

No. 05

HERBST
WINTER
2023/2024



HOTEL

AM VITALPARK

WELLNESS TAGUNG FITNESS

MAGAZIN

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Alles, was Sie für über die ambulante Badekur wissen müssen

WELLNESSZEIT

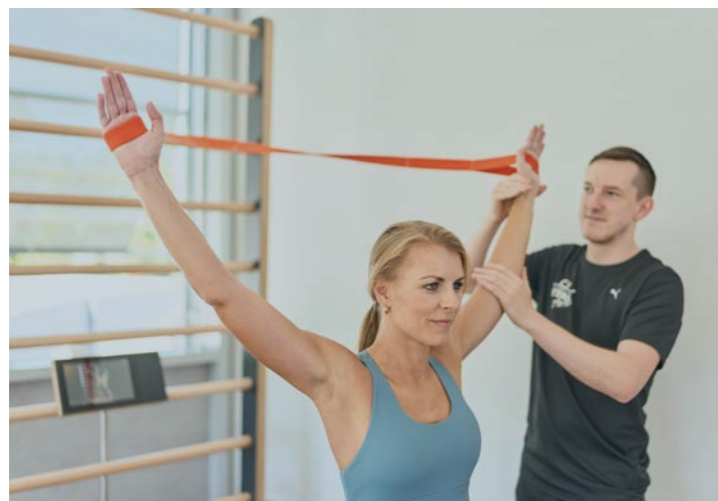
Entspannen im neuen Saunahaus & Tipps zum richtigen Saunieren

NACHHALTIGKEIT

Unser Hotel wurde mit dem begehrten GreenSign-Zertifikat ausgezeichnet



20 **GENUSSZEIT**
Kürbis - ein wahrer Allerkönner in der kalten Jahreszeit



26 **AMBULANTE VORSORGELEISTUNGEN**
Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

32

NEUES SAUNAHAUS
Entdecken Sie die neuen Wohlfühlplätze



12

EICHSFELDER GRENZSPUREN
Unterwegs entlang des Grünen Bandes



08 **GREENSIGN-ZERTIFIZIERUNG**
Unser Hoteldirektor im Interview zum Thema Nachhaltigkeit

06 **INVESTITIONSPLÄNE**
Wir stellen Ihnen unsere aktuellen Umbauprojekte vor

16 **(UN)ENDLICH HERBST**
Ein Herbsttag im Hotel am Vitalpark

24 **SUPERFOOD ZITRONE**
Warum Zitronen so gesund sind

34 **RICHTIG SAUNIEREN**
Tipps für den perfekten Saunagang

ALTES BEWAHREN, NEUES UMARMEN

GASTFREUNDSCHAFT SEIT ÜBER 15 JAHREN



Liebe Gäste,

am 31. Juli 2008 - genau vor 15 Jahren begann die Hotel am Vitalpark-Reise. Seitdem dürfen wir jedes Jahr zahlreiche Gäste aus dem In- und Ausland in unserem Hotel begrüßen. Geschäftsreisende, Wellnessurlauber und Tagungsgäste schätzen vor allem die zentrale und ruhige Lage sowie das vielfältige Wellness- und Gesundheitsangebot.

Dass wir im Hotel am Vitalpark seit unserer Eröffnung nicht auf Stillstand setzen, überrascht Sie wahrscheinlich nicht, richtig? Und so haben wir 2018 den Grundstein für unsere Renovierungsoffensive gelegt und damit den ersten Schritt Richtung Veränderung gesetzt. Neben der Lobby wurde ein Teil unserer Zimmer aufwendig modernisiert. Ergänzend begannen im Jahr 2019 die Arbeiten im Restaurant Theodor Storm, welches ein komplett neues Design erhielt. Im selben Jahr haben wir nach mehrjähriger Zusammenarbeit die Kooperation mit der global agierenden Hotelkette Best Wes-

tern beendet und uns auf die Eigenständigkeit begeben. Neben neuem Logo entstand ein neuer Außenauftritt.

Auch in der Gegenwart setzen wir unsere Weiterentwicklung und das Wachsen in den verschiedenen Bereichen fort. So wurde im Sommer der Saunaneubau eröffnet. Das Restaurant wird in den kommenden Monaten durch einen Anbau erweitert, die Hotelküche durch neue Geräte auf den neusten Stand gebracht und viele weitere Zimmer renoviert.

Unser Wunsch ist es eben, Sie mit Glücksmomenten zu bereichern und aus dem Hotel am Vitalpark Ihren persönlichen Happy Place und Sehnsuchtsort zu machen. Wenn uns das gelingt, ist das für uns die schönste Belohnung. Ich lade Sie nun ein, mit mir ein Stück in die Zukunft zu blicken und unsere weitere Entwicklung mitzuverfolgen. Und natürlich würde es mich freuen, wenn Sie beim nächsten Aufenthalt all die Neuerungen selbst entdecken.

Bis bald
Ihr Sven Penzel
Hoteldirektor



Investition, Innovation und das Streben nach Perfektion

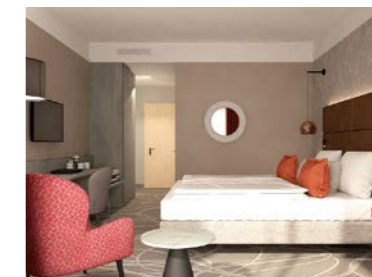
RESTAURANT- ERWEITERUNG

Unser Restaurant "Theodor Storm" bekommt mit dem Wintergarten eine neue Räumlichkeit. Die hinzugewonnene Fläche bietet dann Platz für bis zu 30 Personen. Die große Fensterfront sorgt für einladende Helligkeit und schöne Ausblicke. Daran angrenzend entsteht eine gemütliche Terrasse, die mit Beschattungsmöglichkeiten und beheizbaren Elementen ausgestattet ist.



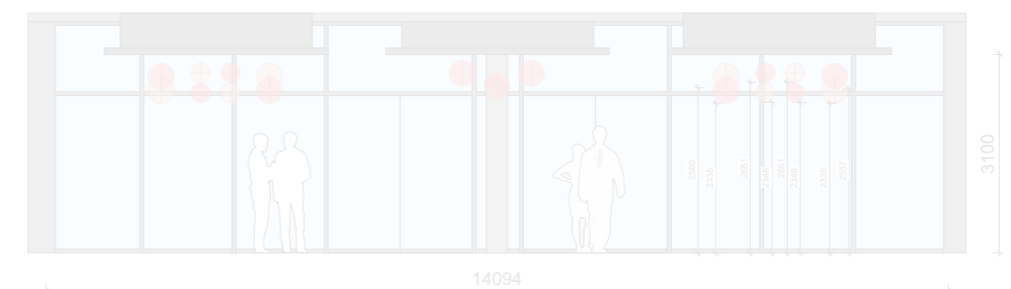
ZIMMER- RENOVIERUNG

Auch in unseren Zimmern möchten wir unser Wohlfühlerlebnis fortsetzen. Deshalb werden ab diesem Herbst in mehreren Bauabschnitten neben der Standard-Kategorie 22 Komfortzimmer und vier Suiten aufwendig modernisiert. Die Zimmer bieten neben einem eleganten Interieur und einer erfrischenden Farbgebung jeglichen Komfort, den man sich wünschen kann.



UMBAU DER HOTELKÜCHE

Ein Hotel ist etwas Besonderes - es ist ein Ort, an dem man eine erholsame Zeit verbringt. Und das Herz dieses Ortes ist die Küche und genau diese unterzieht sich einer Komplettrenovierung. Dazu planen wir, das Inventar technisch auf den neuesten Stand zu bringen. Ebenso werden wir mit effektiven Lösungen den Küchenablauf optimieren. Doch unsere Küche soll nicht nur optisch und logistisch aufgewertet werden, sondern wir möchten auch dafür sorgen, dass unsere Gäste jeden Tag aufs Neue mit tollen kulinarischen Erlebnissen überrascht werden. Freuen Sie sich daher auf viele neue Gerichte!



AUS LIEBE ZUR NATUR

HOTEL AM VITALPARK ERHÄLT DAS GREENSIGN-NACHHALTIGSZERTIFIKAT

Verantwortungsvolles Wirtschaften im Hinblick auf Umwelt, Klima und Ressourcenschonung ist bei uns im Hotel am Vitalpark schon lange im Bewusstsein. Nachhaltigkeit ist ein Alltagsthema, das stetig weiter optimiert werden muss. Für uns als Gastgeber bedeutet das vor allem, mit Respekt und Achtsamkeit vor der Natur Ressourcen zu schonen und dabei eine hohe kulturelle und soziale Sensibilität mit einzubeziehen. Das ein Hotelbetrieb mit Nachhaltigkeit vereinbar ist, wurde uns nun auch durch eine umfangreiche externe Prüfung offiziell bestätigt. Unserem Hotel wurde das GreenSign Zertifikat, das renommierte Nachhaltigkeitszertifikat für Hotels, verliehen.



GreenSign-Zertifizierung

Verantwortung für die Umwelt

Der grüne Weg für Hotels, so könnte man den Kerngedanken der weltweiten und inzwischen branchenübergreifenden Zertifizierung vereinfacht ausdrücken. Doch der Zertifizierungsprozess ist tatsächlich viel komplexer: In einem fünfstufigen Zertifizierungssystem werden vor allem Energie- und Umwelteffizienz penibel geprüft und unter die Lupe genommen. Doch wie eine solche Zertifizierung abläuft beantwortet Ihnen unser Hoteldirektor Sven Penzel. Er hat den Prozess und die Prüfung in die Wege geleitet und begleitet.

AUS WELCHEN BEWEGGRÜNDEN HABEN SIE SICH FÜR EINE PRÜFUNG VON GREENSIGN ENTSCLOSSEN?

Nachhaltigkeit ist in unserem Haus eine Herzensangelegenheit - und zwar in vielen Bereichen. So werden mittels eines modernen Gebäudemanagements Strom-, Wasser- und Gaseinsatz effizient gesteuert. Moderne Energieerzeugungsmaßnahmen und Mülltrennung helfen, Ressourcen zu sparen. Darüber hinaus werden in allen Bereichen unseres Unternehmens Betriebsmittel sorgfältig, zielgerichtet und ausgewogen

eingesetzt. Beim Einkauf setzen wir in ökologischer Hinsicht auf Regionalität. Das garantiert natürliche Frische, stärkt die Region und reduziert Transport-Emissionen. Um das bereits gelebte und umgesetzte Engagement transparent und nachvollziehbar zu kommunizieren, haben wir uns für eine unabhängige Prüfung entschieden.

FÜR WEN IST DIE ZERTIFIZIERUNG INTERESSANT?

Für jeden, der auch im Urlaub auf Nachhaltigkeit achtet. Lange war dies ein Widerspruch. Glücklicherweise lässt sich durch unsere GreenSign Zertifizierung nun auf Anhieb erkennen, dass der Aufenthalt bei uns im Hotel am Vitalpark ökologisch verträglich, sozial vertretbar, naturnah und eben „grün“ ist.

WIE LÄUFT DIE ZERTIFIZIERUNG KONKRET AB?

Der gesamte Zertifizierungs-Prozess war sehr anspruchsvoll und umfangreich. Mithilfe eines praxisnahen Zertifizierungskatalogs wurden mehr als 100 Kriterien evaluiert und dokumentiert. Dabei bildeten folgende acht Kernbereiche die Grundlage:

- Management und Kommunikation
- Umwelt (Energie, Wasser und Abfall)
- Biodiversität & kulturelles Erbe
- Einkauf
- Regionalität und Mobilität
- Qualitätsmanagement und nachhaltige Entwicklung
- Soziale Verantwortung
- Wirtschaftliche Verantwortung

Anhand der Punktezahl erfolgte anschließend die Einstufung der Nachhaltigkeitsleistung. Für die Einstufung mit Level 1 mussten mindestens 19 Prozent der Kriterien innerhalb der acht Kernbereiche erfüllt werden. Die höchste Auszeichnung mit GreenSign Level 5 bedingt eine Nachhaltigkeitsleistung von über 90 Prozent.

WAS BEDEUTET DAS ZERTIFIKAT FÜR UNS ALS HOTEL?

Wir sind sehr stolz, dass GreenSign Level 4 erreicht zu haben! Damit erfüllen wir nicht nur die benötigten Kriterien, sondern stellen auch ein Vorzeigeobjekt im Bereich nachhaltige Hotellerie in Thüringen dar. Das motiviert uns natürlich, auch in Zukunft unsere Nachhaltigkeitsgedanken noch stärker zu fokussieren.

GREENFACTS

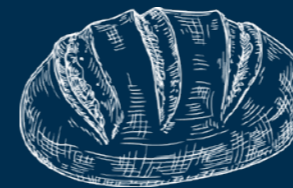
630.000 kWh

Ökostrom werden jährlich durch das Blockheizkraftwerk produziert



2.436 kg

Fleisch von der lokalen Fleischerei Schneider



8.640 kg

BACKWAREN VON DER BÄCKEREI HÜNERMUND



70%

ENERGIESPARENDE BELEUCHTUNG

WÄSCHEREI
vor Ort

4

E-LADESÄULEN

auf dem Parkplatz



Umweltschonende und nachhaltig zertifizierte
PFLEGE- & KOSMETIKPRODUKTE
in den Hotelzimmern

> 90%

DER MITARBEITER
WOHNEN IM UMKREIS
VON 25 KM

10%

Wassereinsparung

durch ein neues Umweltpumpensystem in der Therme

WANDERN AM GRÜNEN BAND

ZWISCHEN GESCHICHTE UND NATUR

Wo von 1945 bis 1989 die Teilung Deutschlands greifbar war, ist heute auf 150 Hektar der größte zusammenhängende Biotopverbund Deutschlands – das Grüne Band – beheimatet. Thüringen hat mit Abstand den größten Anteil daran. Folgen Sie dem Rundwanderweg Eichsfelder Grenzspuren und erleben Sie den einzigartigen Naturraum sowie die Geschichte der früheren innerdeutschen Grenze im Eichsfeld.

”

*Wer die Vergangenheit nicht kennt,
kann die Gegenwart nicht verstehen
und die Zukunft nicht gestalten.*

HELMUT KOHL

Eichsfelder Grenzspuren

AUSSICHTSREICHER RUNDWANDERWEG
ENTLANG DES EHEMALIGEN GRENZSTREIFENS



Unsere Wanderung beginnt in der Altstadt von **Duderstadt (1)**. Farbenfrohe Fachwerkhäuser, einzigartige Baudenkmäler und Sehenswürdigkeiten prägen die Silhouette der mittelalterlichen Stadt. Von der Marktstraße aus führt der Weg vorbei an der Cyriakus-Kirche zum Stadtpark. Hinter der Stadtmauer folgen wir der Markierung mit der Beschriftung "Eichsfelder Grenzspuren" und den grünen Pfoten der Wildkatze. Bei den Wallanlagen erwartet uns der erste symbolische Grenzpfahl der Tour. Wir folgen der Markierung weiter bis zum "Ballhaus zum fidelen Anreischken".

Ab dort geht es schließlich zum Pferdeberg-Rundweg. Der Weg führt im leichten Anstieg zum Kolping-Ferienparadies-Pferdeberg. Durch ein kleines Waldstück und über den aussichtsreichen **Pferdeberg (2)** erreichen wir schließlich die Waldgaststätte „Schöne Aussichten“.

Nach einer kleinen Rast geht es leicht bergab zu den **Grenzanla-**

gen (3) des einstigen Grenzübergangs Duderstadt-Worbis. Im Original erhaltene Teile der DDR-Grenz-Sicherungsanlagen verdeutlichen den Aufbau der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Der frühere Kolonnenweg führt uns weiter bergab ins Tal der Hahle. An der Bundesstraße biegen wir rechts zum **Grenzlandmuseum Eichsfeld (4)** ab. Hier können sich Besucher in der Dauerausstellung über die Teilung Deutschlands informieren.

Nun folgen wir dem Kolonnenweg auf der anderen Seite zum **Westöstlichen Tor (5)**. Zwei, 12 m hohe Eichenstämme, die am Boden mit einem Edelstahlband verbunden und dessen Hälften in der Mitte verschweißt sind, bilden das Kunstwerk und sollen das Zusammenwachsen von Ost und West symbolisieren.

Nach der Querung der L540 steigen wir beim Sielmannweg den Berg hinauf zur Sielmann-Hütte. Weiter führt uns der Weg zurück auf den Kolonnenweg, dann zum

Natur-Erlebniszentrum Gut Herbigshagen (6). Der ehemalige Gutshof bietet vielfältige Erlebnis- und Informationsmöglichkeiten rund um die Themen Natur- und Artenschutz. Abwechslungsreiche Ausstellungen, ein Schaustall, ein Damwildgatter, ein Baumhaus und ein Marder-Kletterpfad sind nur einige Highlights auf dem Gelände.

Nach dem Besuch folgen wir den Wegweisern zurück nach **Duderstadt** zum Ausgangspunkt.

STRECKEN-DETAILS

Schwierigkeit: mittel
Länge: 20,87 km
Dauer: 5:45 Std.
Anstieg: 316 m
Abstieg: 175 m
Tourart: Rundtour
Start/Ziel: Duderstadt

(UN)ENDLICH HERBST

ERLEBEN SIE GOLDENE HERBSTTAGE

In jeder Ausgabe des Hotel am Vitalpark-Magazins verraten wir Ihnen, wie ein ganz perfekter Tag aussieht: Dieses Mal haben wir Tipps für herbstliche Ausflüge und gemütliche Stunden zusammengetragen. Schließlich ist der Herbst die schönste Zeit, um die ganzen Farben der Natur noch einmal aufzusaugen, bevor eine dicke Schneedecke alles in winterliches Weiß hüllt.

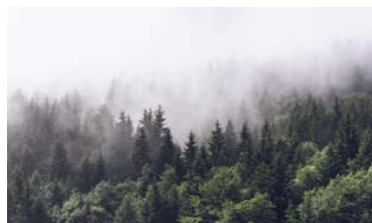
Ein Herbsttag im Hotel am Vitalpark

Wenn sich die Blätter golden verfärben und die Temperaturen kälter werden, kommen die goldenen Herbsttage ins Land. Genießen Sie diese stimmungsvolle Zeit und erleben Sie einen abwechslungsreichen Urlaub, von dem Sie noch lange profitieren werden!

1

07:30 UHR MYSTISCHE MORGENSTIMMUNG

Im Herbst ist die Natur und auch das Hotel frühmorgens oft noch in Nebelchwaden eingehüllt: Eine ganz besondere Stimmung – wie gemacht, um den Tag mit einer kleinen Joggingrunde zu beginnen.



⌚

09:00 UHR FRÜHSTÜCK

Zurück im Hotel wird in jedem Fall dann erst einmal gemütlich und ausgiebig gefrühstückt. Müsli mit frischen Früchten, eine Scheibe saftiges Brot mit Rührei und dann noch etwas Süßes – die Auswahl lässt keine Wünsche offen.



Sonnenstrahlen wärmen unser Gesicht. Da bekommen wir direkt Lust ein paar Kastanien, Beeren, Buchecker, Tannenzapfen, Haselnüsse, Hagebutten und Lorbeerzweige für unsere Herbstdekoration zu sammeln.



⌚

13:00 UHR MITTAGSSNACK

Nach so einem erlebnisreichen Vormittag knurrt uns jetzt der Magen. Glücklicherweise ist das Bistro Leineaue geöffnet und empfängt uns mit herzhaften Gerichten und traditionellen Klassikern. So können wir unseren Hunger stillen, während wir durch die großen Glasfenster in die farbenfrohe Landschaft hinaus schauen.

⌚

15:00 UHR AUFWÄRMEN IM WELLNESSBEREICH

Obwohl die Sonne nachmittags noch viel Kraft hat, wird es an den Herbstabenden schnell kühler. Da tut es gut, sich im Saunabereich aufzuwärmen. Im Anschluss können noch ein paar Runden im Pool geschwommen oder eine wohltuende Massage genossen werden.



⌚

19:00 UHR BESONDERE GOURMETMOMENTE

Dampfende Kürbissuppe, frischer Wildkräutersalat mit Pfifferlingen oder

ein festlicher Braten vom Wild: Unser Küchenteam verwöhnt uns am Abend in unserem Restaurant "Theodor Storm" mit vielen herbstlichen Leckereien.



1

20:30 UHR AM ENDE DES TAGES

Der Tag ist schon fast wieder vorbei, wir haben uns ausgepowert und sind relaxed. Nach dem genussvollen Abendessen lassen wir die letzten Stunden an der Bar oder am knisternden Kamin in unserer Lounge ausklingen.

H
WIE

HERBSTGEFLÜSTER

Entfliehen Sie der grauen Jahreszeit und gönnen Sie sich und Ihrem Körper ein paar Tage Erholung.

Im Angebot enthalten sind:

- 2 Nächte inkl. Halbpension
- 1x 4-Gang-Herbstmenü
- Begrüßungsgetränk
- 1x heiße Rolle mit Schulter-Nacken-Massage (25 Min.)
- Hotel am Vitalpark-Inklusivleistungen

ab 279,- EUR p.P. im DZ
ab 339,- EUR im EZ

Bis 30.11.2023 buchbar

WUNDERBARES WINTERGEMÜSE

ALLESKÖNNER - KÜRBIS

Endlich Kürbiszeit! Kürbisse sind gesund, kalorienarm und einfach lecker! Ob als klassische Suppe oder cremiges Risotto - dank dem Zusammenspiel bestimmter Gewürze und Kräuter ist der Kürbis besonders aromatisch. Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und entdecken Sie ein paar echte Köstlichkeiten für den Herbst.

Kürbisrisotto

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

750 g Hokkaidokürbis
200 g Risottoreis
200 ml Weißwein
1 l Geflügelbrühe
125 g Butter
2 Schalotten
100 g Parmesan
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C (Umluft) 15 bis 20 Min. rösten. Die Hälfte vom gerösteten Kürbis mit 2/3 der Butter pürieren. Das Püree mit Muskatnuss abschmecken. Schalotten würfeln und mit der restlichen Butter glasig anschwitzen. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel Brühe zugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren garen. Sobald die Brühe fast vom Reis aufgesogen ist, immer wieder Brühe zugießen bis der Reis "al dente" ist. Das Kürbispüree und die Kürbiswürfel unter das Risotto geben, durchrühren und zum Schluss den Parmesan in das Risotto reiben. Das Risotto mit Kürbiskernöl beträufelt servieren.



Steirische Kürbissuppe mit Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

Hokkaido waschen, halbieren, die Kerne und Fasern ausschaben und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Das Gemüse zusammen in einem heißen Topf in der Butter farblos anschwitzen. Die Brühe angießen und etwa 15 Min. weich koch lassen. Die Suppe pürieren, nach Bedarf noch etwas Brühe ergänzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf den Tellern anrichten und mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen und Dill garnieren.

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg Hokkaido
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20g Butter
1 l Geflügelbrühe
Muskatnuss
Salz & Pfeffer
4 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne
Dillspitzen

WENN DAS LEBEN UNS ZITRONEN GIBT...

... fragen wir nach einer Presse!
Denn der Saft der gelben Power-
Frucht macht fit und happy.



5 FAKTEN rund um die Zitrone

1

BODYGUARD

Mit 53 Milligramm pro Frucht liefert eine Zitrone etwa die Hälfte unseres Tagesbedarfs an Vitamin C. Damit ist sie ein Immunbooster und wirkt antibakteriell. Heißes Wasser mit Zitrone gilt als bewährtes Hausmittel gegen Erkältungen - insbesondere in Kombination mit Ingwer! Die Südfrucht ist obendrein reich an Magnesium, das ebenfalls die Abwehrkräfte und die Nerven stärkt.

2

VERTEILER

Der hohe Säuregehalt von Zitronen hilft dabei, fettige und schwere Speisen leichter zu verdauen. Darüber hinaus enthält das Pektin aus der Zitronenschale Ballaststoffe und fördert somit eine gesunde Darmflora.

3

FETTKILLER

Der hohe Vitamin C-Anteil sorgt für eine gute Hormonproduktion. Insbesondere Serotonin und Noradrenalin können den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbeln.

4

BEAUTYELIXIER

Vitamin C trägt zur Bildung von Kollagen im Körper bei. Das hält Haut, Bänder und Sehnen geschmeidig, stärkt Blutgefäße, sorgt für feste Zähne, Knochen, Nägel, hält Haare gesund und heilt Wunden schneller. Zusätzlich schützt und stärkt das Vitamin das Bindegewebe durch seine starke antioxidative Wirkung, indem es freie Radikale neutralisiert und der Hautalterung vorbeugt.

5

DETOXWUNDER

Der hohe Kaliumgehalt der Zitrone beeinflusst den Elektrolyt-haushalt unseres Körpers positiv. Kalium wirkt entwässernd und harntreibend, was Giftstoffe aus dem Körper spült und für die optimale Funktion von Nerven, Herz und Muskeln sorgt. Obwohl die Zitrone sauer schmeckt: Der Saft gehört zu den basischen Lebensmitteln und fördert die Verwertung von Eisenpräparaten - wichtig für Veganer und Vegetarier.

Z
WIE

ZITRONEN-INGWER-TEE

Ganz gleich, ob frostiger Sonnenschein, winterliches Schneetreiben oder ungemütliches Schmuddelwetter: Dieser Tee sorgt für Energie und ist ratzfatzt zubereitet.

ZUTATEN FÜR 2 DRINKS

1 Zitrone

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)

1 Stück Kurkuma
(ca. 3 cm, ersatzweise 1 Msp.
Kurkumapulver)

1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Zitrone heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden. Restliche Zitrone auspressen und den Saft in einen Topf geben. Ingwer und Kurkuma waschen oder schälen und in Scheiben schneiden. Mit 500 ml Wasser ebenfalls in den Topf geben. Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Tee abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Den Tee mit Honig süßen und samt Zitronenspalten, Ingwer und Kurkuma in eine Tassen füllen.

AMBULANTE VORSORGE- LEISTUNGEN

FÜR IHRE GESUNDHEIT UND
IHR WOHLBEFINDEN

Gesundheitsaufenthalt und Urlaub – Warum für eines entscheiden, wenn man bei uns im Hotel am Vitalpark beides haben kann? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine ambulante Vorsorgekur mit einem Aktiv- und Wellnessurlaub zu verbinden. Alle medizinisch-therapeutischen Maßnahmen werden im angrenzenden Gesundheitszentrum im Vitalpark durchgeführt. Während Ihres Kuraufenthaltes wohnen Sie komfortabel in einem unserer Zimmer. Darüber hinaus verwöhnen wir Sie mit wertvollen Gaumenfreuden, die nicht nur schmecken, sondern auch einen Beitrag zu mehr Wohlbefinden leisten.



”

*Zeit, die wir uns nehmen, ist
Zeit, die uns etwas gibt.*

ERNST FERSTL

Ambulante Badekur

Ihre Kur mit Kassenbeteiligung



DIE VORTEILE

Die Vorteile einer ambulanten Badekur liegen auf der Hand: Sie bestimmen den Zeitpunkt, den Kurort und die Unterkunft. Dementsprechend genießen Sie die medizinischen Vorsorgeleistungen in einem urlaubsähnlichen Umfeld. Weiterer Pluspunkt ist, dass die Kosten für die kurärztlichen Behandlungen in der Regel zu 100 Prozent und für Therapiemaßnahmen zu 90 Prozent von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Einige Krankenkassen gewähren zudem einen Zuschuss für die Unterkunft, Fahrtkosten, Verpflegung und ortsübliche Kurtaxe von bis zu 16 Euro pro Kurtag.

IHR WEG ZUR AMBULANTEN BADEKUR

1. DER ANSPRUCH

Jeder gesetzlich Versicherte, bei dem die medizinischen Voraussetzungen vorliegen, hat alle 3 Jahre Anspruch auf eine ambulante Badekur.



2. DER ARZTBESUCH

Ihr behandelnder Arzt am Heimatort bescheinigt nach einem Gespräch die medizinische Notwendigkeit einer ambulanten Kurmaßnahme.



3. DER ANTRAG

Gemeinsam mit Ihrem Arzt füllen Sie den Antrag auf eine Gewährung einer Vorsorgeleistung aus. Anschließend reicht Ihr Arzt den Antrag bei Ihrer Krankenkasse ein.

4. DIE GENEHMIGUNG

Mit Bewilligung empfehlen wir Ihnen, sich mit dem ortsansässigen Badearzt in Verbindung zu setzen. Bitte reservieren Sie in diesem Zuge gleich auch Ihren Wunschtermin bei uns.



5. DIE DURCHFÜHRUNG

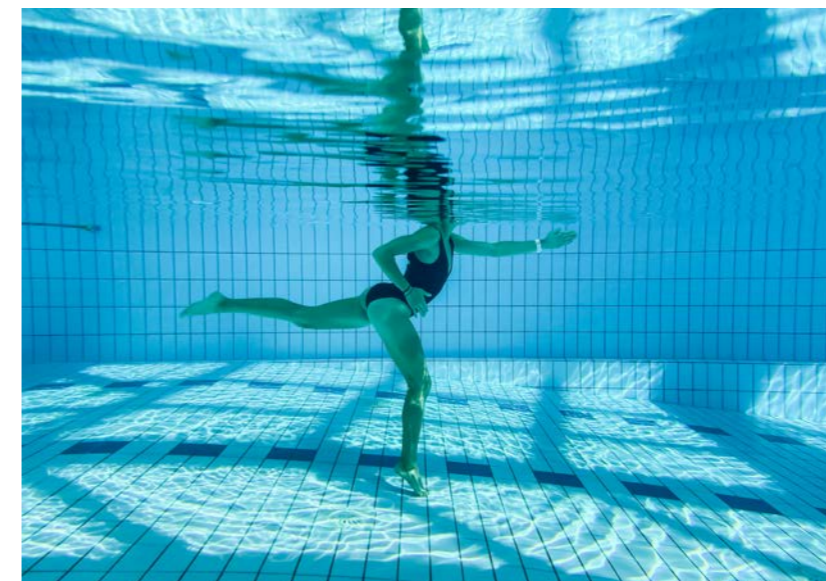
Eine ambulante Badekur dauert in der Regel 14 bis 21 Tage und umfasst die ärztliche Betreuung und Therapie. Der Badearzt verordnet Ihnen nach ärztlicher Untersuchung die Heilmittel, die auf Ihren Gesundheitszustand und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Sie kommen mit Ihren Heilmittelverordnungen zu unserem Therapieplanungsteam. Dieses erstellt Ihnen daraufhin Ihren individuellen Terminplan für den gebuchten Aufenthaltszeitraum.

UNSERE TYPISCHEN ANWENDUNGSGEBIETE

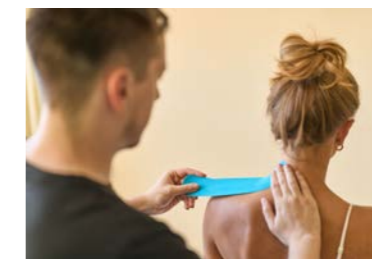
Das zentrale Heilmittel der Heiligenstädter Kur ist die Thermalsole, welche im Kurpark gefördert wird. Die Sole entfaltet in Verbindung mit Bewegungstherapien im Wasser ihre natürliche entzündungshemmende Wirkung. Massagen, Physiotherapie, Elektrotherapie, Ernährungsberatung und psychologische Beratung komplettieren das therapeutische Angebot. Vor allem Patientinnen und Patienten die an Rheuma, Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems, der Atemwege und der

VORHANDENES REZEPT EINLÖSEN

Sie waren in Ihrem Heimatort beim Arzt und haben ein Rezept für eine Heilbehandlung erhalten? Dann können Sie Ihre medizinische Massage, Fangopackung oder manuelle Therapie auch bei uns im Hotel am Vitalpark in Anspruch nehmen. Die Kosten für die Anwendung übernehmen die Krankenkassen, Sie leisten nur die übliche Zuzahlung von 10 Euro pro Rezept und 10 Prozent der Behandlungskosten. Kontaktieren Sie uns gerne, sollten Sie Fragen zu Behandlungen oder Verordnungen haben.



Haut leiden, finden bei uns professionelle Hilfe und Linderung ihrer Symptome. Darüber hinaus kann eine ambulante Kur auch eine Verbesserung des Allgemeinbefindens bewirken, neue Vitalität, Kraft und Energie schenken.



A

WIE

AMBULANTE BADEKUR

Die ideale Kombination aus Gesundheit, Kur und Urlaub! Eine ambulante Badekur hilft Ihnen dabei Ihre Gesundheit zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen. Setzen Sie auf unsere bewährten Therapiemethoden und gönnen Sie sich eine Auszeit.

Im Angebot enthalten sind:

- 14 oder 21 Nächte inkl. Halbpension
- Hotel am Vitalpark-Inklusivleistungen

2 Wochen ab 1.389,- EUR p.P. im DZ, 1.799 EUR im EZ

3 Wochen ab 2.079 EUR im DZ, 2.699 EUR im EZ

Voraussetzung für diese Buchung ist allerdings die Verordnung einer Kur durch Ihren Hausarzt und die Zusage der Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse.

PLANEN SIE JETZT IHRE
WELLNESSAUSZEIT

Wenn Sie sich für einen Aufenthalt in unserem Haus interessieren,
rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

+49 (0) 3606/6637-0
info@hotel-am-vitalpark.de

Gern können Sie Ihr Wunschzimmer & Reisezeitraum auch in unserem
Onlinetool auswählen. Besuchen Sie dafür einfach unsere Webseite.

www.hotel-am-vitalpark.de

”

*Abenteuer beginnen da,
wo Pläne enden.*

WILLKOMMEN IM NEUEN SAUNAH AUS

ERHOLUNG FINDET NOCH MEHR PLATZ

Wenn draußen die Schneeflocken sanft niederrieseln, hüllen Sie sich im neuen Saunahaus in eine warme und wohlige Atmosphäre. Freuen Sie sich darauf, einmal ganz die Zeit zu vergessen und Ihrem Körper und Geist verdiente Momente der Entspannung zu gönnen.



ENTDECKER-SAUNA

Die Entdeckersauna, in der bis zu 50 Gäste Platz finden, ist das Highlight des Neubaus. Der Saunaraum wird mit einem modernen, freistehenden 36 kW Gas-Kamin beheizt. Speichernde Steine strahlen die Wärme in den Raum ab. Dort wird sie von Holzwänden und der Holzdecke reflektiert. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei circa 5 bis 10 Prozent, die Lufttemperatur im oberen Bereich bei 90 bis 95°C. Aufgüsse, die mehrmals täglich von unseren Saunameistern über dem Ofen zelebriert werden, machen den Saunagang zu einem besonderen Erlebnis. Der XXL-Screen untermalt den Aufguss mit visuellen Natureindrücken. Auch der LED-Sternenhimmel schafft eine zusätzliche Wohlfühlatmosphäre.



RUHERÄUME

Nichts als Ruhe, Natur und Zeit für sich selbst. In den Ruheräumen dürfen Sie dieses Gefühl genießen und Ihren Körper und Geist entspannen. Die helle Glasfassade gewährt auch aus dem Innenbereich einen herrlichen Blick auf den idyllischen Saunagarten. So fühlt sich Naturverbundenheit an.



EISBRUNNEN

Nach dem Schwitzerlebnis können Sie sich am Eisbrunnen mit Flockeneis abkühlen oder eine eiskalte Eimerdusche nehmen.

SAUNAGARTEN

Auch der Außenbereich lädt zum Abschalten nach und zwischen den Saunagängen ein. Auf der großzügigen, überdachten Holzterrasse können Sie die Winter Sonne und die frische Luft genießen.



ÖFFNUNGSZEITEN

MON-SO: 10 - 21 Uhr
Feiertags: 10 - 18 Uhr

Jeden Dienstag findet von 13.30 bis 17.30 Uhr die **Damensauna** statt. In dieser Zeit gehört der gesamte Saunabereich exklusiv den Damen.

RICHTIG SAUNIEREN

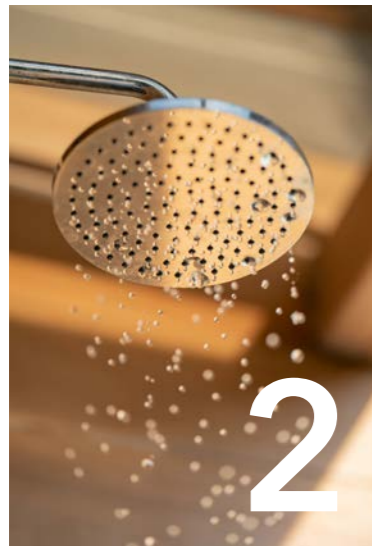
TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN SAUNAGANG

Es stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, entspannt die Muskeln und macht die Haut samtweich: Die Vorteile eines Saunabads sind vielseitig und wertvoll. Damit diese Effekte auch wirklich in Kraft treten, haben wir hier die wichtigsten Infos und Tipps rund um das Saunabaden für Sie zusammengestellt.



LEICHTE KOST

Bevor Sie sich der wohltuenden Wärme hingeben, stellen Sie sicher, dass Sie körperlich fit sind. Außerdem sollten Sie die letzten zwei Stunden nicht zu viel und nicht zu fettreich gegessen haben.



DUSCHEN

Duschen Sie sich vor Ihrem Saunagang kurz ab. Das ist nicht nur aus hygienischen Gründen Pflicht, sondern durch das Wasser wird auch der Fettfilm der Haut entfernt. Die Poren sind frei und das Schwitzen fällt leichter. Gehen Sie vollständig abgetrocknet in die Sauna. Denn sind noch Wasserperlen auf der Haut, so müssen diese erst verdampfen, bevor das Schwitzen einsetzen kann.

IN DER SAUNA

Betreten Sie die Sauna unbedeutet und mit einem trockenen Handtuch. Suchen Sie sich einen Platz. Dabei gilt: Je weiter oben Sie in der Sauna sitzen, desto höher ist die Temperatur. Der erste Gang sollte ungefähr acht bis zwölf Minuten dauern, der zweite Gang und ein möglicher dritter nicht mehr als 15 Minuten.



DER AUFGUSS

Ein reinigendes Ritual, das Sie in der Panorama- & Entdeckersauna mehrmals täglich erwartet. Durch den Aufguss erhöht der Saunameister die Luftfeuchtigkeit. Mit dem Wedeln des Handtuchs verteilt er den Dampf im gesamten Saunaraum und kann damit das Schwitzen und Ihr Saunarlebnis intensivieren.



ABKÜHLEN

Nach dem Verlassen der Sauna, führt der erste Weg an die frische Luft. Sie wirkt positiv auf Ihre Atemwege und versorgt Ihren Körper wieder mit Sauerstoff. Dann folgt die Abkühlung. Gehen Sie dafür durch den Schnee, nehmen Sie eine eiskalte Dusche oder benutzen Sie das Kaltwasserbecken. Die Abkühlphase sollte idealerweise gleich lange dauern wie der Saunagang selbst. Denn es ist vor allem der Wechsel zwischen Hitze und Kälte, der sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.



TRINKEN UND NACHRUHEN

Durch das Schwitzen geht viel Flüssigkeit verloren. Trinken Sie daher ausreichend, bestenfalls Wasser und ungesüßten Tee von unserer Saunabar. Nutzen Sie die Zeit zwischen den Saunagängen, um in den Ruheräumen zu entspannen. Diese Erholungsphasen sind sehr wichtig. Planen Sie daher genügend Zeit für Ihren Besuch in der Saunawelt ein.

UNSERE GUTSCHEINWELT

GESCHENKIDEEN FÜR JEDEN ANLASS

So viele Wünsche, die erfüllt werden wollen. So viele Träume, die wir leben möchten. So viele Überraschungen, die gelingen werden - mit einem Gutschein direkt aus dem Hotel am Vitalpark. Ob als Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk, zum Jubiläum oder als Dankeschön - in unserer Gutscheinwelt finden Sie Aufmerksamkeiten für jeden Anlass und jeden Geschmack. Die Gutscheine können ganz einfach mit individuellen Grußbotschaften versehen, online bestellt und ausgedruckt oder per Post angefordert werden.



Bequem online bestellen:
www.hotel-am-vitalpark.de/gutscheine



HOTEL

AM VITALPARK

WELLNESS TAGUNG FITNESS



Hotel am Vitalpark | In der Leineau 2 | 37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel.: +49 (0) 3606/6637-0 | Mail: info@hotel-am-vitalpark.de
www.hotel-am-vitalpark.de