



DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

MEDICAL
WELLNESS

VITAL & SPA-REZEPTION

+43 (0)3333 3211 82

vitalbereich@dersteirerhof.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag 08:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag 08:00 bis 14:00 Uhr

Der Vital & Spa-Bereich befindet sich auf der 3. Etage – hier finden Sie lichtdurchflutete Behandlungsräume, die Vital & Spa-Rezeption sowie die medizinische Abteilung unter der Leitung von Frau Dr. Edith Eleonore Wegscheider sowie unser TCM-Bereich mit Jing Zhu und Yin Chun Lei.

DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

Institut für
Vorsorgemedizin
und Physiotherapie

SPA "Sanus per aquam"

Gesund durch Wasser

Die Steirerhof Recreation

Wenn Prävention, Regeneration, Wohlfühlen und Entspannung im Leben berücksichtigt werden, kann Gesundheit verbessert und Wohlbefinden gesteigert werden – sind diese vier Aspekte doch Schlüssel zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben.

In ruhiger, entspannter Atmosphäre überprüfen wir ganzheitlich Ihren Gesundheitszustand und zeigen Wege, wie Sie sich auch im Alltag zu Hause gesund halten, wirksam vorbeugen, Ihr Wohlbefinden merklich steigern oder wie Sie sich von einer Erkrankung oder einem operativen Eingriff rasch erholen können. Im Steirerhof können Sie Ihr persönliches, ganzheitliches Präventions-, Regenerations- oder Rehabilitationsprogramm starten.

30 Therapeuten mit großem Fachwissen führen Sie ein in die Wohlfühlwelt des Steirerhofs – Ihrem Vitalhotel in Österreich. Kommen Sie einfach im Bademantel zu Ihrer Behandlung, genießen Sie noch eine Tasse Tee, Ihr Therapeut holt Sie persönlich ab. Lassen Sie sich fallen ... Sie spüren, wie gut es tut, sich im Wellnessurlaub verwöhnen zu lassen.

Unsere 30 Behandlungsräume sind alle großzügig ausgestattet, individuell eingerichtet, mit gut durchdachten Detaillösungen und medizinischem Hintergrund. Jeder Raum verfügt über ausreichend Tageslicht und gibt einen wohlthuenden Blick ins Grüne frei. So wird das "Sich-Entspannen" ganz leicht.

Informationen	4
Das Steirerhof Medical	5 6
Die Ärztin	7 8
Ärztliche Leistungen	9 10
Recreate your life	11 12
TCM	13
TCM-Team	15 16
TCM-Behandlungen	17 18

INFORMATIONEN

TERMINRESERVIERUNGEN

Direkt an unserer Vital & Spa-Rezeption bzw. vom Hotelzimmer aus unter der Durchwahl 82.

Wir empfehlen, erste Reservierungen per Telefon oder E-Mail frühzeitig von zu Hause aus vorzunehmen. So können wir individueller auf Ihre Wunschtermine eingehen.

**Sie erreichen uns unter der Nummer:
+43 (0)3333 3211-82.**

**Montag bis Samstag 08:00 bis 17:30 Uhr
Sonntag 08:00 bis 14:00 Uhr**

Falls Sie für Ihre Anwendung eine weibliche Therapeutin oder einen männlichen Therapeuten bevorzugen, teilen Sie uns dies bitte im Voraus mit. Je **nach Verfügbarkeit versuchen** wir, Ihrem Wunsch nachzukommen.

SIE KÖNNEN EINEN GEBUCHTEN TERMIN NICHT EINHALTEN

Informieren Sie uns bitte spätestens 24h vorher. Sollten Sie kurzfristiger absagen, so stellen wir für die ungenützte Arbeitszeit des Therapeuten 50% des gebuchten Preises in Rechnung. Bei Nichterscheinen werden 100% des Behandlungspreises verrechnet.

Falls Sie sich verspätet zur Behandlung einfinden, verkürzt sich Ihre Anwendung entsprechend. Wegen der Folgetermine ist es meist nicht möglich, die versäumte Zeit anzuhängen.

BESONDERE RUHEOASE

Unsere Gäste suchen vor allem Ruhe und Erholung.

Wir bitten Sie, dies zu respektieren und Mobiltelefone im gesamten Wellness- und Spabereich auf lautlos zu schalten.

BEKLEIDUNGSHINWEIS

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, kommen Sie bitte im Bademantel und in Badekleidung. Ausnahmen stellen die Cranio Sakrale Therapie, die Klangschalenmassage, Shiatsu, sportwissenschaftliche Einheiten oder Physiotherapie dar – hier empfehlen wir leichte Trainingskleidung.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Bitte informieren Sie uns vorab, ob Ihr Gesundheitszustand besondere Beachtung erfordert – ob Sie Diabetiker, Krebspatient oder Allergiker sind, blutverdünnende Medikamente oder Cortison einnehmen, Thrombose oder Bandscheibenvorfall hatten, schwanger sind oder einen Herzschrittmacher tragen.

Bei Fragen steht Ihnen unsere hauseigene Ärztin gerne zur Verfügung.

ENTSPANNUNG

ZUM VERSCHENKEN

Sie möchten Ihren Liebsten etwas Erholung schenken? Perfekt – wir erstellen Ihnen gerne den passenden Gutschein dafür.

Bitte wenden Sie sich an unsere Hotelrezeption. Telefonisch erreichbar unter +43 3333 3211 708.

Das Steirerhof Medical





REHABILITATION

Rehabilitation ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses nach Verletzungen, Operationen oder chronischen Erkrankungen. Sie umfasst ein breites Spektrum an therapeutischen Maßnahmen, die darauf abzielen, die körperliche, geistige und soziale Funktion zu verbessern. Steirerhofgäste mit Beschwerden – beispielsweise im Rückenbereich – schätzen seit vielen Jahren die Expertise unserer Körpertherapeuten, unser mit Thermalwasser versetztes Naturfango und weitere Therapien unseres physikalischen Institutes. Das Ziel der Rehabilitation ist es, zu helfen, ihre Unabhängigkeit zu erhöhen und ihre Lebensqualität zu steigern.

REGENERATION

Alternative Medizin wird neben der konventionellen Medizin zur Förderung der Regeneration eingesetzt. Beide Wissensgebiete zusammen haben eine enorme Kraft und zielen darauf ab, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen und die Selbstheilungskräfte zu stärken sowie den Regenerationsprozess zu unterstützen. Wir bieten Ihnen von Akupunktur, physikalischen Anwendungen, Naturheilkunde über Bachblüten bis zur ästhetischen Medizin ein breites Spektrum, um Regeneration auf verschiedenen Ebenen zu erleben.

Unsere Ärztin



„Wasser ist Leben,
Leben ist Bewegung.
Wasser und Leben
in Bewegung sind die Quelle
des Schönen in der Natur.“

DR. EDITH ELEONORE WEGSCHEIDER

Ärztin für Allgemeinmedizin | Ästhetik | Akupunktur

„Mein Ziel ist es, aus traditionellen Wurzeln in Verbindung mit moderner Medizin, eine „Wellbeing-Medicine“ hervorzubringen.

Dieses Gesamtpaket stützt sich auf 3 Säulen:

- * zeitgemäße Allgemeinmedizin
- * traditionelle Ansätze (TCM und Akupunktur)
- * hocheffektive, nicht-invasive bzw. minimal-invasive, ästhetische Behandlungen

Diese sollen unseren Gästen in diesem Sinne zu mehr körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden verhelfen sowie zu mehr innerer und äußerer Zufriedenheit.“

Honorar für ärztliche Betreuung und Ordination

KURZINTERVENTION

Behandlungsdauer ca. 10 min, € 20,-

ÄRZTLICHE BETREUUNG

Behandlungsdauer ca. 20 min, € 40,-

ORDINATION

Behandlungsdauer ca. 40 min, € 80,-

RUHE-EKG

Behandlungsdauer ca. 15 min, € 40,-

EINGANGSUNTERSUCHUNG

mit Befunderhebung (bei Kuraufenthalten)

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 80,-

ABSCHLUSSGESPRÄCH MIT ARZTBRIEF

(bei Kuraufenthalten) für die Versicherung

Behandlungsdauer ca. 20 min, € 40,-

GESUNDHEITSCHECK

- Anamneseerhebung
- körperliche Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Labor
- Abschlussuntersuchung

Behandlungsdauer ca. 60 min, € 180,-

GESUNDHEITSCHECK ERWEITERT

- Anamneseerhebung
- körperliche Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Labor
- Belastungs-EKG
- Abschlussbesprechung

Behandlungsdauer ca. 90 min, € 240,-

LABORDIAGNOSTIK

- Gesamtlabor
- Harn
- Stuhlproben
- HCC
- evtl. Speziallabor

Behandlungsdauer ca. 15 min,

Preis je nach Laborwerten

BELASTUNGS-EKG

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 80,-

Rejuvenation | Verjüngung

ERSTGESPRÄCH

Ausführliches Beratungsgespräch vor jeder Therapie bzw. vor den ästhetischen Behandlungen
Behandlungsdauer ca. 30 min, € 51,-

AKUPUNKTUR

KÖRPERAKUPUNKTUR

OHRAKUPUNKTUR

Schmerzlindernd und harmonisierend
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 99,-

ÄSTHETISCHE AKUPUNKTUR

Gesichtsverjüngend

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 99,-

INFUSIONSTHERAPIE VIT C

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 73,-

ÄSTHETISCHE BEHANDLUNGEN

Die Natürlichkeit steht im Vordergrund.

In einem Erstgespräch wird auf individuelle Wünsche eingegangen und gemeinsam der genaue Ablauf festgelegt.

BEHANDLUNG MIT BOTULINUMTOXIN

Glättung der gesamten Stirnregion

Behandlungsdauer ca. 40 min, ab € 350,-

BOTULINUMTOXIN SINGLE

Glättung einzelner Regionen wie z. B. Zornesfalte, Sorgenfalten oder Lachfalten.

Behandlungsdauer ca. 30 min, ab € 180,-

FILLERBEHANDLUNG

MIT HYALURONSÄURE

Einzelregionen, z. B. Nasolabialfalte

Behandlungsdauer ca. 40 min, ab € 250,-

NATURAL LIPS

Behandlungsdauer ca. 40 min, ab € 350,-

FILLER-BEAUTY-PAKET

Kombination, z. B. Nasolabialfalte und Natural Lips

Behandlungsdauer ca. 60 min, ab € 500,-

Workshops im Steirerhof



Entdecken Sie eine Welt der Entspannung und Bewegung. Von belebendem Pilates über beruhigendes Yoga, sportlichen Rennradausfahrten bis hin zu reinigendem Detox-Basenfasten – wir bieten eine breite Palette an Möglichkeiten, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich eine Auszeit, um sich voll und ganz auf sich und Ihre Gesundheit zu konzentrieren. Tun Sie Körper, Geist und Seele etwas Gutes.



Recreate your life

Gesunde Ernährung und Bewegung tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, dass Sie Ihre Gesundheit fördern und Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, gesund und vital werden und/oder bleiben! Flexibel und mit maximaler Offenheit definiert unsere Physio- und Vitalabteilung im Steirerhof den Weg zur Heilung und Prävention gemeinsam mit jedem Gast. Hierbei ist das interdisziplinäre Miteinander der entscheidende Faktor.



Gesundheit gelingt, wenn sie als Ergebnis des Ganzen verstanden wird und auch das Handeln danach erfolgt.



TCM

Traditionelle Chinesische Medizin

Die über 2.000 Jahre alte TCM hat sich in China als ein eigenständiges Medizinsystem entwickelt und bewährt. Im Steirerhof wird TCM schon seit vielen Jahren durch Frau Jing Zhu, welche über ein großes Fachwissen verfügt und auf eine langjährige Erfahrung im Bereich der TCM zurückblicken kann, angewandt.

Durch die Kombination der Zungendiagnostik und der chinesischen Pulsdiagnostik erkennt sie relativ einfach und dennoch enorm effektiv eine Fehlfunktion im Meridiansystem. Diese Analyse, sowie das Wiederherstellen der Strömungsverhältnisse in den Meridianbahnen, bilden die Basis für jede weitere TCM-Behandlung, wie z. B. Akupressur, Moxibustion, Schröpfen oder Tuina-Massage. Eine zentrale Rolle in der TCM spielt auch die chinesische Kräuterkunde.





Unser TC

Frau Jing Zhu:

Sie absolvierte 1989 ihr Studium der TCM an der Universität in Tianjin und arbeitete danach an der Thoraxklinik Tianjin. Frau Zhu kann auf eine mehr als dreißigjährige Erfahrung im Bereich der TCM zurückblicken.



Herr Yin Chun Lei:

Er absolvierte seine Ausbildung und Praktikumsjahre ebenfalls an der Universitätsklinik von Tianjin. Neben seiner Spezialisierung in den Bereichen Moxibustion und Tuina-Massage verfügt Yin Chun Lei auch über großes Wissen auf dem Gebiet des Schröpfens und der Fußmassage. Seit Juni 2005 betreut er gemeinsam mit seiner Frau Jing Zhu die TCM-Abteilung im Steirerhof.

TCM-Behandlungen

ZUNGEN- & PULSDIAGNOSE

Behandlungsdauer ca. 20 min, € 47,-

indiv. TCM-Behandlung

Behandlungsdauer ca. 25 min, € 57,-

indiv. TCM-Behandlung

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 94,-

TCM ZUM KENNENLERNEN

- 1 Zungen- und Pulsdiagnose
- 1 Tuina-Massage (ca. 50 min)
- 2 chinesische Fußmassagen mit Kräuterfußbad (je ca. 50 min)

Ideal für 3 bis 4 Aufenthaltstage
zum Preis von € 248,-

TUINA-MASSAGE

Diese Behandlung zählt zur manuellen Therapie der TCM. Hierbei werden verschiedenste Formen der manuellen Reizanwendung an Haut, Muskulatur und am Gewebe des Stütz- und Bewegungsapparates durchgeführt. Dadurch werden starke und bereits verhärtete Verspannungen gelockert und Ablagerungen in der Muskulatur gelöst.

Behandlungsdauer ca. 25 min, € 57,-

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 84,-

CHINESISCHE FUSSMASSAGE

Bei dieser ebenfalls manuellen TCM-Therapie wird zuerst ein Heilkräuter-Fußbad verabreicht, welches aus unterschiedlichen, hochwertigen, chinesischen Heilkräutern zusammengestellt ist. Beschwerden, wie z. B. Verdauungsprobleme, Schlaf- und Durchblutungsstörungen sowie Stress, können damit sehr erfolgreich behandelt werden. Das Zusammenwirken der Heilkräuter und der anschließenden Fußmassage löst Spannungszustände im Körper und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 84,-

TCM BEI ERSCHÖPFUNG ODER SCHLAFSTÖRUNGEN

Körperlicher oder starker emotionaler Stress kann den Qi-Fluss im Körper stoppen. Der Mensch gerät in ein energetisches Ungleichgewicht, es kann zu Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und zu Schlafstörungen führen. Folgende Kombination ist empfehlenswert:

- 1 TCM-Behandlung (ca. 50 min) mit Zungen- und Pulsdiagnose und bereits beginnender Behandlung
- 2 chin. Fußmassagen mit Kräuterfußbad (je ca. 50 min)
- 2 TCM-Behandlungen (je ca. 25 min)
- 1 Tuina-Massage (ca. 50 min)

Ideal von Sonntag bis Sonntag
zum Preis von € 381,-

TCM BEI RÜCKENPROBLEMEN

Abnützungerscheinungen der Wirbelsäule, starke Muskelverspannung und Bewegungseinschränkung des Schultergelenkes schwächen die Rückenenergie. Zu deren Aufbau und Schmerzlinderung wirkt folgendes Paket nachhaltig:

- 1 TCM-Behandlung (ca. 25 min)
- 3 Tuina-Massagen (je ca. 50 min) kombiniert mit Schröpfen oder chinesischer Kräuterpackung – je nach Empfehlung

Ideal von Sonntag bis Donnerstag
zum Preis von € 256,-

WELLNESS FERNOST

Chinesische und japanische Heilmassagen vereint in einem Angebot:

- 2 Tuina-Massagen (je ca. 25 min)
- 1 Shiatsu-Massage (ca. 80 min)
- 1 Entspannungstrainingseinheit mit persönlicher Betreuung

Ideal für 3 Aufenthaltstage
zum Preis von € 239,-

Hotel & Spa Der Steirerhof
8271 Bad Waltersdorf
Tel.: +43 (0) 3333 3211-82
vitalbereich@dersteirerhof.at

www.dersteirerhof.at