

Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Hotel Kaltenhauser am Puls der Zeit: Partnerbetrieb «Hohe Tauern Health»!

Gesundheitsregion Nationalpark Hohe Tauern

Den Krimmler Wasserfällen wurde bereits vor Jahrhunderten eine wunderbare Heilkraft zugesagt. Nun wurde das uralte Wissen wieder neu entdeckt, klinisch erforscht und wissenschaftlich belegt. Eine Studie an 54 an Asthma erkrankten Kindern brachte sensationelle Ergebnisse!

Die Linderung von Allergien – und im besten Fall die Prävention ist ein Thema, das mehr und mehr an Bedeutung gewinnt, wenn man bedenkt, dass bereits 30 Prozent aller Europäer Allergiker sind! Aus diesem Grund hat sich die Familie Kaltenhauser-Steinhauser entschieden, einen Teil der Zimmer völlig neu zu gestalten und allergikergerecht auszustatten.

Die Krimmler Wasserfälle sind ein atemberaubend schönes Naturschauspiel. In drei Kaskaden stürzen diese höchsten

enthalt am Wasserfall (3 Wochen lang – täglich eine Stunde) eine nachhaltige Verbesserung der Atemwege und eine signifikant bessere Lungenfunktion festgestellt werden. Hervorzuheben ist ferner, dass die nahezu vollständige Reduktion aller Asthma-Symptome vier Monate lang anhielt.

Segensreiche Wirkung

Am Wasserfall herrscht ein eigenes Klima. Die Konzentration an negativ geladenen Luft-Ionen ist bis zu 3000-mal so hoch wie an anderen Orten in der freien Natur. Dazu ist die Luft von Aerosolen erfüllt.

der Marke «Hohe Tauern Health» nun ein touristisches Angebot für Asthma- und Allergiker geschaffen. Ein Hohe Tauern Health Urlaub ist ein Gesundheitsurlaub mit ärztlicher Begleitung, täglichem Aufenthalt an den Krimmler Wasserfällen, geführten Wanderungen im Nationalpark, sportlichen Aktivitäten sowie einer Start- und Schlussuntersuchung mit Erfolgsanalyse. Für alle teilnehmenden Betriebe gelten sehr strenge Richtlinien. Medizinische Experten kontrollieren diese und sorgen dafür, dass die Qualitätsstandards eingehalten werden. Als zukünftiger Partner der «Hohe Tauern Health» kann das Erholungshotel Kaltenhauser bereits ab Sommer 2010 universitär zertifizierte Zimmer anbieten. Die allergikerfreundliche Atmosphäre ermöglicht es, gut und reizfrei durchzuschlafen, den Urlaub zu genießen und in Kombination mit den Wasserfällen für eine nachhaltige Besserung der Allergie zu sorgen. ☆☆☆☆



Wunderschön und auch sehr gesund für die Atemwege: die Krimmler Wasserfälle im Nationalpark Hohe Tauern lassen Asthmatiker wieder durchatmen!

Wasserfälle Europas über eine Fallhöhe von 380 Metern tosend zu Tal. Doch dieses Wunder der Natur ist nicht nur sehr beeindruckend, sondern auch heilend, wie eine Aufsehen erregende Studie der PMU (Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg), an der 54 asthmakranke Kinder teilnahmen, zeigte. Hier konnte durch den Auf-

Das sind feinste Wasserteilchen, die tief in die Atemwege eindringen. Im Nahbereich der Aufprallzone herrscht nahezu 100 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Gesundheitsurlaub in herrlicher Natur

Die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern hat unter

ern Health» kann das Erholungshotel Kaltenhauser bereits ab Sommer 2010 universitär zertifizierte Zimmer anbieten. Die allergikerfreundliche Atmosphäre ermöglicht es, gut und reizfrei durchzuschlafen, den Urlaub zu genießen und in Kombination mit den Wasserfällen für eine nachhaltige Besserung der Allergie zu sorgen. ☆☆☆☆

Editorial

Urlaub ist für sehr viele Menschen gleich bedeutend mit Wohlbefinden, Erholung, Erlebnisse, neue Eindrücke, herrliche Natur. Hier im Nationalpark Hohe Tauern, inmitten einzigartiger Naturlandschaften, Bergen, Seen, tosenden Wasserfällen findet man einfach alles, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt?

gen-, Keim- und Schadstoffbelastung als in tieferen Lagen. Wasser und Berg als Heilsbringer? – wir sind davon überzeugt!



Das Erholungshotel Kaltenhauser ist stets bemüht, den Wünschen und Bedürfnissen seiner Gäste gerecht zu werden. Ab Sommer 2010 stehen daher spezielle Gesundheitszimmer zur Verfügung. Auch eine Teilnahme am Projekt «Hohe Tauern Health» wird ab diesem Zeitpunkt buchbar sein. Genauere Informationen dazu werden wir Ihnen selbstverständlich noch zukommen lassen.

Bereits vor 10 Jahren wurde in einer Studie festgestellt, dass sich ein Aufenthalt in mittleren Höhenlagen positiv auf die als «metabolisches Syndrom» bekannten Zivilisationskrankheiten (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes) auswirkt. Nun wurde auch erstmals in einer mehrjährigen klinischen Studie die Heilwirkung der Krimmler Wasserfälle bei Allergien erforscht und bestätigt. Dazu kommt noch eine geringere Aller-

Unser Ziel ist es, Ihre Zeit im Hotel Kaltenhauser immer noch ein bißchen schöner und erholsamer zu machen. Entdecken Sie doch selbst die kleineren und größeren Neuigkeiten. Wir freuen uns, Sie schon bald begrüßen zu dürfen!

Herzlichst
Rudolfa und Siegfried sowie
Eva-Maria & Thomas mit
Anna-Elena und Clara



A-5731 Hollersbach Telefon 0 65 62 / 81 17-0 · Fax 81 17-50
Homepage: <http://www.kaltenhauser.com> · email: info@kaltenhauser.com

Gratis-Wochenende!

Es braucht schon ein wenig Glück, um einmal etwas zu gewinnen. Dieses Mal machte Frau **Eva-Maria Sage aus Laab im Walde**, Österreich, das Rennen! Ein Wohlfühl-Wochenende für 2 Personen winkt der glücklichen Gewinnerin. Zwei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet sowie die Nutzung aller Hoteleinrichtungen wie Hallenbad, Sauna, Infrarot-Wärmekabine und Sanarium sind im Gewinn inkludiert. Das gesamte Team gratuliert ganz herzlich und freut sich schon sehr, Sie verwöhnen zu dürfen! ☆☆☆☆

Das gesamte Team gratuliert ganz herzlich und freut sich schon sehr, Sie verwöhnen zu dürfen! ☆☆☆☆

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren.
...Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

Veranstaltungskalender 2009/10:

27.11.-20.12.09 «Nationalpark-Adventmarkt»

Jeweils an den Wochenenden (Freitag bis Sonntag) findet am Mittersiller Marktplatz ein ganz besonderer Adventmarkt mit stimmungsvoller Weihnachtsmusik, Kinderprogramm, Geschenksideen aller Art, kulinarischen Schmankerln sowie Handwerkern und Künstlern aus der Region, statt. Die Öffnungszeiten sind freitags von 16.00 bis 20.00 Uhr, sowie samstags und sonntags von 14.00 bis 20.00 Uhr (Am Montag 07.12. und Dienstag 08.12. ist ebenfalls ab 16.00 Uhr geöffnet!)

02.12.09 «Krampus-Rummel in Hollersbach»

Ein schaurig-schöner Abend für Groß und Klein!
Beginn: 19.00 Uhr am Dorfplatz

04.12.09 «Krampus-Rummel in Mittersill»

Viel Spaß und Unterhaltung garantiert der traditionelle Krampus-Rummel am Mittersiller Stadtplatz. Beginn: 19.00 Uhr

05.-08.12.09 «Verwöhntage im Advent»

oder 11.-13.12.09 oder 18.-20.12.09

Genießen Sie ein paar außergewöhnliche Urlaubstage in der heimeligen Atmosphäre des Erholungshotels Kaltenhauser. Gönnen Sie sich einen kleinen, vorweihnachtlichen Tapetenwechsel und buchen Sie jetzt die Wochenend-Pauschale zum Vorteilspreis!

Nähere Informationen unter www.kaltenhauser.com oder der Telefonnummer +43 (0) 65 62 / 81 17-0.

31.12.09 «Silvester im Hotel Kaltenhauser»

Erleben Sie den Jahresausklang mit viel Schwung, guter Laune und netten Menschen!

05.01.10 «Neujahrskonzert»

Ein musikalischer Gruß an das Neue Jahr. Es spielt für Sie das Fürther Streichholz-Orchester bei der Talstation der Panoramabahn in Hollersbach.

22.-24.01.10 «Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel»

Bereits zum 70. Mal findet das Internationale Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel statt. Die weltbesten Skirennläufer werden sich in den Disziplinen Super-G, Abfahrt und Slalom messen. Seit vielen Jahren der Höhepunkt im alpinen Skizirkus – nur 30 km von Hollersbach entfernt!

19.-23.07.10 «Silva mind - Ferienseminar»

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Bewußtseinsweiterung und Stresskontrolle. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder.

Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte.

«Lernseminar» vom 24.-25.07.10

Im Anschluß zum Silva mind-Seminar findet noch ein Workshop für Kinder statt. Hier lernen die Kids unter anderem ihre Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.

01.-29.08.10 «22. Internationale Malerwochen»

Detaillierte Informationen zu diesem kreativen Anlaß werden Ihnen auf Anfrage gerne kostenlos zugesandt.

02.10.10 «Almspektakel»

Großes Zeltfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach am Vorabend zum Bauernmarkt. Ein vielfältiges Programm sorgt für jede Menge Spaß und gute Unterhaltung.

03.10.10 «Hollersbacher Bauernmarkt»

28. Hollersbacher Bauernmarkt mit Almabtrieb und Pferdezug. Es wird wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm geboten. Altes Brauchtum verknüpft mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region machen diesen Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis, das Sie nicht versäumen sollten.

(Änderungen vorbehalten)



Viel Spaß & Action garantiert der neue Quality Snowpark am Resterkogel/Hanglalm.

Viel Urlaub für Ihr Geld!

Spezielle Winterangebote



«Schneespaß-Pauschale» 12.-19.12.2009 oder 13.-27.03.2010

Preis pro Person ab:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 537,30

7 Übernachtungen
& 5-Tage-Skipass € 516,80

4 Übernachtungen
& 3-Tage-Skipass € 307,10



«Winterzauber» 09.-30.01.2010

Preis pro Person ab:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 562,50

7 Übernachtungen
& 5-Tage-Skipass € 542,00



«Osterhasen-Pauschale 7=6 bzw. 4=3» (1 Tag gratis wohnen und Ski fahren!) 27.03.-05.04.2010 (letzter Abreisetag)

Preis pro Person ab:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 456,90

7 Übernachtungen
& 5-Tage-Skipass € 439,90

4 Übernachtungen
& 3-Tage-Skipass € 237,70

Alle Pauschalpreise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer (7 bzw. 4 Übernachtungen und Skipass für die Kitzbüheler Bergbahnen – je nach Buchung) inklusive Frühstück und Abendmenü sowie der freien Benutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekabine. Kostenfreier Parkplatz. Gratis Leihbademantel während Ihres Aufenthaltes. WLAN im Kaminzimmer und kostenfreie Internetstation im Fernsehraum. Buchungsmöglichkeiten bitte auf Anfrage!

Panoramabahn-News:

Traumhaftes Skigebiet - unbegrenzte Möglichkeiten!

Das Skigebiet «vor der Haustüre» ist von Hollersbach nicht mehr wegzudenken. Seit ihrem Start im Dezember 2005 verbindet die Bahn den Ort Hollersbach mit dem weltberühmten Skigebiet Kitzbüheler Alpen. Die gute Erreichbarkeit und die kurze Anfahrt werden von den Gästen sehr geschätzt!

In nur 12 Minuten befördert die 8-Personen Einseil-Umlaufbahn die Skifans von Hollersbach über die Mittelstation Breitmoos bis zur Bergstation auf 1892 Meter Seehöhe. Von dort aus hat man alle Möglichkeiten, in den Skigroßraum Kitzbühel zu starten. Bestens präparierte Pisten und fantastische Ausichten machen das Skifahren zum einzigartigen Erlebnis!

Der neue Quality Snowpark (QPark) am Resterkogel / Hanglalm lässt die Herzen der Snowboarder und Freeskier höher schlagen! Er befindet sich direkt neben dem 6er Sessellift Hanglalm und ist mit nur

wenigen Schwüngen vom Gondelausstieg der Panoramabahn Kitzbüheler Alpen aus erreichbar.

Neues Bergrestaurant

Bei der Bergstation der Panoramabahn wurde ein neues Restaurant errichtet. Vom «Pinzga Stadl» aus hat man wahrlich einen herrlichen Ausblick auf die umliegende Bergwelt und die Gipfel des Nationalparks Hohe Tauern, welche zum Greifen nah sind. Die Abfahrt von der Berg- bis zur Mittelstation Breitmoos ist durch eine Beschneiungsanlage gesichert. Von dort gelangen Sie wieder bequem mit der Bahn zur Talstation in Hollersbach.

Saisonstart

Die Panoramabahn Kitzbüheler Alpen ist voraussichtlich vom 28.11.2009 bis 11.04.2010 durchgehend geöffnet. Bei guten Wetterverhältnissen wird die Bahn bereits an den Wochenenden vom 14.-15. November 2009 und vom 21.-22. November 2009 in Betrieb sein! Trotz Anbindung an das weltbekannte Skigebiet Kitzbüheler Alpen ist Hollersbach das romantische Dorf mit dem besonderen Flair geblieben. Neben dem Skivergnügen kommen auch andere Wintersportarten nicht zu kurz: gut präparierte Loipen, Rodelbahnen und Winterwander-Wege verführen zum Aufenthalt an der frischen Luft! ☆☆☆☆

