: Die Heilquelle hier in Bad Tatzmannsdorf. Sie wird seit über 380 Jahren für Kuren genutzt und ist heute ein florierendes Heilbad. Gesundheit bedeutet mehr als das Freisein von Krankheit. – Sie bedeutet körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Gesundheitsförderung und Prävention ist ein zeitgemäßer und unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitspolitik.", Landesrat Mag. Norbert Darabos

„Wir gehen mit den Ansprüchen der heutigen Gesellschaft und setzen auf ganzheitliche Betreuung. REDUCE ist für uns die Konzentration auf das Wesentliche: das Zusammenspiel aus der Kraft der Natur, Medizin, Entspannung und Kulinarik", Vorstandsdirektor Dr. Leonhard Schneemann.

ZUSAMMENFASSENDE INFORMATION UND ÜBERSICHT

DAS WENIGE, DAS SO WERTVOLL IST.
DAS REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

In der schnelllebigen Zeit von heute ist der Alltag vielfach geprägt von Hektik, Stress, digitalen Medien und Reizüberflutung. Für die Regeneration ist es wichtig geworden, Orte des Rückzugs und der Besinnung auf das Wesentliche zu finden, um sich zu „erden", den Körper zu stärken und neue Energie zu sammeln.

Die Kraft der Natur in Verbindung mit kompetenter medizinisch-wissenschaftlicher Unterstützung, Therapie, Erholung und Genuss zu nutzen liegt im Trend der Zeit. Um den Menschen genau das in einzigartiger Weise gezielter und individueller anzubieten, haben wir unsere medizinischen und touristischen Angebote gebündelt, neue Gesundheitsprogramme – aufs Wesentliche reduziert und an den Interessen und Bedürfnissen der Menschen orientiert - entwickelt und unter ein Dach gestellt. Der neue Name ist gleichzeitig Programm: REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf.

Warum REDUCE?
„Wir gehen mit den Ansprüchen der heutigen Gesellschaft und setzen auf ganzheitliche Betreuung. REDUCE ist für uns die Konzentration das Wesentliche: das Zusammenspiel aus der Kraft der Natur, Medizin, Entspannung und Kulinarik", meint Vorstandsdirektor Dr. Leonhard Schneemann.

Der Name REDUCE bringt das, was wir unseren Gästen bieten, genau auf den Punkt. Ausstieg aus der Alltagshektik, entschleunigen und zur Ruhe kommen, mit einem einzigartigen Konzept in herrlicher landschaftlicher Umgebung. Reduziert auf das Wenige, das so wertvoll ist: im Mittelpunkt stehen die drei Naturheilvorkommen Kohlensäure, Moor und Thermalwasser, die in Kombination mit hochwertigen medizinischen Therapie- sowie Kurmöglichkeiten und erweiterten Entspannungsangeboten wirken. Beschwerden, wie zum Beispiel Rücken- oder Gelenksschmerzen, die oftmals schon zum geduldeten Begleiter im Alltag werden, aber auch Beschwerden des Herzkreislaufs bis hin zu Erschöpfungs- und Stresserscheinungen sowie Müdigkeit können mit übersichtlichen Gesundheitsmodulen nachhaltig erfolgreich behandelt werden – und das in erholsamem Ambiente mit einem Angebot, das auch mit zeitgemäßer Kulinarik punkten kann.

Naturvorkommen als Basis
Drei natürliche Heilmittel an einem Ort gibt es österreichweit nur in Bad Tatzmannsdorf. Sie bilden die Basis für ganzheitliche Behandlungs- und Entspannungsmöglichkeiten. Sie werden schonend aufbereitet und therapeutisch eingesetzt.

⟹ *Das Moor*
Schon über 100 Jahre wird die heilende Erde in der Therapie eingesetzt. Das Bad Tatzmannsdorfer Moor kann viel Wärme binden und langsam abgeben. Das Moor wird ohne jeden Zusatz als kraftvolle Packung dort aufgetragen, wo es wirken soll und wird bei der Behandlung von Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule, der Gelenke und bei Rheuma oder zur Entspannung des ganzen Körpers eingesetzt.

⟹ *Kohlensäurehältiges Heilwasser*
"Champagnerbad" nennen viele dieses Wohlgefühl. Das Prickeln der Kohlensäurebläschen auf der Haut. Es wirkt entspannend und durchblutungsfördernd durch Erweiterung der Blutgefäße. Herz-Kreislauf-Probleme werden ebenso positiv beeinflusst, sowie Störungen der Blutdruck-Regulierung. Als Trinkkur hilft es bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und bei Stoffwechselstörungen.

⟹ *Thermalwasser*
Mit 34°C kommt das Thermalwasser aus einer Tiefe von 896 Metern. Die wohltuende Entspannung der Muskulatur steht an erster Stelle, und wird therapeutisch auch bei der Wirbelsäulenstreckung eingesetzt.

Themenbezogene Module erleichtern die Auswahl

Auch bei der Zusammenstellung der REDUCE Gesundheitsprogramme haben wir uns am Wesentlichen orientiert und klare themenbezogene Module entwickelt, in denen sich der Gast leicht wiederfindet und nur genau das beinhaltet, was er wirklich braucht. Mit der zusätzlichen Empfehlung Small | Medium | Large | XLarge gehen wir auch hier neue Wege und erleichtern die Auswahl je nach gewünschter Intensität und Urlaubsdauer.

Medizin im Einklang mit der Natur

Die Kompetenz des Ärzteteams, unter der Leitung von Dr. Herbert Melchart, der seit 32 Jahren dem Ärztezentrum vorsteht, beruht auf langjähriger Erfahrung und wissenschaftlicher Forschungsarbeit (Forschungstätigkeit des Ludwig Boltzmann-Instituts). Die Wirkungen der natürlichen Heilmittel auf den Körper werden durch Zusatztherapien, wie Massagen, Elektrotherapien und Heilgymnastik, aber auch mit Angeboten für die mentale Gesundheit ergänzt. Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von chronischen Erkrankungen oder bereits chronisch gewordenen Befindlichkeitsstörungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Stoffwechselstörungen, Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme können ebenso erfolgreich behandelt werden wie Auswirkungen von Stress, Überbelastung und Leistungsdruck, Müdigkeit und Verspannungen der Muskulatur. Auch im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Burnout Prävention zeigt die Kurmedizin in Bad Tatzmannsdorf Erfolge. Kohlensäurebäder, Moorpackungen und die im Thermalwasser stattfindenden Streckbehandlungen der Wirbelsäule sind Highlights im therapeutischen Angebot.

Massage-Anwendungen auf hohem Niveau

Für die neuen REDUCE Gesundheitsprogramme steht neben der Medizin mit natürlichen Heilmitteln auch die ganzheitliche Entspannung durch hochwertige manuelle Anwendungen im Mittelpunkt. Die Kompetenz beruht auf dem hohen Ausbildungsstandard und der ständigen Weiterbildung der Therapeuten. Das gesamte Spektrum der medizinischen Massagen kommt zur Anwendung, ergänzt durch bewährte Massagetechniken. Neu im Programm für nachhaltiges Wohlbefinden ist die Möglichkeit, die gezielte Selbstmassage mit Akupressurtechnik unter der Leitung von Heilmasseur und Buchautor Hannes Steiger zu erlernen.

Neu: Meditation und medizinische Hypnose

Das ganzheitliche Verständnis nimmt den Körper gleichermaßen wichtig wie die Seele. Beim Abbau von Stress und Leistungsdruck und einem Zurückfinden zu einem entspannten Lebensstil unterstützen gezielt eingesetzte mentale Techniken, die man als Teil des REDUCE Konzepts erlernen kann. Ergänzend bieten wir in unserem Ärztezentrum medizinische Hypnose und hypnosystemische Therapien mit Dr. med. Tobias Conrad an.

Regional verwurzelte Kulinarik & veganes probieren

Das Küchenteam verwendet für seine kulinarischen Kreationen fast ausschließlich frische Zutaten aus der Region und Lebensmittel aus heimischen Betrieben – von Gemüse über Getreide, Fleisch, Käse bis hin zu Soja, Tofu und Wein. Auseinandergesetzt haben wir uns auch mit der kreativen veganen Küche. So bieten wir unseren Gästen täglich vegane Gourmet-Spezialitäten an. Gemeinsam mit Haubenkoch und Vegan-Coach Siegfried Kröpfl wurde eine vegane Küchenlinie erarbeitet – für Veganer und all jene, die gerne Neues ausprobieren und außergewöhnliche Gerichte genießen.

Naturerlebnis Bad Tatzmannsdorf

Das leicht kupierte Hügelland rund um Bad Tatzmannsdorf bietet eine einzigartige Naturkulisse für Entspannung, Kraft in der Ruhe der Natur tanken und sportliche Aktivität - ausgedehnte Spaziergänge, Wanderungen oder Nordic Walking in Österreichs erster Lauf- und Walkarena mit 138 km markierten Laufrouten und 280 km Wander- und Walkingwege, Radtouren, Golfen oder Eintauchen in die Kultur und Geschichte der Region.

REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

Das Resort besteht aus dem REDUCE HOTEL THERMAL****s (124 Betten, hoteleigene Thermen- und Saunawelt, Restaurant), dem REDUCE HOTEL VITAL****s (105 Betten, hoteleigene Thermen- und Saunawelt, Restaurant und Krafttraining nach Kieser), den REDUCE KURHOTELS I-IV (gesamt 440 Betten), dem Kurmittelhaus, einem weitläufigen Kurpark sowie dem südburgenländischen Freilichtmuseum mit Arkadenheurigen.

Unsere Verantwortung

Wir möchten in unserer Arbeit der Natur jene Wertschätzung entgegenbringen, die ihr zusteht und sorgen für den achtsamen Umgang mit den natürlichen Ressourcen und die schonende Gewinnung der Heilmittel. Gemäß der Philosophie „von der Natur für die Natur" stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt – unsere Gäste, aber auch unsere Mitarbeiter. Wir möchten den Menschen in der Region eine hochqualifizierte Ausbildung und einen sicheren Arbeitsplatz bieten, Zufriedenheit im Arbeitsumfeld schaffen und gleichzeitig die Region mit all ihren Produkten und Werten in unser Konzept für die Gesundheit der Menschen einbeziehen.

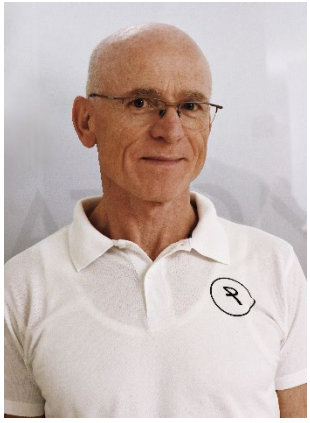
FACTSHEET
REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

Gesellschaftsform:	Aktiengesellschaft
Eigentümerverhältnis:	Die Kurbad Tatzmannsdorf AG ist eine Aktiengesellschaft, deren Aktien zu 100% im Besitz des Landes Burgenland sind.
Geschäftsführung:	Vorstandsdirektor Dr. Leonhard Schneemann
Ärztliche Leitung:	Dr.med. Herbert Melchart
Mitarbeiter:	ca. 360, zum Großteil aus der Region
Gesamttherapien/ Jahr:	ca. 600.000
Therapien pro Tag:	im Schnitt ca. 2.500
REDUCE HOTEL THERMAL****S:	124 Betten | integrierte Therapieabteilung und Arztordination |Restaurant Hermes | Thermengarten 2.000m² mit römischem Saunabereich, Innen- und Außenbecken mit warmem Thermalwasser
REDUCE HOTEL VITAL****S:	105 Betten | FIT & RELAX LOUNGE | Krafttraining nach KIESER | REDUCE Beautysalon | Restaurant Sonnengarten mit Terrasse, 113 Plätze | hoteleigene Thermen-, Sauna- und Sinneswelt auf 2.000 m²
REDUCE KURHOTEL I:	117 Zimmer | 117 Betten – nicht privat buchbar
REDUCE KURHOTEL II:	118 Zimmer | 118 Betten – nicht privat buchbar
REDUCE KURHOTEL III:	96 Zimmer | 138 Betten – nicht privat buchbar
REDUCE KURHOTEL IV-BATTHYÁNY:	48 Zimmer | 66 Betten – nicht privat buchbar
REDUCE KURMITTELHAUS:	Arztordinationszentrum, Moorpackung, CO2 Wannenbäder, CO2 Trockengaskabinen, Extensionsbecken, Diätologie, Psychologie, Fangopackung, Elektrotherapie, Hallenbad für Therapiezwecke, Unterwassermassagewannen, Massagekabinen, Gruppengymnastikräume, Entspannungsraum, Heilgymnastik-Einzelräume, Schulungsraum, Seminarraum....
REDUCE KURPARK	Die „grüne Lunge" des Ortes mit altem Baumbestand und gepflegten Gehwegen.
REDUCE FREILICHTMUSEUM	Museum mit Einblicken in die burgenländische Volkskultur | Arkadenheuriger mit regionalen Spezialitäten

IHRE REDUCE ANSPRECHPARTNER

Dr. Leonhard Schneemann

Vorstandsdirektor



Dr. med. Herbert Melchart

Ärztlicher Leiter des Kurmittelhauses

Franz Nicka

Leitung Hotellerie

Alexandra Klucsarits

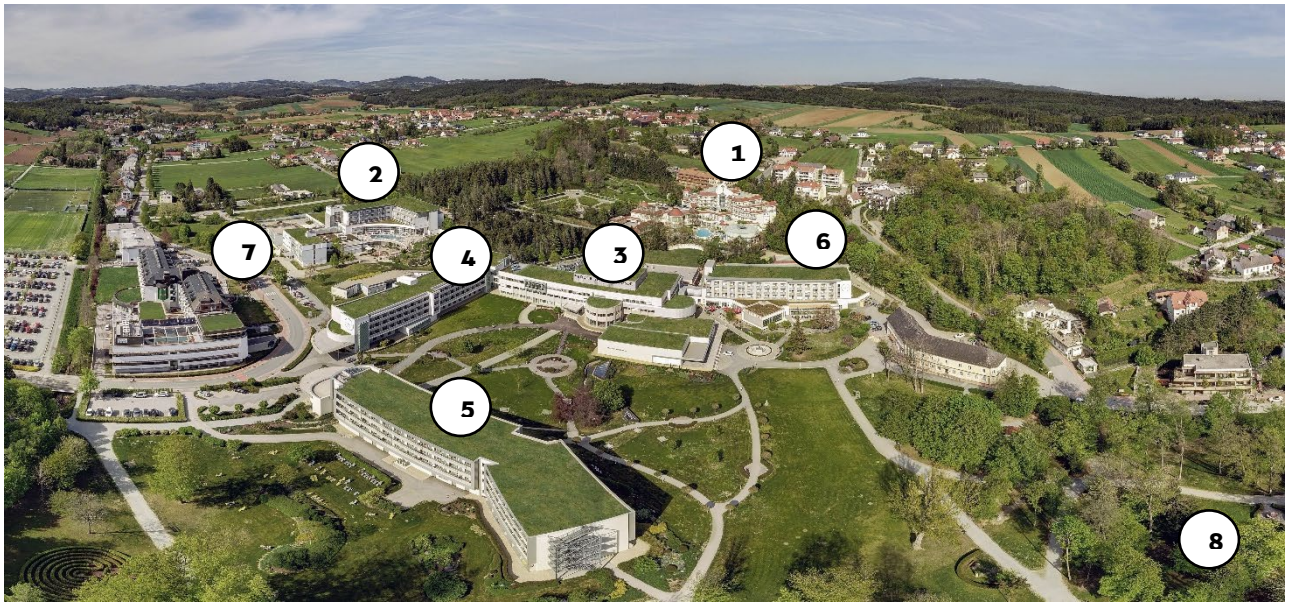
Marketingleitung

Maximilian Novak

Leitung Gastronomie

Wir bitten, Ihre Anfragen zur Koordination entweder an Alexandra Klucsarits, email: a.klucsarits@reduce.at oder an unsere Medienagentur, Ansprechpartnerin Angelica Freyler, mail af@paan-creativ.com zu richten. Gerne senden wir Ihnen weiterführende Informationen, organisieren Interviewtermine oder Rechercheaufenthalte.

DAS REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF
ÜBERSICHTSPLAN



#1 REDUCE HOTEL THERMAL****S
#2 REDUCE HOTEL VITAL****S
#3 REDUCE KURMITTELHAUS
#4 REDUCE KURHOTEL I
#5 REDUCE KURHOTEL II
#6 REDUCE KURHOTEL III
#7 REDUCE KURHOTEL IV BATTHYÁNY
#8 REDUCE KURPARK

WARUM REDUCE?

Ein einzigartiges Resort für Gesundheit und nachhaltiges Wohlbefinden

Das Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf im Südburgenland mit dem Kurzentrum, den Naturheilvorkommen und der renommierten Kurmedizin gibt es bereits seit 1918. Mit 360 Mitarbeitern aus der Region ist das Resort ein wichtiger Arbeitgeber für die Region geworden. Um einerseits im wachsenden Markt des Kur- und Gesundheitstourismus bestehen zu können und andererseits besser auf die Bedürfnisse der heutigen Gesellschaft eingehen und reagieren zu können, wurde das Resortangebot mit einer neuen Dachmarke REDUCE GESUNDHEITSRESORT strukturiert.

In der schnelllebigen Zeit von heute ist der Alltag vielfach geprägt von Hektik, Stress, digitalen Medien und Reizüberflutung mit wenig Zeit für sich selbst. Täglich seine Bestleistung abzurufen, sei es im Beruf, im Alltag oder im Familienmanagement, ist heute die große Herausforderung. Es ist eine Notwendigkeit geworden, sich in immer kürzerer Zeit zu erholen und gesund zu bleiben, um wieder voll leistungsfähig und fit für die Bewältigung des Berufs-Alltags zu sein. Körperbewusstsein, sportliche Aktivität und das „sich gesund fühlen" liegen im Trend der Zeit – aber auch das Hinnehmen vieler schon zum ständigen Begleiter gewordenen Befindlichkeitsstörungen. Für die Regeneration, das Wohlbefinden und die Gesunderhaltung der Menschen ist es wichtig geworden, Orte des Rückzugs, der Ruhe und der Besinnung auf das Wesentliche zu finden, um sich zu „erden", den Körper zu stärken und neue Energie zu sammeln.

Die Kraft der Natur, in Verbindung mit kompetenter medizinisch-wissenschaftlicher Unterstützung, Therapie, Erholung und Genuss, zu nutzen, liegt im Trend der Zeit. Um den Menschen genau das in einzigartiger Weise gezielter und individueller anzubieten, haben wir unsere medizinischen und touristischen Angebote gebündelt, neue Gesundheitsprogramme – aufs Wesentliche reduziert und an den Interessen und Bedürfnissen der Menschen orientiert - entwickelt und unter ein Dach gestellt. Der neue Name ist gleichzeitig Programm: REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF.

REDUCE im Trend der Zeit

„Wir gehen mit den Ansprüchen der heutigen Gesellschaft und setzen heute auf ganzheitliche Betreuung, konzentriert auf das Wesentliche: das Zusammenspiel aus der Natur, Medizin, Entspannung und Kulinarik" meint Vorstandsdirektor Dr. Leonhard Schneemann. „REDUCE steht für die Befreiung von Ballast und für die Entschlackung von eingeschliffenen Gewohnheiten."

Der Name REDUCE bringt das, was wir unseren Gästen bieten, genau auf den Punkt. Ausstieg aus der Alltagshektik, Entschleunigung und zur Ruhe kommen mit einem weltweit einzigartigen Konzept. Reduziert auf das Wenige, das so wertvoll ist: im Mittelpunkt stehen die drei Naturheilvorkommen Kohlensäure, Moor und Thermalwasser, die in Kombination mit hochwertigen medizinischen Therapie- sowie Kurmöglichkeiten und erweiterten Entspannungsangeboten in vielen Bereichen wirken. Beschwerden, wie zum Beispiel Rücken- oder Gelenksschmerzen, die oftmals schon zum geduldeten Begleiter im Alltag werden, aber auch Störungen im Magen-Darm Bereich oder im Herzkreislauf bis hin zu Erschöpfungs- und Stresserscheinungen sowie Müdigkeit können mit übersichtlichen Gesundheits-Modulen nachhaltig erfolgreich behandelt werden und das in einem erholsamen Ambiente und mit feiner regionaler Kulinarik.

REDUCE – WAS UNS AUSMACHT

#1 DAS WIRKLICH WICHTIGE.
Anders gesagt: Das, was wirkt, ist das Wertvolle. Darauf führen wir alles zurück. Das steht hinter allem, was wir tun.

#2 MOOR, HEILWASSER, THERME. DAS EINMALIGE DREIGESTIRN.
Wir nehmen's, wie's kommt. Aus der Erde. Und wenden es genauso an. Unverfälscht, zu Ihrem Wohl. Über Jahrtausende gereiftes Moor. Heilwasser mit natürlicher Kohlensäure. Thermalwasser mit Tiefenkraft.

#3 EINFACH NUR HERZLICH. AUS DER MITTE.
Freundlichkeit und Gastfreundschaft, die aus dem Herzen kommt, steckt an. Wir mögen Menschen. Freuen Sie sich darauf!

#4 MIT STOLZ REGIONAL. WURZELN NÄHREN.
Die Magie unserer Region erleben. Die Energie einer bezaubernden Landschaft. Die Kraft der burgenländischen Erde in unseren Lebensmitteln. Die Tradition eines Ortes, der sich seit Jahrhunderten dem Gesundwerden von Menschen verschrieben hat.

#5 SCHMECKT. LEIB UND SEEL' SCHNURREN.
Gute Laune kann man essen. Ob vegan, Vollwert oder Hausmannskost. Wir zaubern gern ein sattes Lächeln auf Ihre Lippen!

#6 ALLE ZEIT DER WELT. ENTSCHLEUNIGEN MACHT FREI.
Das Wirkliche entfaltet sich in der Zeit. In der Anmut der Gelassenheit. Drum gehen bei uns die Uhren anders. Und Zeit wird wertvoll.

#7 KEIN PLATZ FÜR ALLTAG. STRESS WAR GESTERN.
Unsere Einladung: Sie können Ihr Daheim daheimlassen. Einfach im Hier und Jetzt ankommen. Das Wesentliche, was wirklich zählt, ist Ihr Leben.

#8 BALLASTFREI. FEDERLEICHTE GESUNDHEITSTAGE.
Was immer Sie beschweren mag – lassen Sie es unsere Sorge sein. Übergeben Sie es dem Moor. Überlassen Sie es dem Champagnerbad unseres Heilwassers. Lassen Sie sich tragen und wärmen vom Thermalwasser.

#9 BESCHWINGT. WOHLGEFÜHL ERLAUBT.
Auf den sanften Wellen der Entspannung gleiten. Sich verwöhnen... lassen. Das Leben atmen. Das ist es.

#10 NACHHALTIG. BLEIBENDES ZÄHLT.
Nachhaltigkeit ist das verbindliche Prinzip für alles, was wir tun. Wir schulden es der Erde, die uns an diesem Ort so reich beschenkt. Wir freuen uns, wenn unsere Gäste bei uns den Pulsschlag des Wesentlichen verspüren. Und nachhaltig mitnehmen.

DIE NATÜRLICHEN HEILMITTEL ALS BASIS

Die ortsgebundenen natürlichen Heilmittel sind die Grundlage für jede Kuranwendung und Basis der neuen REDUCE Gesundheits- und Entspannungsprogramme. Bad Tatzmannsdorf ist ein besonderer Landstrich – er verfügt als einziger österreichischer Kurort über drei Naturheilvorkommen. Entsprechend breit gefächert sind auch die Indikationen und Anwendungsgebiete in der Kurmedizin.

1. Naturheilmittel Moor

Moore sind nasse, mit Pflanzen bewachsene Lebensräume. Ständiger Wasserüberschuss aus Niederschlägen oder durch austretendes Mineralbodenwasser, hält den Boden sauerstoffarm und verhindert den vollständigen Abbau der pflanzlichen Reste, die stattdessen als Torf abgelagert werden. Torf wurde anfangs lediglich als Brennmaterial verwendet. Die daraus entstandene Asche wurde außerdem in der Landwirtschaft als Dünger auf die Äcker verteilt. Üblich war es auch, getrockneten Torf als Baustoff zum Errichten von Häusern zu verwenden. Seit dem 19. Jahrhundert wird der gewonnene Torf auch zu Heilzwecken genutzt.

Das Besondere am Bad Tatzmannsdorfer Moor

In Bad Tatzmannsdorf wird seit über 100 Jahren Torf aus dem Moor gestochen. Durch die regionale Komposition der Inhaltsstoffe, ist das Bad Tatzmannsdorfer Moor einmalig in seiner komplexen Zusammensetzung mit therapeutischer Wirksamkeit. Es kann viel Wärme binden und langsam abgeben. Das Moor hält die Temperatur über längerem Zeitraum von 46 Grad konstant. Die Wärmewirkung ist daher dreimal besser als vergleichsweise bei Fango.

Kräftig und wirksam

Das Moor wird ohne jeden Zusatz als kräftige Packung dort aufgetragen, wo es wirken soll. Wir verwenden 25 bis 30 kg Naturmoor für eine Moorpackung - besonders geeignet zur Behandlung von Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule und der Gelenke, entzündlichen Erkrankungen von Sehnen, Bändern und Muskeln sowie bei Rheumatischen Beschwerden. Nach orthopädischen Operationen trägt die Anwendung von Moor auch zur Schmerzreduktion bei.

Die therapeutische Anwendung von Heilmoor benötigt eine kurärztliche Verordnung. Eine einmalige Anwendung zur Probe kann auch ohne Arzt erfolgen.

Nachhaltig für die Natur

Das REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf sticht jährlich ca. 1500 m³ Torf im eigenen Moor – in nachhaltiger Bewirtschaftung. Die heilende Erde, die als Moorpackung Verwendung findet, ist „recyclebar". Nach der Anwendung wird die „schwarze Erde" wieder ins Moor gebracht, wo sie sich wieder regeneriert. Um das Moor vor negativen Umwelteinflüssen zu schützen, erwarb das REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf auch die umliegenden Grundstücke.

Literatur:

Die Effekte der Medizinischen Kur in Bad Tatzmannsdorf
Die Kurfibel Bad Tatzmannsdorf

2. Kohlensäurehältiges Heilwasser – ein Naturheilschatz

Urkundlich erstmals 1621 erwähnt, zählt das aus der Tiefe sprudelnde kohlensäurehaltige Wasser zu den wertvollsten Bodenschätzen in Bad Tatzmannsdorf. Im Kurzmittelhaus medizinisch genutzt werden zwei Quellen - die Marienquelle und die Therme 72.

Die medizinische Wirkung

Das Bad in kohlensäurehaltigem Wasser, das je nach Verordnung auf 34 bis 36 Grad erwärmt wird, nennen viele wegen des luxuriösen, prickelnden Wohlgefühls auch oft „Champagnerbad". Das Kohlendioxid des Bad Tatzmannsdorfer Heilwassers wird über die Haut vom Körper aufgenommen, wirkt durchblutungsfördernd durch Erweiterung der Blutgefäße, erreicht die Lunge und wird wieder ausgeatmet.

Ein riesiges Netzwerk von Blutgefäßen transportiert lebenswichtige Stoffe zu allen Körperteilen und jeder einzelnen Zelle und sichert dadurch ihre Funktion. Das Bad in kohlensäurehaltigem Wasser verbessert die Blutfließeigenschaften, die Sauerstoffabgabe vom Blut ins Gewebe wird gefördert und der Spannungszustand der Venenwände erhöht. Die Zellen können besser mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Herzkreislauf-Probleme werden somit ebenso positiv beeinflusst wie Störungen der Blutdruckregulierung. Ein weiterer Effekt ist die Steigerung der Gehirndurchblutung. Das Gehirn ist auf eine dauernde Energiezufuhr vom Organismus über die Hirnarterien angewiesen.

Die individuelle Trinkkur

Als Trinkkur hilft das Heilwasser bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und bei Stoffwechselstörungen. Bei dieser Anwendung sind die Inhaltsstoffe des Wassers von Bedeutung. Durch die unterschiedliche Mineralisation der Mineralwässer ergibt sich ein charakteristischer Geschmack und auch unterschiedliche Wirkungen. (Weiterführende Informationen: Gesunde Wege / Gesundheitsfibel)

Wissenschaft belegt Wirksamkeit

Die medizinische Wirksamkeit und nachhaltige Senkung der Blutdruckwerte nach kurartiger Anwendung wurde in vielen Studien belegt. Auch die verbessernde Wirkung auf die Hirndurchblutung wurde durch eine wissenschaftliche Untersuchung des Ludwig Boltzmann-Instituts gezeigt.

Literatur:

Die Effekte der medizinischen Kur in Bad Tatzmannsdorf

3. Naturgeheimnis Thermalwasser

Erst vor rund 30 Jahren wurde in Bad Tatzmannsdorf ein drittes wertvolles Heilverkommen entdeckt: das Thermalwasser. Mit 34 Grad kommt es aus einer Tiefe von 896 Metern.

Die wohltuende Entspannung der Muskulatur steht hier an erster Stelle in der Anwendung und unterstützt zahlreiche gezielte Therapien bei Rückenschmerzen, chronischen Verspannungen, Beschwerden des Bewegungsapparates aber auch die Erholung bei Müdigkeit, Stress und Erschöpfungserscheinungen.

Eine speziell entwickelte Therapieform im Thermalwasser ist die Extensionsbehandlung der Wirbelsäule. (mehr Informationen dazu siehe Fachartikel)

Literatur:

Kurfibel Bad Tatzmannsdorf

MEDIZIN IM EINKLANG MIT DER NATUR

Die Wirkungen der natürlichen Heilmittel auf die Gesundheit wird im REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf durch Zusatztherapien aus dem Bereich der physikalischen Medizin wie Massagen, Elektrotherapien und Heilgymnastik, aber auch mit Angeboten für die mentale Gesundheit optimiert. Die medizinisch-wissenschaftliche Kompetenz des Ärzteteams unter der Leitung von Dr. med. Herbert Melchart beruht auf langjähriger Erfahrung mit der Wirkung und Anwendung von natürlichen Heilmitteln und komplexen Heilungsmechanismen.

Die Kurmedizin hat das Ziel, die Gesundheit zu festigen und bei bereits vorhandenen Beeinträchtigungen diese wiederherzustellen. Somit liegt der Schwerpunkt auf bereits chronischen Erkrankungen bzw. bereits chronisch gewordenen Befindlichkeitsstörungen. Herz-Kreislauf Erkrankungen, rheumatische Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Stoffwechselstörungen, Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme können ebenso erfolgreich behandelt werden wie Auswirkungen von Stress, Überbelastung und Leistungsdruck, Müdigkeit und Verspannungen der Muskulatur. Auch im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Burnout Prophylaxe zeigt die Kurmedizin in Bad Tatzmannsdorf Erfolge. Ganzheitliche Regeneration und Entspannung, physisch wie mental, stehen im Mittelpunkt. Die Kurmedizin ist mit all ihren therapeutischen Facetten und Möglichkeiten nicht als Alternative, sondern als Teil der Schulmedizin mit ihren Besonderheiten im Hinblick auf die eingesetzten Therapiemittel und Naturheilvorkommen des Kurorts zu sehen.

„In der Kurmedizin haben wir die einzigartige Möglichkeit, aufbauend auf einer fundierten schulmedizinischen Ausbildung, die natürlichen Heilvorkommen und die in der physikalischen Medizin genutzten Kräfte der Natur zum Wohle der uns anvertrauten Menschen einzusetzen." meint Dr. med. Herbert Melchart, seit 32 Jahren Kurmediziner und ärztlicher Leiter des Kurmittelhauses.

Die Besonderheiten einer Kur

Als ganzheitsmedizinische Maßnahme werden im Rahmen der Kur nicht nur akute lokale Gesundheitsbeeinträchtigungen, sondern der ganze Mensch behandelt und sorgt darüber hinaus für Regeneration von Körper, Geist und Seele. Eine Kurbehandlung funktioniert nach dem Prinzip Reiz und Reaktion. Durch den Einsatz von gezielten Reizen erreichen die Kurmediziner die gewünschten Reaktionen des Organismus. Gezielte Reizimpulse erreichen eine Kräftigung von geschwächten Körperfunktionen. Sie tragen beispielsweise zur Temperaturregelung, Blutdruckregulation oder Stärkung der Abwehrkräfte bei. Bereits gestörte Funktionsabläufe des Organismus können durch die Reizimpulse korrigiert und normalisiert werden. Um eine dauerhafte Wirkung zu erreichen, müssen Reize wiederholt gesetzt werden. Je mehr Zeit dem Körper dabei gegeben wird, desto wirksamer lassen sich heilende Effekte erzielen, die noch Monate nach der Kur spürbar sind.

Literatur:

Die Effekte der medizinischen Kur in Bad Tatzmannsdorf
Gesunde Wege – REDUCE Gesundheitsfibel

RÜCKENGESUNDHEIT – THERAPEUTISCHES WIRBELSÄULENPROGRAMM

Die Wirbelsäule weist auf Höhe von Hals, Rücken und Lende physiologische Krümmungen auf, die den Zweck haben, die Last von Kopf und Brust zu halten und eventuelle Überbelastungen, die von außen bzw. durch das Aufsetzen der Füße auf den Boden entstehen, abzufedern. Auch wenn die Wirbelsäule so strukturiert ist, dass sie Belastungen bis zu 1000 kg standhalten kann, leiden viele Menschen an regelmäßigen Schmerzen im Hals-, Rücken- und Lenden-Kreuzbeinbereich. Dieser Schmerz wird hauptsächlich verursacht durch schlechte Körperhaltung, durch viel Sitzen, Stress und wenig Arbeitspausen, Arbeit vor dem Computer, Autofahren, aber auch durch Verspanntheit oder schlaffe Muskeln. Die Wirbelsäulenstreckung an sich ist eine der ältesten Therapietechniken für die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen. Sie war bereits bei den Ägyptern bekannt und wurde später von Hippokrates (400 v.Chr.), Galenus (131-202 n.Chr.) und dem arabisch-spanischen Arzt Aabu'L Qasim (1013-1106 n.Chr.) angewandt.

WIRBELSÄULENSTRECKUNG „SYSTEM BAD TATZMANNSDORF"

Eine spezielle Therapieform im Thermalwasser ist die in Bad Tatzmannsdorf entwickelte Extensionsbehandlung der Wirbelsäule (Hydroextension). Dabei erfolgt eine sanfte, aber effektive Streckung der Wirbelsäule durch den Zug eines Gewichtsgurtes. Die entspannende Wirkung des Thermalwassers auf die Muskulatur macht dies möglich. Durch die Dehnung der Wirbelsäule entfernen sich die Wirbelkörper des Hals-, Brust-, und Lendenanteils spurweise voneinander und ermöglichen den dazwischenliegenden, vorwiegend aus Knorpelgewebe bestehenden Bandscheiben einen stärkeren Quellungszustand. Die Bandscheiben „erholen" sich sozusagen, was insgesamt durch eine messbare Längenzunahme des Körpers um einige Millimeter zu objektivieren ist und die einige Stunden anhält. Neben der nachhaltigen Schmerzreduktion, die mit entsprechenden Begleitmaßnahmen die Chance auf ein Leben ohne Rückenschmerzen bietet, dient das System auch zur Vorbeugung von Bandscheibenvorfällen. Als weiterer Effekt kommt es dabei besonders in der Lenden- und Kreuzgegend auch zu einer Entlastung von Nervenwurzeln, wodurch z.B. „ischiasartige" Beschwerden günstig beeinflusst werden können. Durch diese Behandlungsart konnten bisher selbst an Spitzensportlern Rücken- und Kreuzschmerzen bzw. Verkrampfungen behandelt werden.

„Die spezielle Bad Tatzmannsdorfer Wirbelsäulenstreckung im Thermalwasser, der Einsatz von Moorpackungen, gezielten Massagen, Bewegungstherapie und die medizinische Begleitung sind die wichtigsten Bausteine für ein therapeutisches Wirbelsäulenprogramm, das nachhaltig Schmerzbefreiung und neue Lebensqualität unterstützt." erklärt Dr. med. Herbert Melchart, Ärztlicher Leiter

Im neuen REDUCE Gesundheitsprogramm kann das Modul Rückengesundheit in drei verschiedenen Grössen S, M oder L - übersichtlich zusammengestellt mit Empfehlungen zur Aufenthaltsdauer –gebucht werden.

Modul Rückengesundheit S (empfohlen ab 2 ÜN)
1 Rücken-Intensiv- Massage 25 Min.
1 Personal Training – Schwerpunkt Rücken (Faszientraining oder individuell)

Modul Rückengesundheit M (empfohlen ab 4 ÜN)
1 Rücken-Intensiv- Massage 25 Min.
1 Rückenmassage nach Breuss 50 Min.
1 Cranio-Sacral Balance 50 Min.
1 Personal Training – Schwerpunkt Rücken (Faszientraining oder individuell)

Modul Rückengesundheit L (empfohlen ab 7 ÜN)
1 Kurärztliche Untersuchung
3 Packungen mit Bad Tatzmannsdorfer Heilmoor
3 Streckbehandlungen im Bad Tatzmannsdorfer Thermalwasser
2x Progressive Muskelentspannung
3x Heil- oder Spezialmassagen 25 Min.

MASSAGEN UND GESUNDHEITSANWENDUNGEN – TIPPS ZUR SELBSTANWENDUNG VON AKUPRESSUR

Stress, Hektik, Zeitmangel und Überlastung prägen unseren Alltag. Durch diesen Dauerdruck können Verspannungen, Blockaden und chronische Beschwerden entstehen. Massagen werden gezielt eingesetzt, um diesen Beschwerden entgegen zu wirken. Sie zählen zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit, die ersten schriftlichen Aufzeichnungen stammen aus China um 2600 v. Chr.
Für die neuen REDUCE Gesundheitsprogramme steht neben der Medizin mit natürlichen Heilmitteln auch die ganzheitliche Entspannung durch hochwertige manuelle Anwendungen im Mittelpunkt. Die Kompetenz beruht auf dem hohen Ausbildungsstandard und der ständigen Weiterbildung der Therapeuten. Das gesamte Spektrum der medizinischen Massagen kommt zur Anwendung, ergänzt durch bewährte Massagetechniken aus aller Welt. Neu im Programm für nachhaltiges Wohlbefinden ist die Möglichkeit, die gezielte Selbstmassage unter der Leitung von Hannes Steiger zu erlernen.

Methoden zur Selbstmassage von Hannes Steiger

Die Selbstmassage hilft den Gästen, die Zeit zwischen den einzelnen Massagebehandlungen zu überbrücken und die Wirkung einer Kur zu verlängern. Die Methode erfordert keine großen Vorkenntnisse, sie kann ganz individuell angewendet werden, wo und wann man möchte und gerade Zeit hat. Zum Beispiel kann die Selbstmassage bei der Morgenroutine eingebunden werden oder man kann sich am Abend nach einem langen Tag gemütlich und in Ruhe massieren. Auch kleine Pausen während der Arbeitszeit eignen sich besonders gut für kurze Nackenmassagen.
Hannes Steiger rät: *"Wenn Sie die Massage in den Morgenstunden durchführen, schließen Sie mit dem Abklatschen des gesamten Körpers ab, denn das macht sie fit für den Tag. Falls sie die Abendmassage vorziehen, empfiehlt sich eine abschließende Meditation, um den Tag ausklingen zu lassen. Wenn sie direkt auf der Haut massieren eignen sich Puder und Pflanzenöle besonders gut. Bei plötzlich auftretenden Verspannungen können Sie sich natürlich durch die Kleidung massieren".*

Die Handreflexzonen

Eine Handmassage ist besonderes entspannend und wirksam. Zum einen sind unsere Hände im Alltag großen Belastungen ausgesetzt, zum anderen stehen sie auch in reflektorischer Verbindung zu Körperteilen und Organen. Sie wird ganz leicht durch Streichung der Handrücken, Handflächenmassage, ziehen und reiben der Finger sowie Streichung mit dem Handballen ausgeführt.

Schulter- und Nackenmassage

Viele Menschen haben Jobs mit sitzender Arbeitsweise und wenig Bewegung. Das alles führt zu Fehlhaltungen, die nicht nur Schmerzen im Schulter und Nackenbereich verursachen, sondern auch oft zu Verspannungskopfschmerzen führen.
Hannes Steiger erklärt die Schulter-Nackenmassage: *„Beginnen Sie mit der Streichung der Schulter. Die rechte Hand streicht die linke Schulter und umgekehrt. Streichen sie vom Haaransatz seitlich über den Hals, die Schulter und den Oberarm bis zum Ellbogen. Jeweils 3 Mal und dann die andere Seite. Als nächstes massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem sie mit den Fingerspitzen beider Hände kleine kreisende Bewegungen an der Halswirbelsäule durchführen. Beginnen sie am Haaransatz und gehen sie langsam bis zum unteren Ende des Halses vor. Wichtig! Massieren Sie nicht die Wirbel, sondern die Muskeln zu beiden Seiten der Wirbelsäule. Danach sind die Schultermuskeln an der Reihe. Kneten Sie das Muskelgewebe am oberen Rand des Schlüsselbeines und auf der Oberseite der Schulter kräftig durch. Beginnen Sie am Halsansatz und kneten langsam Richtung Schultergelenk. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal, dann die andere Seite. Der Kaninchengriff im Nacken ist der nächste Schritt. Greifen Sie die Nackenmuskulatur zwischen Daumen und Zeigefinger, ziehen Sie sie mit einer leichten Drehung von der Halswirbelsäule weg und lassen Sie wieder los. Wiederholen Sie den Griff etwas tiefer, solange bis Sie bei der Schultermuskulatur angekommen sind. Als Abschluss der Schulter-Nackenmassage führen Sie eine kräftige Streichung durch. Platzieren Sie beide Hände an den Haaransatz links und rechts der Halswirbelsäule. Führen Sie die Fingerspitzen unter Druck vom Hals über die Schultern bis zum Schulterrand.*

Die Gesichtsmassage

Das Gesicht ist ein sehr empfindlicher Körperteil. Stress, Ärger und Spannung steht uns manchmal förmlich „ins Gesicht geschrieben". Durch regelmäßiges Massieren entspannt sich die Gesichtsmuskulatur. Es hat auch einen kosmetischen Effekt, denn das Hautbild wird verbessert und der Teint strahlender. Auch Kopfschmerzen können so gelindert werden.

Hannes Steiger: *„Als ersten Schritt schließen Sie die Augen, bedecken Ihr Gesicht mit beiden Händen und atmen Sie einige Male tief durch. Gleiten Sie mit den Händen in Richtung Ohren. Malen Sie sich dabei aus, wie Sie damit all die Spannung aus ihrem Gesicht wegwischen. Streichen Sie jetzt ihre Stirn, indem Sie beide Handflächen hintereinander beliebig oft vom Nasenrücken bis zum Haaransatz gleiten lassen.*

Die Schläfenmassage ist der nächste Schritt. Ziehen Sie die Fingerspitzen mit leichtem Druck von der Stirnmitte am Haaransatz entlang zu den Schläfen. Dort führen Sie kleine kreisende Bewegungen durch. Führen Sie diese Bewegung so lange durch, bis Sie beim Haaransatz angekommen sind.
Nun streichen Sie die Wangen bis zu den Ohren. Wiederholen Sie den Griff immer jeweils ein Stück weiter unten, bis Sie beim Kinn angekommen sind. Nehmen sie jetzt die Kinnspitze zwischen die Finger und kneten Sie den Unterkiefer bis zu den Ohren entlang. Um die Kaumuskeln zu massieren, legen Sie die Finger flach darauf und führen Sie kleine kreisende Bewegungen durch. Zum Abschluss decken Sie ihr Gesicht wieder mit beiden Händen ab und streichen über die Wange bis zu den Ohren."

Fotos: auf Anfrage können Fotos zur Anleitung zum kostenfreien Abdruck zur Verfügung gestellt werden

Literatur:

Hannes Steiger, Die gezielte Selbstmassage
Hannes Steiger, Der gezielte Punkt
Hannes Steiger, Der gezielte Druck
Hannes Steiger, Die gezielte Massage
Hannes Steiger, Der gezielte Gedanke

FÜR ECHTE GENIESSER – KULINARIK IM REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

Das kulinarische Konzept des REDUCE Gesundheitsresorts basiert auf Regionalität.
Das Küchenteam rund um Küchenchef Leo Knöbl verwendet für seine kulinarischen Kreationen fast ausschließlich frische Zutaten aus der Region und Lebensmittel aus heimischen Betrieben – von Gemüse über Getreide, Fleisch, Käse bis hin zu Soja, Tofu und Wein.

Vegane Menüs zum Probieren und Genießen

Eine weitere Besonderheit in der Kulinarik ist das konsequent große Angebot an veganen Gerichten – wir bieten unseren Gästen täglich vegane Gourmet-Spezialitäten an. Gemeinsam mit Haubenkoch und Vegan-Coach Siegfried Kröpfl wurde eine vegane Küchenlinie erarbeitet – für Veganer und all jene, die gerne Neues ausprobieren und außergewöhnliche Gerichte genießen wollen.

„Mit großer Freude und noch mehr Überzeugung gebe ich mein Wissen über die vegane Küche ans das REDUCE Gesundheitsresort weiter, um die allseits geschätzte Palette bisheriger Köstlichkeiten durch vegane Gerichte zu bereichern. Es ist ein Vergnügen, hier zu kochen, weil es regional tolle Produkte gibt – das tut auch dem ökologischen Fussabdruck dieser Küche gut!", kommentiert Siegfried Kröpfl, Haubenkoch und veganer Coach des REDUCE Küchenteams.

Vegane Ernährung – ein Modetrend?

Veganismus bedeutet, sich bewusst anderes zu ernähren. Menschen, die sich für den veganen Lebensstil entschieden haben, konsumieren ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. Es geht ihnen dabei grundsätzlich nicht um Verbote, sondern vielmehr um bewusste, nachhaltige Ernährung.
Der Wechsel zum Veganer hat meist ethische Gründe, es kann aber auch ökologische, soziale oder gesundheitliche Aspekte geben. Viele mischen heute aber auch vegane Ernährungsprinzipien in ihren Alltag – einfach weil es schmeckt oder dem Körper gut tut.

Die im REDUCE Gesundheitsresort tätige Gesundheitsmanagerin und Diätologin Karin Weingrill hat als eine der Ersten in Österreich auch das Studium zur veganen Ernährungsberaterin in Deutschland absolviert.

„Mir ist es ein Anliegen, in meiner Arbeit den Mythen und den falschen Informationen rund um die vegane Ernährung, die verunsichern, entgegenzuwirken und mein Wissen um die vegane Ernährung und ihre Vorteile in die individuellen Ernährungskonzepte einzuarbeiten. Die Kooperation mit Haubenkoch Siegried Kröpfl ist für mich ein Meilenstein und wird die Hemmschwelle für manche senken, vegane Gerichte einfach auszuprobieren – um zu sehen, wie sie schmecken und vor allem, wie gut sie tun!"
erklärt dazu Karin Weingrill, MA, Gesundheitsmanagerin und Diätologin.

Tipp: Vegan Cooking Weekends - Kochseminare mit Haubenkoch Siegfried Kröpfl

Vegan kochen lernen mit dem veganen Coach Siegfried Kröpfl, Kochanleitungen über die Zubereitung der verwendeten Produkte, Erfahrungsaustausch und vieles mehr erwartet die Teilnehmer im kommenden Herbst 2017 – (www.reduce.at)

UNSERE REZEPTTIPPS ZUM NACHKOCHEN

GEBRATENE NUDELN MIT SOJASPROSSEN UND CHILI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Ca. 400 g Asiatische Weizennudeln, 150 g Sojasprossen, 1 Bd Schnittlauch, 150 g Zucchini, 3 getrocknete Chilischoten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Kokosöl, 1 EL Sojasauce, Meersalz

ZUBEREITUNG:

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Abseihen, warm stellen. Zucchini waschen, in Streifen schneiden, Sojasprossen im kalten Wasser kurz einweichen, abtropfen lassen.

Das Kokosöl in einer Wokpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den gehackten Knoblauch und die Zucchinistreifen einrühren, dann die Chilis dazu geben und etwa 1 Min unter Rühren schmoren, bis sie ihren Duft entfalten. Dann die Sprossen dazugeben und umrühren. Die Nudeln unterheben und mit Sojasauce beträufeln. Mit Meersalz abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Karin Weingrills VEGAN TIPP: SOJASPROSSEN sind meist Sprossen der grünen Mungbohne. Sojasprossen stets frisch verarbeiten und max. 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

VEGAN BREAKFAST „EIERSPEIS“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Tofu, natur (z.B. aus Rotenturm im Südburgenland), 40 g Öl, 100 g Zwiebel, 100 g Tofu geräuchert (z.B. aus Rotenturm im Südburgenland), 10 ml Sojasauce, Kala Namak Salz, Pfeffer, Kurkuma, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Naturtofu mit einer Gabel grob zerdrücken, so dass eine Rührei-ähnliche Struktur entsteht. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Räuchertofu-Würfel knusprig anbraten. Die geschnittenen Zwiebeln dazu geben und glasig braten. Mit Sojasauce ablöschen. Den Naturtofu dazu geben und weiter braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Kurkuma die Farbe bestimmen. Abschmecken. Das fertige Gericht mit Schnittlauch bestreut servieren.

Karin Weingrills VEGAN TIPP: KALA NAMAK, oder auch Schwarzsalz genannt, kommt in der veganen Küche gerne zum Einsatz, weil es den Speisen den typischen Geschmack von Eiern verleiht.

Fotos:
Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage Fotos verschiedener veganer Gerichte zum kostenfreien Abdruck zur Verfügung.

DIE REDUCE GESUNDHEITSMODULE

Zusätzlich zum Aufenthalt in einem der beiden REDUCE-Hotels können individuelle Gesundheitsmodule gebucht werden. Bei der Zusammenstellung haben wir uns am Wesentlichen orientiert und klare themenbezogene Module entwickelt, in denen sich der Gast leicht wiederfindet und nur genau das beinhaltet, was er wirklich braucht. Mit der zusätzlichen Empfehlung Small | Medium | Large | XLarge gehen wir auch hier neue Wege und erleichtern die Auswahl je nach gewünschter Intensität und Urlaubsdauer – für ein verlängertes Wochenende, einen Kurzurlaub oder für mehrwöchigen Gesundheitsgenuss.

MODUL HEILUNG AUS DER NATUR

Hier steht die individuelle Behandlung je nach Beschwerdebild mit den Naturheilvorkommen als Basis im Mittelpunkt. Small wird ab 3 Übernachtungen empfohlen, Medium ab 1 Woche, Large ab 2 Wochen und X-Large ab 3 Wochen Aufenthalt. In jedem Modul ist ein kurärztliches Verordnungsgespräch (Small) bzw. eine kurärztliche Untersuchung sowie entsprechende Anwendungen der Naturheilvorkommen inkludiert.

MODUL RÜCKENGESUNDHEIT

In diesem Modul ist alles auf das Ziel „schmerzfreier Rücken" ausgerichtet. Small wird hier ab 2 Übernachtungen, Medium ab 4 und Large ab 7 Übernachtungen empfohlen.

MODUL RELAX

In diesem Modul stehen verschiedene Massagen und Techniken zur Lösung von Stressbelastungen im Focus. Small wird hier ab 2 Übernachtungen, Medium ab 4 und Large ab 7 Übernachtungen empfohlen.

MODUL FIT & GESUND

Hier wird vermittelt, wie genussvoll und angenehm es sein kann, fit zu werden und einen Lebensstil zu entwickeln, der nachhaltig Gesundheit und Wohlbefinden bringt. Small wird hier ab 2 Übernachtungen, Medium ab 4 und Large ab 7 Übernachtungen empfohlen

MODUL WELLNESS & BEAUTY

Auch in der Schönheit setzen wir auf Naturkosmetik und haben die Hautpflege in den Mittelpunkt dieses Moduls gerückt. Small wird hier ab 2 Übernachtungen, Medium ab 4 und Large ab 7 Übernachtungen empfohlen.

Details zu den Modulen sowie Preise entnehmen Sie bitte beiliegendem Angebotsfolder.

DAS REDUCE GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF IM DETAIL

Passend zu den neuen REDUCE Gesundheitsmodulen ist auch die Ausstattung der beiden 4* Superior Hotels sowie der Kurhotels auf verschiedene Interessen und Wünsche der Gäste ausrichtet.

REDUCE HOTEL VITAL****s:
Erfrischend, bewegende Urlaubsmomente

Das zeitgemäße Thermenhotel mit 33 Einzelzimmern, 33 Doppelzimmern und 3 Suiten beherbergt neben dem Restaurant Sonnengarten mit „Front Office Cooking", Wintergarten und Terrasse eine eigene Thermen-, Sauna- und Sinneswelt sowie die FIT & RELAX LOUNGE (Massagen, Personal Training, Krafttraining nach Kieser)

Die Zimmer in modernem Design sind großzügig eingerichtet mit viel Platz und raffinierten Details. So wird zum Beispiel der Wohnraum vom Badezimmer von einer Tür aus mattiertem Glas getrennt, die das Sonnenlicht bis ins Badezimmer lässt.

Im SPA und Thermalbereich mit über 2.000m² steht Entspannung mit allen Sinnen im Mittelpunkt. Ein warmes Thermal-Innenpool, ein Whirlpool, ein mit Thermalwasser gefülltes Außenbecken sowie weitläufige Liegeflächen innen und außen laden zum Relaxen ein. Im breiten Saunaangebot findet jeder Gast genau das, was ihm gut tut: Finnische Sauna (80°), Biosauna (45°), Damensauna (90°), Felssauna, Blocksauna mit Kaltwasser-Tauchbecken oder Dampfbad (40°).

Im Sensorium ist alles darauf ausgelegt, sinnliche Erfahrungen zu erleben – bewusst sehen, riechen, hören, schmecken und fühlen. Im SehReich gibt die verglaste Nordseite den Blick auf das Biotop frei. Stimmige Beleuchtung und Spiegeleffekte regen zum Beobachten an. Im KlangReich stehen den „Sinn-Suchenden" Wasserbetten zur Verfügung, um in entspannter Atmosphäre mittels Kopfhörer Akustikprogramme abzurufen und sich so Wege zur Entspannung zu erschließen. Den Düften hat sich das DuftReich verschrieben. Die Duftstoffe werden hier durch Auflösen im Wasserbad oder in geräucherter Form freigesetzt. In der Felssauna lässt sich abhängig von der Oberfläche des Natursteins die unterschiedliche Übertragung der Wärme auf dem Körper fühlen. Zwei zentral positionierte Trinkbrunnen laden zum Kosten des Bad Tatzmannsdorfer Heilwassers mit seinem charakteristischen Geschmack ein und vervollständigen das reizvolle „Reich der Sinne".

FIT & RELAX LOUNGE

Alle Programme beziehen entsprechend ihrem ganzheitlichen Ansatz Bewegung, individuelle Ernährungsberatung und Entspannung mit ein. Ziel dieser, vom kompetenten REDUCE Aktiv-Team begleiteten Betreuung ist es, Gäste individuell zu beraten und ihnen auch Tipps mitzugeben, wie sie – wieder zu Hause – Bewegung, Ernährung und Entspannung effizient und mit Freude weiterführen können.

Mit dem Krafttraining nach KIESER lassen sich schwache Muskelpartien nach wissenschaftlichen Kriterien mit individueller Anleitung stärken. Dieses Training hat sich sowohl in der Prophylaxe als auch in der Therapie von chronischen Rücken-,Knie- und Nackenproblemen bis hin zu Osteoporose bewährt.

Sportwissenschaftler Mag. Peter Leirer begleitet die Gäste auf ihrem Weg ins bewegte Leben. Ein wichtiger Schwerpunkt ist dabei die Leistungsdiagnostik, die die Basis für ein weiteres Training darstellt.

REDUCE HOTEL THERMAL ****s
Regeneration und Ruhe finden

Das exklusive 4 Stern Superior REDUCE HOTEL THERMAL mit 124 Betten bietet, neben einer integrierten Therapieabteilung und Arztordination, einen 2.000 m² Thermengarten mit römischem Saunabereich sowie Innen- und Außenbecken mit warmem Thermalwasser. Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste im Restaurant Hermes.

Die Doppelzimmer, Deluxe Zimmer und großen Suiten sind im klassischen Stil mit Naturmaterialien eingerichtet. Die Parkettböden und die Holzmöbel unterstreichen das luxuriöse Ambiente.

Eine sinnvolle Erfahrung mit viel Entspannung bietet der großzügig angelegte hoteleigene Thermengarten mit römischem Saunabereich – und ist nur für Erwachsene bestimmt. Diese erholsame Wohlfühlwelt bietet seinen Gästen innen wie außen viel Raum, sodass selbst bei Vollbelegung des Hotels kein Platzmangel herrscht. Mit der Vielfalt schafft sie dem Gast ein unvergleichliches Wohlfühlambiente. Man wählt zwischen Tepidarium (Warmluft-Regenerationsbad 39°), Sudatorium (Dampfbad 40°), Laconium (Schwitz- und Entschlackungsbad 90°), Kräuter-Biosauna (65°), finnische Sauna (90°), Frigidarium (Kaltwasserbecken innen). Whirlpools, Saunahof mit einem weiteren Kaltwasserbecken, Fitness- und Ruheräume sowie Solarien und Trinkbrunnen mit den hauseigenen Heilquellen runden das Regenerationsangebot ab.

REDUCE KURHOTELS I - IV Bad Tatzmannsdorf
Kur & Gesundheitsvorsorge Aktiv

In den REDUCE KURHOTELS verbringen die Gäste ihren Kuraufenthalt über Versicherungspartner. Sowohl Kurgäste als auch TeilnehmerInnen an „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ werden in den REDUCE KURHOTELS beherbergt. Die Häuser sind daher nicht privat buchbar. Die malerische Lage im Kurpark schafft ein sehr erholsames Ambiente. Das Kurmittelhaus erreicht man, bequem im Bademantel, über die Verbindungsgänge von jedem der Häuser.

SCHATZKAMMER SÜDBURGENLAND – BAD TATZMANNSDORF
Natur, Kultur und Sport

Bad Tatzmannsdorf gilt bereits seit dem 17. Jahrhundert als eine Quelle natürlicher Kräfte. Lili Strauß, Carl Vaugoin, Franz Grillparzer und zahlreiche prominente Persönlichkeiten gaben sich im Laufe der Geschichte ein „Kurstelldichein" in der landschaftlich einmaligen Region Bad Tatzmannsdorf im Südburgenland. Das leicht kupierte Hügelland rund um Bad Tatzmannsdorf bietet damals wie heute eine einzigartige Naturkulisse für Entspannung, Kraft in der Ruhe der Natur tanken, ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen. Im Resort kann man auf den Spuren von Franz Grillparzer im großen Kurpark mit altem Baumbestand und vielen Eichhörnchen „lustwandeln" – er hat hier geschrieben: „Heute ist mir etwas Wunderliches geschehen: Ich habe im Gehen geträumt!".

Für Sportler und Aktive

Bad Tatzmannsdorf ist besonders für ambitionierte Sportler und Hobbysportler ein wahres Eldorado. Eingebettet in unberührte Natur bietet die Lauf- & Walkingarena in Bad Tatzmannsdorf mit 280 km Lauf- & Walkingwegen einzigartige Möglichkeiten zum Laufen & Walken. Entlang des gut markierten Wegenetzes erwarten Sie auch unterschiedliche Laufparcours und traumhafte Plätzchen für die gemütliche Rast.

Wer die Thermenregion mit dem Rad erkunden möchte, findet wunderbare Touren mit Höhenprofilen für unterschiedlichste Ansprüche. Weiteres bietet Bad Tatmannsdorf gepflegte Tennisplätze und hervorragende Möglichkeiten für den Reitsport.
Im GOLF & COUNTRY CLUB Bad Tatzmannsdorf erwartet die Gäste einer der größten europäischen Golf Trainingsanlagen.

Volkskultur und regionale Kulinarik

Das Südburgenländische Freilichtmuseum Bad Tatzmannsdorf ist Teil unseres Resorts. Es gibt Einblick in die burgenländische Volkskultur und die bäuerliche Lebensweise. Man erlebt den Reiz authentisch restaurierter Wohn- und Wirtschaftsgebäude aus dem ausgehenden 18. Jahrhundert bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts. Im Arkadenheurigen des REDUCE Freilichtmuseums probieren die Gäste besondere regionale Spezialitäten - Grammelpogatscherl, Salzstangerl, das gute G'selchte und nicht zuletzt den legendären Uhudler.

UNSERE VERANTWORTUNG

Unser Angebot zeichnet sich durch seine ganzheitliche Betrachtung des Menschen aus. Basis für die Wirksamkeit sind die Naturheilvorkommen und die Kompetenz und langjährige Erfahrung unseres Teams – ein gekonntes Zusammenspiel zwischen Mensch und Natur zum Wohle unserer Gäste.

Wir möchten in unserer Arbeit der Natur jene Wertschätzung entgegenbringen, die ihr zusteht und sorgen für den achtsamen Umgang mit den natürlichen Ressourcen, die uns die Natur anbietet. Die schonende Gewinnung und Erhaltung der Heilmittel ist uns ein großes Anliegen.

Gemäß der Philosophie „von der Natur für die Natur" stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt – unsere Gäste, aber auch unsere Mitarbeiter. Wir möchten den Menschen in der Region eine hochqualifizierte Ausbildung und einen langfristig sicheren Arbeitsplatz bieten, Zufriedenheit im Arbeitsumfeld schaffen.

Besonders wichtig ist es uns, die Region mit all ihren vielfältigen Produkten, Lebensmitteln und Werten in unser Konzept für die Gesundheit der Menschen auf allen Ebenen einzubeziehen. So schließt sich der Kreis in der Symbiose Natur – Mensch – Natur.

HÄTTEN SIE DAS GEWUSST ?
Facts & Highlights

- Für eine Moorpackung verwenden wir zwischen 20 bis 35 kg Moor.
- Jährlich werden ca. 1500 m^3 Torf für unsere Moorpackungen gestochen.
- Wir führen mit ca. 360 Mitarbeitern im Schnitt 2.500 Therapien pro Tag und 600.000 Therapien pro Jahr durch.
- 80 % unserer Mitarbeiter sind seit über 10 Jahren bei uns im Haus beschäftigt.
- Mit über 600 Betten gehören wir zu den größten Gesundheitsresorts Europas.
- Das kohlensäurehältige Mineralwasser fließt mit einer Geschwindigkeit von 100 Litern pro Minute in die dafür vorgesehenen Wannen.
- 250 Liter kohlensäurehältiges Mineralwasser werden pro Bad verwendet – das ist vergleichbar ca. 23 Kisten Mineralwasser.
- Die natürliche CO_2-Konzentration im Kohlensäurebad beträgt 1.800 mg / Liter – die in der Apotheke erhältlichen CO_2-Tabletten, die im Wasser zerfallen und dann Kohlensäure freisetzen, haben einen Wert von 500mg / Liter.
- Die natürlichen Heilmittel werden in Bad Tatzmannsdorf bereits seit über 300 Jahren genutzt.