

# HAUPTS

IHR URLAUBSEXPERTE SEIT 1925

## Krimml: Aufatmen an den Krimmler Wasserfällen mit Hohe Tauern Health - 13 Tage

Pure Energie tanken, Kraft schöpfen und sich von der faszinierenden Natur rund um Krimml von einer berausenden Bergkulisse mitreißen lassen. Erleben Sie Krimml. Egal ob Sie alle Viere von sich strecken möchten oder aktiv den Tag beginnen wollen, es sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Ob Nordic Walking, Radeln und Biken, im kühlen Nass oder beim Wandern auf Ihre Lieblings-Hütte, der Tag hält unzählige Überraschungen für Sie bereit.

Die Krimmler Wasserfälle mit einer Höhe von insgesamt 380 Metern in drei Wasserfallstufen sind die größten Wasserfälle Europas und mit dem Naturschutzdiplom des Europarates ausgezeichnet.

### Allgemeine Wirkung der Krimmler Wasserfälle

Neben den spezifischen heilsamen Effekten der Wasserfälle auf Allergiker und Asthmatiker profitieren auch gesunde Personen von einem Aufenthalt im Nahbereich der Krimmler Wasserfälle.

Bereits nach kurzer Zeit erhöht sich die Reinigungsgeschwindigkeit der oberen Atemwege: Durch das Einatmen des feinen Sprühnebels am Wasserfall schlagen die Flimmerhärchen schneller und können so eingeatmete Schadstoffe und Schmutzpartikel effektiver abtransportieren.

Durch eine bessere Synchronisation von Herz und Lunge erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut und gleichzeitig verlangsamt sich der Herzschlag - ein tiefer Entspannungszustand stellt sich ein.

### Vier Monate Nachhaltigkeit

Die Krimmler Wasserfälle wurden intensiv von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg untersucht und erforscht. Klinische Studien am Mausmodell und am Menschen konnten zeigen, dass die Krimmler Wasserfälle ein nachhaltiges Naturheilmittel für Allergien im Allgemeinen und allergischem Asthma im Besonderen sind.

Täglich eine Stunde am Wasserfall, das angebotene Atemtherapie-Programm von Hohe Tauern Health in der vollständigen Anwendung, sorgen bei einer 14-tägigen Atemtherapie zu einer Beschwerdefreiheit von bis zu 4 Monaten - so die Ergebnisse der Studie. Seit nunmehr sieben Jahren kommt diese Atemtherapie zur Anwendung und hunderte Asthmaerkrankte bestätigen Tag für Tag die Wirkung der Wasserfall Aerosole.

### Hohe Tauern Health zertifizierte Hotelbetriebe

Als Allergiker oder Asthmatiker sorgenfrei in Urlaub fahren? Mit Hohe Tauern Health ist das möglich. Neben der Wirkung des Wasserfalls bieten unsere allergikerfreundlichen Partnerbetriebe die perfekten Rahmenbedingungen für einen entspannten und erholsamen Urlaub.

Die Hotels wurden aufwändig adaptiert und sind speziell auf die Bedürfnisse von Allergikern und Asthmatikern ausgerichtet. Gemeinsam mit der Paracelsus Universität Salzburg wurden die derzeit am strengsten geltenden Richtlinien für die Innenraumqualität von allergikergerechten Hotels entwickelt. Maßnahmen zur Allergen- und Feinstaubreduzierung garantieren Ihnen gesundes Durchschlafen und reizfreies Durchatmen. Diese speziellen Allergiker-Zimmer erhalten nur nach einer unabhängigen Prüfung und Messung durch Mitarbeiter der Paracelsus Universität Salzburg das Zertifikat für die Anerkennung als Hohe Tauern Health Allergikerzimmer. Dieses Gütesiegel garantiert Ihnen, dass die Konzentration der häufigsten Innenraumallergene in diesen speziellen HTH-Zimmern weit unter dem allergieauslösenden Schwellenwert liegen. Zusätzlich wird auch die Feinstaubbelastung

## Leistungen:

- Hotel Krimmlerfälle- Fahrt im modernen Reisebus
- keine Nachtfahrten
- zertifizierte Hohe Tauern Gesundheitssuite "Mona-Lisa" mit DU/WC, Fön, SAT-TV, Safe und Balkon
- 1 Flasche "Krimmlerfälle" Tafelquellwasser zur Begrüßung auf dem Zimmer
- 12x Frühstücksbüfett mit Bioecke und selbst gebackenem Brot, frisch gemolkener Milch, sowie Produkten aus der eigenen Landwirtschaft und der Schöppl - Metzgerei
- 12x 4-gängiges Abendmenü nach Wahl mit Salat- und Suppenbüfett
- Nutzung der Wellness Oase
- Hohe Tauern Health Therapiepaket (falls gebucht)
- Ortstaxe
- Panorama Hotel Burgeck - Fahrt im modernen Reisebus
- keine Nachtfahrten
- zertifizierte Hohe-Tauern-Zimmer mit DU/WC, SAT-TV und Balkon
- kostenfreier W-LAN-Internetzugang
- 12x reichhaltiges Frühstücksbüfett
- 12x 4-gängiges Abendmenü nach Wahl
- täglich Salatbüfett
- geführte Wanderungen
- Nationalpark SOMMERCARD mit zahlreichen Inklusiv-Leistungen wie zum Beispiel täglich kostenlose Nutzung der Pinzgauer Lokalbahn und des Salzburg-Verkehr-Postbusses zwischen Königsleiten und Rauris sowie täglich einer freien Fahrt mit den geöffneten Bergbahnen der Region
- Hohe Tauern Health Therapiepaket (falls gebucht)
- Ortstaxe

## Preis:

24.09.2024 - 06.10.2024 - Hotel Krimmlerfälle

Hotel Krimmlerfälle, Doppelzimmer "Almrausch" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung ohne Therapiepaket	1199,00 €
Hotel Krimmlerfälle, Einzelzimmer "Almrausch" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung ohne Therapiepaket	1419,00 €
Hotel Krimmlerfälle, HTH Gesundheitssuite „HTH“, 1er Belegung, Halbpension lt. Katalogausschreibung	2139,00 €
Hotel Krimmlerfälle, HTH Gesundheitssuite „HTH“, 2er Belegung,	1929,00 €

# HAUPTS

IHR URLAUBSEXPERTE SEIT 1925

regelmäßig kontrolliert und darf einen Grenzwert von 20µg/m<sup>3</sup> Feinstaub nicht überschreiten - das entspricht der Luftbelastung eines klaren Wintertages. Durch regelmäßige Schulungen des Service-, Reinigungs- und auch des Küchenpersonals durch qualifizierte Spezialisten sind sie auf die speziellen Bedürfnisse von Allergikern perfekt vorbereitet.

Die diätologisch geschulte Küche sorgt zusätzlich dafür, dass Sie selbst im Speisesaal Urlaub von der Allergie machen können.

## Durch Krankenkassen förderbar

Die Hohe Tauern Health Atemtherapiekosten können ab einem Aufenthalt von mindestens 2 Wochen durch Ihre deutsche Krankenkasse bezuschusst werden. Sie erhalten am Ende Ihrer Reise eine Teilnahmebescheinigung über die Heilbehandlungskosten im EU-Ausland. Diese reichen Sie bei Ihrer Krankasse ein.

## Therapiepaket 13 Tage, 12 Nächte:

- 2x Lungenfunktionsmessung und Atemgasanalyse
- Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung
- 1x Gesundheitspsychologische Beratung
- Einmaliger Eintritt ins Kristallbad Wald im Pinzgau
- 2x Atemschule - von der Prävention bis zum Notfall
- 2x Bewegungstherapie Rückentraining
- 2x Trainingsprogramm für Körper und Geist
- 2x Entspannungstechniken im Atemfluss
- 1x Fitnesstest
- Vorträge zu Allergie und Asthma, Heilkräuter und Darmgesundheit
- Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox

## Hinweise zum Reiseverlauf:

Die Abreise vom Heimatort erfolgt je nach Haltestelle zwischen 04.00 Uhr und 06.00 Uhr. Die Rückreisezeit liegt je nach Hotel zwischen 06.00 Uhr und 09.00 Uhr. Um die Fahrzeit zu dem gebuchten Hotel so kurz wie möglich zu halten, setzen wir im Zielgebiet Transferfahrzeuge ein. Diese bringen Sie von einem Knotenpunkt in der Nähe der Autobahn zu ihrer gebuchten Unterkunft bzw. holen Sie dort am Abreisetag wieder ab.

## Hotel Krimmlerfälle

Reisende, Sommerfrischler, Bergsteiger und Naturliebhaber kehren seit mehr als hundert Jahren in das Haus "Krimmlerfälle" ein. Gastfreundschaft wurde den Wirtsleuten also in die Wiege gelegt.

Direkt im 800 Seelen Dorf Krimml gelegen, bietet das Hotel den idealen Ausgangspunkt für alle Unternehmungen in der Region. Der Therapieplatz an den Krimmler Wasserfällen ist fußläufig in ca. 10 Minuten zu erreichen.

Sie übernachten in ca. 50 qm großen Hohe Tauern Health zertifizierten Gesundheitssuiten "Mona-Lisa". Vom sonnigen Balkon haben Sie einen Blick auf die imposanten Krimmler Wasserfälle. Der integrierte Wohnbereich mit gemütlicher Sitzcke lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Zur weiteren Ausstattung der farbenfrohen Suite gehören Bad oder Dusche, WC, Fön, Kosmetikspiegel, SAT-TV, LAN-Internetzugang und Zimmersafe. Für Gäste, die einfach nur Urlaub vom Alltag ohne das Hohe Tauern Health Programm machen wollen, stehen nicht zertifizierte Zimmer vom Typ Almrausch zur Verfügung. Diese sind ca. 16 qm (Einzelzimmer) bis 30 qm groß und verfügen über

## Halbpension lt. Katalogausschreibung

24.09.2024 - 06.10.2024 - Panoramahotel Burgeck

Panoramahotel Burgeck, Doppelzimmer "Comfort" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung mit Therapiepaket	1789,00 €
Panoramahotel Burgeck, Doppelzimmer "Comfort" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung ohne Therapiepaket	1389,00 €
Panoramahotel Burgeck, Doppelzimmer "Standard" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung mit Therapiepaket	1629,00 €
Panoramahotel Burgeck, Doppelzimmer "Standard" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung ohne Therapiepaket	1229,00 €
Panoramahotel Burgeck, Einzelzimmer "Standrad" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung mit Therapiepaket	1759,00 €
Panoramahotel Burgeck, Einzelzimmer "Standrad" mit DU/WC, Halbpension lt. Ausschreibung ohne Therapiepaket	1359,00 €



# HAUPTS

IHR URLAUBSEXPERTE SEIT 1925

Bad oder Dusche, WC, Fön, Kabel-TV, Telefon und teilweise Balkon. Alle Zimmer sind mit dem Aufzug zu erreichen. Herzhaftes aus der Pinzgauer Region, gesunde Bio-Küche, internationale Gerichte, vegetarische Kreationen und Diätispeisen werden im gemütlichen Restaurant serviert. Ein besonderes Erlebnis ist dabei das selbst gebackene Brot zum Frühstück.

In der modernen Wellness-Oase blicken Sie vom behaglich warmen Nass des Innenpools und vom Warmwasser Außenpool direkt auf den Waldrücken der Krimmlschlucht. Abschalten können Sie im Dampfbad, bei einer wohltuenden Massage, in der duftenden Zirbensauna oder im einladenden Ruheraum.

Hinweis: Dieses Haus ist aufgrund der Lage direkt im Ort Krimml und der Nähe zu den Wasserfällen auch für Menschen mit mobiler Einschränkung geeignet!



Zusätzliche Ausstattungsmerkmale:

- Allergiker Zimmer
- Aufzug
- Balkon
- Fön
- Liegewiese/Garten
- Sauna
- Schwimmbad
- Terrasse
- Zimmersafe

## Panoramahotel Burgeck

Ferien im Panoramahotel Burgeck bedeuten Erholung für Körper, Geist und Seele. Unser Vertragshaus liegt sehr ruhig, ca. 100 Meter oberhalb des Nationalparkortes Krimml an einem Sonnenhang inmitten der Natur und direkt am Waldrand. Der Ortskern mit Bushaltestelle ist in 10 Minuten zu Fuß leicht erreichbar. Bis zum Therapieplatz ist es ein Fußmarsch von ca. 30 Minuten. Das Panoramahotel bietet einen wahrhaft traumhaften Ausblick auf die weltberühmten Krimmler Wasserfälle und auf die Gipfel des Nationalparks Hohe Tauern.

Sie übernachten in großzügig ausgestatteten und Hohe Tauern Health zertifizierten Zimmern, alle mit Bad oder Dusche, WC, SAT-TV, W-LAN-Internetzugang und Balkon. Die Zimmer "Standard" sind ca. 22 qm groß und auch als Einzelzimmer buchbar. Die Zimmer "Comfort" sind ca. 28 - 32 qm groß und bieten einen Blick zu den Krimmler Wasserfällen.

In der gemütlichen, rustikal eingerichteten Gaststube werden Sie mit regionalen, internationalen und vegetarischen Gerichten verwöhnt. Dabei werden auch Produkte aus der eigenen Landwirtschaft verwendet.

2022/2023 wurde das Hotel aufwändig umgebaut. Hierzu gehörten die Umbauten von Rezeption, Schank- und Barbereich, Lounge sowie dem Zubau einer Küche, Gaststube, Wellnessbereich, Lagerräumen, Hotellift, Kinder Innen- und Außenspielbereich und zusätzliche Gästezimmer. Durch diese Maßnahmen wurde es von einem Drei-Sterne-Hotel zu einem Vier-Sterne-Hotel hochgestuft.

Hinweis: Dieses Haus hat eine traumhaft schöne Lage oberhalb von Krimml - ist aber nicht für Menschen mit mobiler Einschränkung geeignet!!

# HAUPTS

IHR URLAUBSEXPERTE SEIT 1925

Zusätzliche Ausstattungsmerkmale:

- Allergiker Zimmer
- Balkon