

Ayurveda – der Hit des Jahres!

Wissenschaft des Lebens...

Die älteste aus Indien stammende Heilmethode. Sie werden zuerst die intensive Wirkung angenehm in Ihrem Körper spüren und anschließend ein Gefühl der vollkommenen Aufladung erleben.

Lassen Sie sich bei uns verwöhnen. Sie erfahren bei uns alles über „Vata, Pitta und Kapha“ und noch mehr...!



Schenken Sie Urlaub!

Alle unsere Angebote sind auch in Form von Gutscheinen erhältlich.



H-8380 Hévíz, Jókai u. 3.
Tel.: +36 83/501-100 • Fax.: +36 83/501-101
e-mail: sales@europafit.hu

Aktuelle Angebote und viele Informationen sowie Rezeptideen finden Sie unter:

www.europafit.hu



Die Hévízer Heilkur

*Die Wohlfühloase
ganz in Ihrer Nähe...*



Design: RGB Grafik Kft. +36 83 510 390; Foto: Tücsök Tünde +36 30 235 3184

hotel európa fit

Der einzigartige „Wundersee“ von Hévíz

Die Berühmtheit des größten und bekanntesten ungarischen Kurortes ist dem einzigartigen Wasser zu verdanken.

Hévíz bedeutet übersetzt so viel wie Heilquelle. Der Ort befindet sich inmitten des malerischen Zala Hügellandes und in der Nähe des Balaton. Der 4,4 ha große natürliche Thermalsee schmückt das Stadtzentrum von Hévíz. Er ist von einem 50 ha großen Schutzwald umrahmt. Die Thermalquelle liegt am Grund des mit Torfboden bedeckten Sees in 38 m Tiefe und füllt den See ständig mit dem wohltuenden und einzigartigen Wasser. Der Hévízer „Wundersee“ ist der größte ganzjährig zum Baden geeignete Warmwassersee der Welt. Die erste ärztliche Beschreibung des Heilwassers stammt aus dem Jahre 1769, im Jahr 1797 wurde das erste Badehaus errichtet.

Der See ist im Sommer 32 bis 36 °C und im Winter ca. 22 bis 24 °C warm. Das Wasser erneuert sich an jedem 2. Tag auf natürlichem Wege. In den kalten Wintermonaten bildet sich ein dichter Nebel um das Freibad herum, dennoch sieht man die bezaubernden Lotusblüten an der Wasseroberfläche glänzen. Der heilende Schlamm des Sees ist einzigartig auf der Welt und wird für die traditionellen Hévízer Heilbehandlungen verwendet. Schon die Römer wussten das Heilwasser von Hévíz zu schätzen. Heute ist der Ort dafür in der ganzen Welt bekannt.



Das heilende Wasser

Unser Heilwasser ist wegen seines hohen Gehalts an Mineralien und seiner Wärme zur Heilung von verschiedensten chronischen, bewegungsorganischen- und gynäkologischen Krankheiten hervorragend geeignet. Das Wasser ist gleichermaßen reich an gelösten wie gasförmigen Stoffen, so zum Beispiel Radon und Schwefelwasserstoff und vereinigt damit die günstigen Eigenschaften von kohlenstoff- und schwefelhaltigen sowie radioaktiven Heilwässern.

Die chemisch und biologisch heilenden Bestandteile des Wassers und des Schlammes werden durch die Haut aufgenommen; die Radiumemanation gelangt hauptsächlich durch die Atmung in den Organismus, wobei aus der Sicht der Heilung sehr interessant ist, dass damit eine komplexe Wirkung erreicht wird. Nach dem Baden ist ein Abduschen mit Duschgel oder Seife nicht ratsam, damit die Wirkstoffe länger und wirksamer durch die Haut eindringen. Von den wesentlichen Wirkstoffen baut sich Schwefel in die Gelenkknorpel ein, Kalzium wirkt entzündungshemmend, Magnesium hat eine schmerzmildernde Wirkung und vom Karbonat wird Ihre Haut wie aus Seide. Im Laufe dieser Wechselwirkung wandelt sich das chemisch aktive Quellwasser – durch Verbreitung im See – zum biologisch aktiven Thermalwasser um.



Die Hévízer Heilkur

Das wichtigste an der traditionellen Hévízer Heilkur ist das regelmäßige Baden im einzigartigen Warmwasser. Im Heilwasserbecken des Hotels steht den Gästen dasselbe Wasser wie im Thermalsee zur Verfügung. Unsere hauseigene Heilwasserquelle liefert uns das Heilwasser direkt in die Becken.

Ihre Európa Wohlfühltherme bietet Ihnen eine Badelandschaft mit allem „Drum und Dran“: Erlebnisbad, Thermalbad, Whirlpool, Innen- und Außenbecken, Acapulco Erlebnis-Pool im Sommer, Finnische Saunen, Dampfbad, Tepi-caldrium, Frigidarium, Infrarotsauna und Fitnessraum.

Das Personal der Therapieabteilung steht für Ihre ganzheitliche Gesundheit bereit: Die Behandlungen sind nicht nur zum Heilen, sondern sollen auch die Gesundheit unserer Gäste bewahren. Also das Geheimnis, des langen Lebens liegt in der Kraft des Wassers.

Der gesundheitliche Erfolg der Kur ist neben der Gesamtwirkung auch auf eine mehrere Jahrhunderte alte ärztliche Erfahrung zurückzuführen. Die komplexe Kur wird nach fachärztlicher Untersuchung vom Arzt zusammengestellt, Beschwerden und das körperliche Befinden des Gastes werden mit einem individuellen Behandlungsplan berücksichtigt.



In guten Händen



Unsere Chefarztin, Frau Dr. Veronika Moll, Fachärztin für Rheumatologie und Physiotherapie, ist die Kurspezialistin unseres Hauses. Ihr Vater, Dr. Károly Moll, hat 1953 das Wasser-Gewichtsbad erfunden, welches seither eine der wichtigsten traditionellen Behandlungsformen von Hévíz ist.

Die medizinische Abteilung des Hotels bietet nicht nur den Heilung suchenden Gästen Behandlungen an, sondern auch denjenigen, die einfach nur Ihre Gesundheit erhalten möchten. Im Rahmen einer fachärztlichen Untersuchung wird die Diagnose erstellt und die Therapie festgelegt. Im Rahmen der Hydrotherapie können Sie die mechanischen Wirkungen des Wassers unterschiedlicher Temperaturen genießen.

Sehr beliebt sind Massagen, u.a. werden Ayurveda-Massagen, Thalasso Therapien und Schlamm packungen angeboten. Neben der Therapieabteilung, sowie dem Wellness & Beauty Institut „Perle“ steht Ihnen auch ein japanischer Massageraum zur Verfügung.



Das Hotel Európa fit **★★★★superior** bietet eine komplexe Badekur welche mit gezielten Zusatzbehandlungen ergänzt wird. Alle Anwendungen werden unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt. Wir finden es am wichtigsten alle Anwendungen für unsere Gäste speziell zusammenzustellen. Nur so ist es möglich, die bestmögliche Wirkung zu erreichen.

Auch wenn Ihnen die Badekur nicht empfohlen werden kann, finden Sie einerseits in der Badelandschaft reichlich Becken ohne Wirkstoffe des Heilwassers und andererseits eine große Palette an Anwendungen für Ihr Wohlbefinden.

Die Badekur ist

bei folgenden Fällen zu empfehlen:

- Chronisch-degenerative Erkrankungen des Gelenkapparates und der Wirbelsäule (Artritis, Spondylosis, Discopathia)
- Osteoporose und auf den Stoffwechsel zurückführende Erkrankungen des Knochengerüsts
- Chronische Stadien von Erkrankungen des Gelenkapparates, die durch Stoffwechselstörungen entstanden sind (z.B. Gicht, Pseudogicht)
- Weichteil-Rheumatismus – Erkrankung der Muskel- und Sehnenbänder, Periarthropathia, Periarthritis
- Fibromyalgie
- Chronische rheumatologische Entzündungen (rheumatoide Arthritis, Spondylarthritis ankylopoetica oder Bechterew)
- Rehabilitation und Nachfolgebehandlungen von Unfällen und nach orthopädischen Operationen
- Neurologische Krankheitsbilder (Erkrankung des peripheren Nervensystems, wie z.B. Ischias-Syndrom)
- Knorpelscheiben-Erkrankungen
- Bandscheibenvorfälle und deren Rehabilitation
- Sekundäre Gelenkerkrankungen
- Hautkrankheiten (z.B. Psoriasis)
- Chronische gynäkologische Erkrankungen
- Stress
- Einseitige körperliche Belastung



bei folgenden Fällen nicht zu empfehlen:

- Schwangerschaft
- Bösartige Geschwülste
- Schwere Herzkrankheiten (decompensierte)
- Kreislaufstörungen durch Herzinsuffizienz
- Alle Krankheiten mit akuter Entzündung
- Schwere Leber-, Nieren-, Lungen- und Hautkrankheiten
- Infektionskrankheiten
- Thrombosen in akuter Phase
- Schwere Anämie
- Leukämie
- Lungenasthma mit häufigen Anfällen
- Überfunktion der Schilddrüse (mit organischen Beschwerden)
- Aktive Geschwüre
- Plötzlich auftretende Ohnmachtsanfälle

Packungen

Schlamm-packung

Der Hévizier Heilschlamm besteht aus anorganischen Stoffen und zerfallenen Pflanzenresten. Dank der speziellen Zusammensetzung und der besonderen Wärmespeicherkapazität ist er zur Heilung von verschiedenen Krankheiten besonders geeignet. Nach entsprechender Vorbereitung (Verfeinerung und Sterilisierung) wird er in Form von Packungen zu Heilbehandlungen herangezogen. Die Schlamm-packungen werden unmittelbar auf die Haut gelegt; sie entfalten eine besondere Heilwirkung bei der Behandlung von rheumatischen Beschwerden. Der Schlamm ist in der Regel 40° C warm; er wirkt besonders entspannend und regt den Kreislauf im ganzen Körper an.

Packungen für sonstige Gelenksbeschwerden sind Schwefel-, Fluor- und Ritexpackungen.



Inhalation

Die Inhalation wird bei chronischen und akuten Erkrankungen der Atemwege eingesetzt.

Salz- Inhalation

Natürliche Salze werden in Mineralwasser vermengt, die Lösung wird mittels eines Rohrs durch den Mund eingeatmet. Salz-Inhalation ist zur Behandlung von Atembeschwerden wie z.B. Bronchitis oder Asthma bestens geeignet.

Sauerstofftherapie

Diese Behandlung ist sehr gut geeignet, die Sauerstoffversorgung der Zellen zu verbessern und deren Widerstandskraft zu steigern.

Packungen

Balneo- und Hydrotherapie

Die Balneo- und Hydrotherapie steht in unmittelbarem Bezug zur Hévízer Kur, bei der das heilkräftige Hévízer Thermalwasser verwendet wird. Eine ganze Reihe von Behandlungen mit dem „nassen“ Element bieten Heilung und Linderung für Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Thermalwasser

Relaxen im Thermalwasser ist bestens geeignet. Stress und Belastung, die üblen Folgen der modernen Lebensführung zu lindern.

Hydromassage

Der Gast liegt in einem Bad mit 35° C Wasser. Die sanfte Massagewirkung des Wassers lockert und heilt gleichermaßen Muskeln und Gelenke.

Streckbad (Gewichtsbad)

Diese Behandlungsmethode wurde in Hévíz entwickelt. Unter Streckbad versteht man die Dehnung des Körpers bzw. einzelner Körperteile, wobei auch der Auftriebskraft des Wassers eine wichtige Rolle zukommt. Das Streckbad ist bestens geeignet zur Behandlung von Wirbelsäulen- und Hüftgelenks-Beschwerden.

Kohlensäurebad

Das Bad führt zur Erhöhung der Kohlensäurekonzentration in der Haut, das Herz arbeitet ausgeglichener, Blutdruck wie auch die Belastung des Herzens werden deutlich gesenkt.

Wechselbad

Zur Verbesserung der Durchblutung werden die einzelnen Glieder abwechselnd mit warmem und kaltem Wasserstrahl behandelt.

Unterwassermassage mit Wasserstrahlen

Bei dieser Behandlung setzt man auf die gleichzeitige Wirkung von heißem Bad und Massage, um die Muskulatur zu lockern und Muskelbeschwerden zu lindern.

Trinkkur

Das regelmäßige Trinken von mineralienreichem Heilwasser trägt auf besonders schonende Art zur Regulierung von Funktionen der inneren Organe – wie Magen, Darm, Niere und Leber – bei.



Mechanotherapie

Die Mechanotherapie ist eine der ältesten Heilmethoden der Heilkunde. Sie bildet einen Teil der Hévízer Kur, wird zugleich aber auch als eigenständige Behandlungsmethode eingesetzt.

Massage

Massage entfaltet eine belebende Wirkung auf Gewebe und Muskulatur. Der Kreislauf wird belebt, die Haut regeneriert, die Muskulatur wird aufgelockert und der Lymphkreislauf wiederhergestellt. Je nach Indikation und Therapieform sind verschiedene Arten von Massage zu verwenden: Klassische Massage, Akupressur, Lockerungsmassage, Lymphdrainage, Fuß-Reflexzonen-Massage, Bindegewebe-Massage, Bürsten-Massage, Unterwasser-Druckmassage und Meridian-Massage.

Heilmassage

Diese Art der Massage wird von speziell ausgebildeten Heilmassagisten durchgeführt. Sie ist besonders hilfreich, wenn jemand Probleme mit der Körperhaltung hat oder an Entwicklungsstörungen leidet. Sie wird auch als regenerative Behandlung von Unfallfolgen eingesetzt. Dabei wird die verkrampte Muskulatur mit speziellen Griffen aufgelockert, um dadurch die Schmerzen zu lindern. Die Behandlung zielt auf die Verbesserung der Durchblutung an den problematischen Stellen ab und trägt damit zur Beschleunigung der Heilung bei.

Lymphmassage

Ziel dieser Behandlung ist es, die Entleerung der Lymphknoten an der behandelten Stelle durch sanftes Streicheln und Pumpen zu fördern, den Lymphkreislauf zu beleben.

Heilgymnastik

Die Heilgymnastik ist eine der wirkungsvollen Behandlungsmethoden während des Heilungsprozesses. Die Heilgymnastik wird auf den Patienten individuell zugeschnitten, sie wird entsprechend der Krankheit bzw. der speziellen Problematik eingesetzt. Bei der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates kommt ihr eine äußerst bedeutende Rolle zu. Die Behandlungen mit Heilgymnastik können einzeln, in Gruppen oder auch im Thermalwasser vorgenommen werden.

Segment- und Bindegewebsmassage

Eine besondere Art von Massage, die bei speziellen Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt wird.

Fußsohlenmassage

Fußsohlenmassage wird zur Stimulierung von Reflexzonen eingesetzt. Sie fördert die Heilung von Organen.



Elektrotherapie

Bei der Elektrotherapie kann man mit Hilfe von Nieder-, Mittel- und Hochfrequenz-Apparaten elektrische Stromkreise erzeugen, die Schmerzen lindern, den Kreislauf auf Touren bringen und Muskelkrämpfe lösen. Die sogenannten Niederfrequenz-Behandlungen mit Galvanstrom entfalten schmerzlindernde, gefäß-erweiternde und – speziell bei Knochenbrüchen – genesungsfördernde Wirkung. Sie können auch zur Iontophorese eingesetzt werden. Dadurch können manche Heilmittel unmittelbar in bzw. unter die Haut gebracht werden (Sonophorese). Die Mittelfrequenz-Signale (Behandlungen mit Interferenzstrom) haben schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Die Wirkung von Hochfrequenz-Signalen basiert auf dem Prinzip von Wärmeerzeugung durch Strom: ihre therapeutische Wirkung entfalten sie durch die Erwärmung von Gewebe und durch die Verbesserung der Durchblutung.

Diadynamische Stimulus-Strombehandlung

Bei dieser Behandlung wird eine besondere Art von elektrischem Strom zur Schmerzlinderung und zur Verbesserung der Durchblutung eingesetzt.

Galvanbad

Die Behandlung basiert auf Wasser und schwachem Galvanstrom. Das Galvanbad wird bei Entzündung und degenerativen Erkrankung von Gelenken angewendet.

Iontophorese

Diese Art von Elektrotherapie dient dazu, Medikamente mit Hilfe von Galvanstrom in den Körper zu bringen. Diese Behandlung ist besonders bei Entzündungen und degenerativen Verschleißerscheinungen von Gelenken und bei Erkrankungen der Wirbelsäule anzuwenden.

Ultraschall

Dieser wirkt durch Lymphmassage auf die problematischen Stellen ein, und zwar dadurch, dass sie die betroffenen Zellen belebt und aufgewärmt. Sie ist ein hervorragendes Mittel zur Schmerzlinderung, sie fördert den Heilungsprozess, indem sie den Kreislauf auf Touren bringt und die Sauerstoffversorgung verbessert.

Behandlung mit Interferenzstrom

Eine besonders wirksame Art zur Linderung von Schmerzen, die besonders im Nacken- Wirbelsäulenbereich Anwendung findet.

Magnetotherapie

Die Magnetotherapie bietet wirksame Hilfe, den Stoffwechsel der geschwächten Körperzellen mittels eines pulsierenden Magnetfeldes anzuregen.

Hydro-Galvanbad mit vier Zellen

Die Unterarme und die Füße werden in kleine Becken gelegt, die mit Wasser gefüllt werden. Bei einer Temperatur von 34° C wird Gleichstrom ins Wasser geführt. Weil dabei nur ein Teil des Körpers mit dem Wasser Kontakt hat, kann die Wirkung des 4-Segmenten Galvanbades intensiver ausfallen als beim einfachen Galvanbad. Diese Behandlung trägt erheblich zur Verbesserung der Durchblutung bei.

Selektive Galvanbehandlung

Die Behandlung zielt auf die Stärkung der Muskulatur ab. Sie kann zur Rehabilitation **nach Unfällen und Operationen besonders erfolgreich eingesetzt werden.**

Wellness

**Gesunde Lebensführung ist die Vorbeugung für später:
Ich will mir etwas Gutes tun!**

Mit Wellness ist das sich kümmern um das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden gemeint. Es tut so gut, sich einmal richtig verwöhnen zu lassen! Sie werden schnell spüren wie unsere Wellnessangebote Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und entspannen Sie sich in unserer Wohlfühloase!

Alles für Ihre Harmonie und Vitalität:

- Ayurveda – „Wissenschaft des Lebens“
- Thalassotherapie
- Shiatsu
- Yumeiho
- Aromamassage
- Thai
- Qi Gong
- 5 Tibeter Yoga
- Cellulite-Massage
- Wasser- und Morgengymnastik
- Fit-Ball Gymnastik
- Pilates Übungen
- Aquaspinning
- Aquafitness
- Power Walking
- Nordic Walking

**Fragen Sie nach unserem
Beauty & Wellness Katalog
und Sie werden über diese Angebote
unseres Hotels staunen.**

