



# Kurmittelhaus



**Bad Rothenfelde**  
Heilbad im Osnabrücker Land

Gesund - in salziger Luft

[www.bad-rothenfelde.de](http://www.bad-rothenfelde.de)

# Die 5 Elemente der Gesundheit

*Die besten Ärzte der Welt trotz aller Neider, aller Hassler,  
es sind im Bunde treu gestellt;*

## **Diät, Bewegung, Licht, Luft und Wasser**

Philo vom Walde (1858 – 1906) schlesischer Dichter

Betrachten wir diese fünf Elemente der Gesundheit als ein Haus, dann mag die Diät das Dach sein, das von den anderen vier Säulen getragen wird.

Seit 1906 ist das Bad Rothenfelder Kurmittelhaus die erste Adresse in Sachen Kuren, Gesundheit und Wohlbefinden, wobei die Bewegung, das Licht, die Luft und unser ganz besonderes Wasser – die Sole – zu den Grundpfeilern der Behandlungsformen gehören.

Die Therapien haben sich gewandelt. Die Medizin hat in keiner Epoche mehr Fortschritte erzielt, als in dieser Zeitspanne. Unsere materielle Lebensqualität besteht aus immer mehr Quantität und Konsum. Folglich fordern die vielen unterschiedlichen Anforderungen des Lebens ihren physischen und psychischen Tribut von uns.

Gerade deshalb müssen und wollen die Menschen in ihre Vitalität mehr investieren als je zuvor. Vertrauen Sie einem hervorragend ausgebildeten Therapeutenteam bei der Anwendung der elementaren Heilmittel, damit mit Ihrer Gesundheit alles zum Besten bleibt oder wird.

# Bewegung

## Krankengymnastik/Physiotherapie

*Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. Für was hast Du Dich entschieden? (Aus China)*

Entwickeln Sie ein neues Bewusstsein für die Bewegungsabläufe Ihres Körpers. Gewöhnen Sie sich nicht daran, mit dem Schmerz zu leben, sondern ihm mit „Haltung“ zu begegnen. Das ist der Zweck einer jeden krankengymnastischen Übung als

- Anschlussheilbehandlung nach Operationen
- Behandlung von neurologischen Erkrankungen
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Korrektur von Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen
- Therapie bei Osteoporose

In Gruppen- und Einzelanwendungen geht Ihr Therapeut/ Ihre Therapeutin auf Ihre individuelle Verfassung ein und je nach ärztlicher Verordnung arbeiten Sie gemeinsam daran, Ihre Mobilität Schritt für Schritt zu steigern.



# Medizinische Trainings Therapie

## MTT

Medizinische Trainings Therapie (MTT) ist mehr als nur „High-Tech“ aber gerade deshalb die perfekte Prävention. Muskelaufbau, Haltungskorrektur und Fitnesstraining für die Figur - es gibt nichts, was in Punkto zielgerichtetes Training die MTT übertrifft.

Bislang haben Sie damit nicht viel im Sinn gehabt? Nun meldet sich Ihr Körper. Sie merken ihre Belastungsgrenzen oder müssen sogar mit chronischen Gelenk- und Rückenschmerzen leben. Auf keinen Fall!

Egal aus welchem Grund Sie sich für die Medizinische Trainings Therapie entscheiden. Zunächst wird Ihr aktueller Gesundheitszustand erfasst. Diese Daten ergeben den persönlichen Trainingsplan von der Aufwärmphase über Ausdauertraining bis zum Muskelaufbau. Qualifizierte Therapeuten sind stets in der Nähe und begleiten Sie. Zusätzlich erhalten Sie einen ganz persönlichen kleinen Coach – das sogenannte Chip-Ei -, der Ihre Daten laufend erfasst und Ihre Fortschritte und körperlichen Grenzen misst. Aus diesem Grund gibt es MTT vom Anfang bis zum Ende einer Trainingsphase nur auf Termin.



# Wasser

*„Das Wasser ist ein freundliches Element für den, der damit bekannt ist und es zu behandeln weiß“*

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)

Im Bad Rothenfelder Kurmittelhaus ist nicht nur bekannt, wie das Wasser zu behandeln ist, sondern wie mit dem Wasser behandelt wird. Dabei zeigt es sich wirklich, wie freundlich das Element innerlich wie äußerlich zum Menschen ist.

An erster Stelle muss unser Multitalent Sole genannt werden. Das Geheimnis ihres Erfolges ist eine feine Mixtur von Mineralien und Kohlensäure. Als Wannенbad bestens bewährt bei Erschöpfungszuständen, Durchblutungsstörungen, Hauterkrankungen und Problemen in den Wechseljahren.

Kneipp'sche Güsse, Wechselgüsse, Arm- und Fußbäder, medizinische Wannенbäder sind weitere Heilmaßnahmen, die auf traditionellen Erkenntnissen beruhen, wie Beschwerden vermieden oder behoben werden. Für einige gehören die Empfehlungen von Pfarrer Sebastian Kneipp zum täglichen Ritual. Im Bad Rothenfelder Kurmittelhaus genießen Sie das ganze Programm, dass es nur so spritzt!



# Bewegung im Wasser

Bewegung im Wasser ist noch besser in angenehm temperierter Sole. Leicht und fast schmerzfrei werden jene Partien trainiert, deren Beweglichkeit durch Fehlhaltungen, rheumatische Erkrankungen oder infolge von Operationen stark beeinträchtigt ist.

Im 34° warmen Sole-Therapiebecken strecken, beugen und dehnen Sie sich in 2%-iger, kohlenensäurehaltiger Sole. Das Wohlgefühl bei der Hydrogymnastik unterstützt wesentlich den Erfolg der Heilbehandlung.

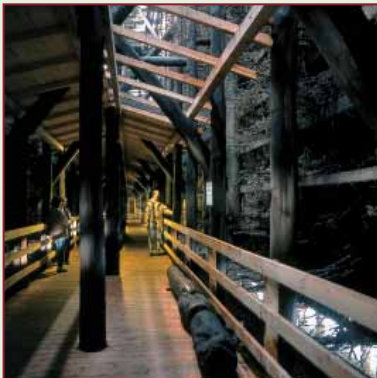
Hydrogymnastik gibt es als Einzel- oder Gruppenanwendung, auf Rezept oder als Kurs zum Erhalt der allgemeinen Fitness.



# Luft und Licht

Luft ist nicht gleich Luft. In Bad Rothenfelde gibt es nur das Beste davon. Und das sogar in verschiedenen Formen. Da haben wir einmal unseren großen Wald und die Parkanlagen, die eine riesige grüne Lunge bilden. Als Bauwerke sind die Gradierwerke historisch gesehen die ältesten Frischluftspender im Ort. Wenn Sie in vollen Zügen die Soleluft in sich aufnehmen möchten, dann empfehlen wir Ihnen die Inhalationskammer im Neuen Gradierwerk. Fast kein natürliches Heilmittel beruhigt die Bronchien und Nebenhöhlen besser als der Solenebel.

Neben der guten Wirkung auf die Atmungsorgane sind die Gradierwerke zu jeder Jahreszeit und bei jedem Licht dank der glitzernden Dornenwände bizarre Schönheiten. In der schemenhaften Zeit des Herbstes, unter kristallklarem Winterhimmel, in der ersten Frühlingssonne oder dem gleißenden Licht des Sommers begeistern diese Giganten den Betrachter.



# Meeresluft in der SalzGrotte

Das ist eine ganz andere Welt im Ostflügel des Kurmittelhauses. In zwei dezent beleuchteten Räumen stapeln sich Salzkristalle aus dem Himalaya. Auf dem Boden lagert eine dicke Schicht körniger Salze aus Pakistan. Kleine Gradierwerke befeuchten die Raum-atmosphäre.

Nehmen Sie nun für 45 Minuten Platz in einem bequemen Liegestuhl. Warm eingemummelt umgeben von sanfter Musik atmen Sie tief und intensiv ionisierte und mineralisierte Luft ein, als wären Sie am Meer. Selbst über die Haut dringt dieses reiche und reine Klima ein und hat eine heilende Tiefenwirkung. Wir nennen es Gesundheitswellness, denn sowohl Ihre Organe als auch Ihre Sinne profitieren davon.



# Klassiker

- Massagen als Teil- oder Ganzkörperbehandlung
- manuelle Lymphdrainagen, Fango- und Moorpackungen, Moorbäder
- Krankengymnastik im Schlingentisch
- Krankengymnastik nach Bobath und Voitha
- Elektro- Kaltluft- und Atemtherapie

Weitere Angebote stehen in der beigefügten Preisliste...

# Wellness

Wellness ein Wort, das alle Wünsche nach Entspannung umfasst. Ein Zustand, der den Geist beflügeln soll und ihn dabei ein bisschen aus dem Körper entführt. Wobei dieser zur gleichen Zeit mit Ölen, Klängen, Massagen und Wasser verwöhnt wird.

Das Wort ist aktueller Sprachgebrauch. Die Philosophie ist Jahrtausende alt. Westliche und fernöstliche Kulturen zelebrierten auf ihre Art Wellnes. Im Bad Rothenfelder Kurmittelhaus können Sie verschiedene Wellnessbehandlungen auf sich wirken lassen.



# Ayurveda - Ölmassagen

Die Lehre und das Wissen vom langen gesunden Leben. Ayurvedische Ölmassagen beruhen auf altindischer Tradition. Mit warmen Ölen werden Sie sanft massiert und erleben einen Zustand tiefster Entspannung. Diese Ölmassage harmonisiert das Nervensystem, entschlackt die Haut, regt das Lymphsystem und den Stoffwechsel an. Zugleich dämpft es vielerlei Stressfaktoren, beugt dem Alterungsprozess vor und stärkt die Haut, indem sie widerstandsfähiger wird gegen unsere alltäglichen Umwelteinflüsse. Die vielfachen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsgrade der Ayurvedischen Massagen ist eine Wissenschaft für sich. Vertrauen Sie sich der ausgebildeten Therapeutin Christiane Krämer an, die Sie individuell berät und behandelt. Entschwinden Sie Ihrem Alltag bei einer wohltuenden Massage und schöpfen neue Kraft.

## Klangmassagen

Musik stimuliert, regt an, beruhigt, tröstet, lässt Freude überschäumen. Musik besteht aus einzelnen Klängen. Die Tibeter haben daraus eine Massageform entwickelt, indem sie Klangschalen auf den Körper platzieren. So dringen Tonschwingungen noch tiefer in diesen ein, lösen Blockaden und bieten ein einzigartiges, entspannendes Erlebnis. Vollendung findet die Klangmassage in Kombination mit einer Sitzung in der SalzGrotte. Marek Zippel, Klangmasseur nach Peter Hess und Dipl. Musikpädagoge führt diese Therapien nach Vereinbarung durch.

# Was Sie sonst noch wissen sollten

## **Mitbringen:**

leichte, bequeme Kleidung (Jogging-/Trainingsanzug), Socken und Turnschuhe für alle Gymnastikanwendungen.

Zusätzlich Badebekleidung und Handtücher für alle Wasseranwendungen und einen Euro für Umkleidespinde.

## **Zeit...**

- **für die Anwendung:**

Keine Behandlung ohne Termin. Und Termine bekommen Sie in der Zeiteinteilung im Westflügel. Entweder haben Sie eine Verordnung Ihres Arztes, eine Kurverordnung oder ein Privatrezept. An unseren Gesundheitsprogrammen können Sie selbstverständlich auch ohne ärztliche Verordnung teilnehmen. 10 Minuten vor Beginn der Therapie sollten Sie im Kurmittelhaus sein. In Ihrem Behandlungsplan finden Sie die entsprechende Raumnummer.

- **für die Ruhe danach**

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit. Faustregel ist, nach allen Wasser- und Wärmeanwendungen braucht Ihr Körper Ruhe. Dafür steht ein Raum zur Verfügung. Sie können einmal nicht kommen? Dann rufen Sie spätestens 2 Stunden vorher an und wir vereinbaren mit Ihnen eine Alternative. Wenn Sie nicht oder zu spät absagen, verfällt dieser Anspruch. Wenn Sie mehrmals ohne rechtzeitige Absage nicht erscheinen, behalten wir uns vor, Ihnen diese Termine in Rechnung zu stellen.

# *Wir sind für Sie da*

**die Kurmittelhaus Therapie GmbH**



## **Behandlungszeiten**

montags - freitags 8.<sup>00</sup> - 20.<sup>00</sup> Uhr,  
samstags 8.<sup>00</sup> - 13.<sup>00</sup> Uhr

## **Terminvergabe**

Kurmittelkasse - Raum 22 - Westflügel  
mo - mi und fr: 9.<sup>00</sup> - 12.<sup>00</sup> Uhr und  
13.<sup>30</sup> - 16.<sup>00</sup> Uhr  
do: 9.<sup>00</sup> - 12.<sup>00</sup> Uhr und 13.<sup>30</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr

Kurmittelhaus Therapie GmbH  
Frankfurter Straße 3  
49214 Bad Rothenfelde

**Telefon** 05424-223-223 **Fax** 223-199

**E-Mail** kurmittelkasse@bad-rothenfelde.de

**Internet** www.bad-rothenfelde.de