

WORLD OF QUELLNESS



PARKHOTEL
World of Quellness

Unsere Quellen – erfolgreich für Ihre Gesundheit.



Alois Hartl

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR QUELLNESS IM PARKHOTEL BAD GRIESBACH!

Das Herz der Quellness ist die Heilkraft der drei Quellen, die in einzigartiger Zusammensetzung der Natur aus Tiefen bis zu 1.522 Metern sprudeln. Unsere Quellen sind die Basis für Ihren Quellness-Erfolg.

Die Elemente der Parkhotel-Quellness

- Bayerische Lebensart, Gemütlichkeit, Entertainment und Genuss
- Die Heilkraft der Traditionellen Bayerischen Klostermedizin
- Wohltuende Beauty und Physiotherapie
- KUSS, unsere Kunsthandwerker und Künstler im Schloss
- Schutzengel und Charity
- Geistige Heimat in Emmaus und der *Stephani-Kapelle*
- Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Tennis, Ballooning, Reiten und vieles mehr
- Das Angebot von Europas Golfresort Nr. 1
- Unsere gute Luft und die bayerische Hügellandschaft

Ich darf Ihnen meine besten Wünsche übermitteln in der Hoffnung, dass Quellness für Sie eine Glücksquelle wird.

Alois Hartl



INHALT

1. Quellness.....	S. 4
2. Medizin	S. 28
3. Freizeit und Sport	S. 60
4. Golf.....	S. 82
5. Seelness-Zeit	S. 94
6. KUSS	S. 104
7. Gaby Hartl.....	S. 110
8. Astrologie und Astromedizin.....	S. 114
9. Charity.....	S. 120
10. Kliniken.....	S. 132
11. Anhang.....	S. 138

QUELLNESS



Die Quellen von Bad Griesbach – erfolgreich für Ihre Vitalität und Gesundheit.



HEILWASSER – AUS DEN TIEFEN DES URGESTEINS

Heilwässer unterscheiden sich von Süßwasser im Wesentlichen durch ihren Gehalt an gelösten Mineralien (Mineralquellen) und die höhere Temperatur (Thermen). Bevor diese Wässer an den Quellen zutage treten, durchdringen sie poröse Gesteinsschichten und lösen dabei die späteren Inhaltsstoffe heraus. Erwärmt durch die Wärmeverräte des Erdinneren, steigt das mineralstoffreiche Wasser aus den Tiefen des Urgesteins an die Oberfläche – naturrein und frei von jeglichen Umweltbelastungen.

Die drei Thermal-Mineral-Quellen in Bad Griesbach wurden in den Jahren 1972 und 1973 erbohrt. Seither sprudeln die Quellen der Gesundheit aus dem Urgestein des Rottals an das Licht des Tages. Nach der Erschließung der Marienquelle und der Karlsquelle zeigte sich der Erfolg der dritten Bohrung am Nikolaustag des Jahres 1973. An jenem Tag brach die heißeste der drei Quellen mit Urgewalt an die Erdoberfläche und erhielt deshalb auch ihren Namen: Nikolausquelle. Als Europas fluoridhaltigste Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Quelle hat sich das Wasser von Bad Griesbach weltweit einen Namen gemacht.

QUELLEN DER VITALITÄT – DIE WIRKUNGEN

Eines der ältesten Naturheilmittel ist das Wasser. Die Bad Griesbacher Quellen bergen eine einzigartige Kombination von natürlichen Vitalstoffen, wie Mineralstoffen, Spurenelementen und Kieselsäure, und haben dadurch vielerlei positive und heilende Effekte auf den Körper.

Vitalität im Sinne einer anhaltenden positiven gesundheitlichen Wirkung ist natürlich nicht mit einem einzigen Thermalbadetag zu erreichen. Sie fühlen zwar den Soforteffekt in Form eines Wohlfühlens, jedoch sind es besonders die Langzeiteffekte, die der heilkräftigen Wirkungspalette zum Erfolg verhelfen. Dabei setzt sich die wohltuende Wirkung unserer Quellen aus verschiedenen Elementen, wie der optimalen Wassertemperatur, den enthaltenen Mineralien, dem Auftrieb und der Bewegung im Wasser, zusammen.

KOSTBARKEITEN AUS DEM KRÄUTERGARTEN

VON MARTINA EGGER, KRÄUTERPÄDAGOGIN

Vom Vier-Räuber-Essig bis zum Rosenbadeöl

In unserem Alltag kommen Kräuter oft zum Einsatz. Als Würzmittel geben sie dem einfachsten Essen ein interessantes und feines Aroma. Und auch in der Kosmetikindustrie werden Kräuter, Blüten und deren Essenzen verwendet. Doch nicht nur die pflegende Kosmetik profitiert von ihnen: Die heilende Wirkung der Kräuter wussten bereits unsere Vorfahren zu schätzen.

Im antiken Griechenland kannten die Menschen bereits über 500 Pflanzenarten und nutzten deren Bestandteile für medizinische Behandlungen. Im Mittelalter wurde die Kräuterkunde in den Klöstern ausgebaut – besonders Hildegard von Bingen machte sich damals die Kraft vieler Kräuter zu Eigen. Noch heute werden in Kloostergärten die verschiedensten Kräuter und Gewürze angebaut. Während früher Kräuter und Gewürze mit Gold aufgewogen wurden, kann man heute die meisten in jedem Gewürzregal finden. Viele davon sind aber nicht mit den frischen und aromatischen Erzeugnissen des eigenen Gartens zu vergleichen. Dabei ist der Anbau der meisten Kräuter ganz einfach. Und mit Kräutern und Blüten kann man vieles zaubern:

Die Ringelblume – die Heilende

Calendula officinalis, die Ringelblume, ist zur Heilpflanze 2009 gewählt worden. Leuchtend gelb und tieforange ziert sie mit ihren Blüten von Juni bis Oktober die Gärten. In der Volksmedizin werden die Blüten als Tee gegen Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und bei Einschlafstörungen empfohlen. Und auch deren Heilwirkung als Salbe für kleine Wunden ist bekannt.

Ringelblumensalbe mit Ölauszug: Für den Ölauszug gibt man die Ringelblumenblüten locker in ein Schraubglas und füllt das ganze mit Olivenöl auf. Diesen Ansatz ca. eine Woche ziehen lassen, immer wieder schütteln, danach abfiltrieren und zu einer Salbe weiterverarbeiten. Für einen 100 ml Ringelblumenölauszug gibt man 1 El Bienenwachs und 1 El Lanolin dazu. Das Ganze anschließend im Wasserbad erwärmen und vorsichtig umrühren, bis sich alles restlos aufgelöst hat. Wichtig ist es, den Auszug nie über 70°C zu erwärmen, da sonst wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Sobald sich alle Inhaltsstoffe gelöst haben, wird die Salbe in einen Tiegel gegossen. Ist die Salbe abgekühlt, wird das Döschen geschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt. So hält es sich etwa ein Jahr.

HEILPFLANZEN AUS DEM KLOSTERGARTEN

VON DR. MED. FRIEDRICH SETZER

Die Wiege moderner Kräuterheilkunde

Die Versorgung kranker und schwacher Menschen gehörte seit jeher zur Christenpflicht. Viele Fähigkeiten und Kenntnisse über die Heilkunst mit Pflanzen gehen daher auf die Nonnen und Mönche des Mittelalters zurück, welche auch die Möglichkeiten hatten, dieses Wissen schriftlich zu bewahren und weiterzugeben.

Bis weit in die Neuzeit hinein waren sie die einzigen Heilkundigen, unter denen Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) – selbst Stifterin und Äbtissin eines Benediktinerinnenklosters – die wohl bekannteste Phytotherapeutin im europäischen Raum war und heute noch ist. Auch aus derzeitiger Sicht geradezu revolutionär ist ihre Erkenntnis, dass Krankheiten nicht isoliert für sich allein behandelt werden können. Es gelte vielmehr, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten und zu behandeln. Heute, über 800 Jahre später, wird diese Erkenntnis von modernen, fortschrittlichen Ärzten und Pflegenden als ganzheitliche Therapie bezeichnet und angewendet.

Zu Lebzeiten Hildegard von Bingens war das pharmazeutische Wissen bereits so umfangreich und Rezepturen so kompliziert und aufwändig, dass eine Spezialisierung notwendig wurde. Die ›Arztmönche‹ behandelten ihre Patienten mit Medikamenten, die ihnen der ›Apothekermönch‹ aus Pflanzen zubereitet hatte, die wiederum der ›Gärtnermönch‹ mit großer Sachkunde im Klostergarten angebaut und geerntet hatte. Mönche waren es auch, die seit dem ausgehenden zwölften Jahrhundert vor allem in Universitäten Norditaliens weltliche Ärzte und Apotheker ausbildeten und ihr Wissen über Krankheiten, Heilung und Rezepturen (Tees, Säfte, Elixiere, Essenzen, Salben, Liköre usw.) an diese weitergaben.

In der Folge kehrten Nonnen und Mönche wieder hinter die Klostermauern zurück und überließen die Krankenfürsorge zunehmend den von ihnen unterrichteten Weltlichen. Hinter besagten Klostermauern wurde seit dem elften Jahrhundert bereits der Begriff ›Apotheke‹ für Räume verwendet, in denen Kräuter, Drogen und Öle lagerten, die zu Medikamenten verarbeitet wurden.



DAS BESONDERE AN METABOLIC BALANCE® SIND SIE!

VON DORIS VENUS

In vier Phasen zu einer neuen Lebensweise

Das *Metabolic Balance*®-Ernährungsprogramm, das individuell zugeschnitten wird, ist keine neue spektakuläre Diät, die wie alle herkömmlichen Reduktionsmethoden den bekannten Jojo-Effekt nach sich zieht und dem Körper oft mehr schadet als nützt!

Metabolic Balance® ist vielmehr eine Lebensweise – durch Umstellung der Ernährung funktioniert der Stoffwechsel wieder optimal und es kommt ganz automatisch zur Gewichtsabnahme.

Neu ist, dass es kein einheitliches Programm für alle gibt! Die Grundlage von *Metabolic Balance*® ist nämlich ein individueller Ernährungsplan, der auf der Basis persönlicher Daten jedes Einzelnen erstellt wird – Konstitution, Blutwerte und Vorerkrankungen schlagen sich unter anderem nieder.



GOLF – TUT GUT UND HÄLT FIT: QUELLNESS-ERGÄNZUNG MIT BALL UND SCHLÄGER

VON ALOIS HARTL

Bewegung an der frischen Luft bringt Sie wieder richtig in Schwung

Zwei Runden Golf pro Woche sind das beste und angenehmste Gesundheitstraining, das hat eine sportmedizinische Praxisstudie belegt. Die Auswirkungen des Golfspiels auf die Gesundheit sind im Zusammenhang mit dem *Universal Golf Learning System* (UGLS) mit dem weiteren Aspekt bestehender Bandscheibenprobleme untersucht worden. Unter der Regie von Univ. Prof. Dr. med. Dieter Jeschke (Poliklinik und Lehrstuhl für präventive und rehabilitative Sportmedizin der *TU München*), Experte unter anderem für motorische Beanspruchungsprofile, Diagnostik der Belastbarkeit und Trainingssteuerung, wurde dazu eine Praxisstudie mit 48 Golferinnen und Golfern durchgeführt, die Oberärztin Dr. Doris Wiebke begleitete.

Höchst erfreuliches Ergebnis: Zwei Runden Golf pro Woche sind die ideale Gesundheitsprophylaxe! Bewegung tut eben gut, auch wenn sie wie auf den Strecken von den Abschlägen bis zu den Greens etwas langsamer als bei diversen dynamischen Laufvarianten erfolgt. Je nach Runde werden nämlich auf dem Golfplatz zwischen 1.800 und 2.200 kcal verbraucht. Verdoppeln Sie das durch die zweite Runde, kommen Sie genau auf den Verbrauch, der pro Woche durch körperliche Betätigung empfohlen wird.

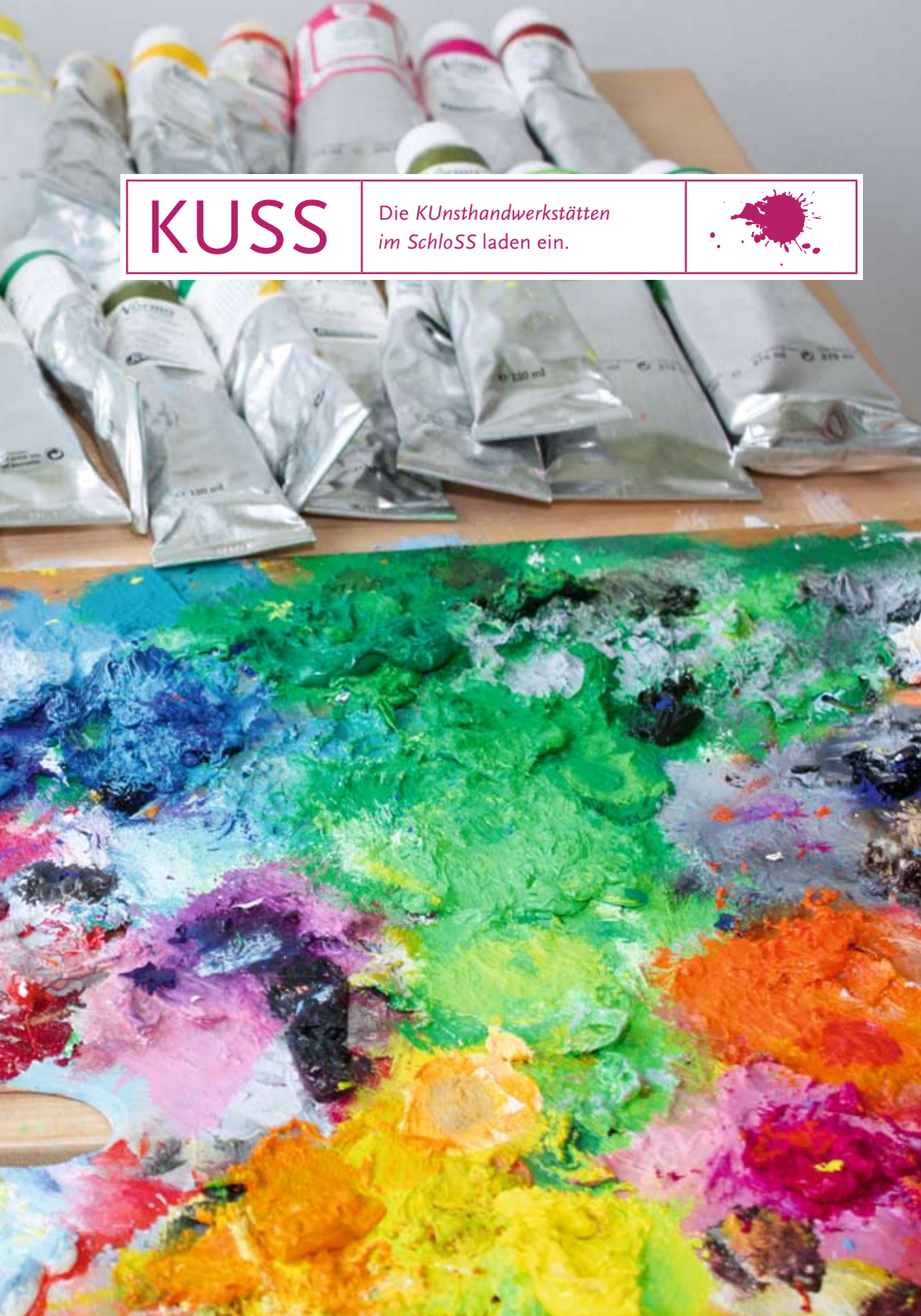
SEELNESS-ZEIT



Der Ort für Ihren persönlichen Schutzengel – die *Stephani-Kapelle* des Parkhotels.

KUSS

Die *KUnsthandwerkstätten*
im *SchloSS* laden ein.



ASTROMEDIZIN

VON VICTORIA HARTL, DIPLOM-ASTROLOGIN

Die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele

Astromedizin ist mit Sicherheit ein Begriff, der einige verwirrt aufblicken lässt. Denn die wenigsten wissen, dass sich hierbei eigentlich zwei Wissenschaften hervorragend ergänzen würden. Das ist keine neue Erfindung, sondern eine alte Erkenntnis, die durch die trennende Denkweise der Naturwissenschaft verdrängt wurde.

Bis zum 16. Jahrhundert waren Heilkundige und Ärzte immer auch Astrologen. Hippokrates und Paracelsus sind sich in der Aussage einig, dass sich nur jemand als Arzt bezeichnen sollte, der auch Kenntnisse in der Astrologie besitzt. Inzwischen stellen nun immer mehr Patienten fest, dass die Schulmedizin ihnen oftmals nicht weiterhelfen kann oder die Behandlungsmethoden nur zu einer kurzfristigen Besserung führen. In solch einer Situation wäre es empfehlenswert, einen Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen, der eine umfassende astrologische Therapieform anbietet.

Die Astromedizin betrachtet den Menschen nämlich ganzheitlich und trennt weder die Psyche noch die Seele vom menschlichen Körper. Somit kann ein Astromediziner die physische, psychische und seelische Ebene sehr genau untersuchen und nicht nur eine Diagnose stellen, sondern auch die Behandlungsmethode wählen, die individuell auf jeden einzelnen Menschen abgestimmt ist.

In einer Zeit, in der die meisten Krankheiten und Beschwerden die Ergebnisse von psychischen Konflikten, Überlastung, Leistungsdruck und Stress sind, wird es zunehmend wichtiger, den Menschen wieder in seiner Ganzheit und Einzigartigkeit zu betrachten. Da trifft es sich gut, dass beispielsweise auch die Heilpflanzen eine astrologische Zuordnung besitzen und somit ein pflanzliches Heilmittel exakt auf die Bedürfnisse des Patienten und sein Geburtshoroskop abgestimmt werden kann. Dies gilt natürlich auch für homöopathische Mittel und Bachblüten.

Das Geburtshoroskop wäre vergleichbar mit der DNA eines Menschen. Jedoch erfährt man nicht nur alle wichtigen Informationen über den Körper und die Konstitution einer Person, sondern es übermittelt einem auch alles Wissenswerte über die psychische Komponente, die zur Heilung einen entscheidenden Beitrag leisten kann.

CHARITY



Menschen helfen Menschen. Dort wo sie am meisten gebraucht werden.



BILDNACHWEIS

Alle Bilder wurden mit freundlicher Genehmigung für dieses Buch zur Verfügung gestellt.

Asklepios Klinik und Hotel St. Wolfgang, D-94086 Bad Griesbach.....	S. 139
Club Hotel Aldiana Bad Griesbach, D-94086 Bad Griesbach.....	S. 24
© Dionys Asenkerschbaumer, D-94136 Kellberg.....	S. 18–19, 99
Augustiner Chorherrenstift, A-4981 Reichersberg.....	S. 73, 96
Franz Beckenbauer Stiftung, D-81302 München.....	S. 127–129
Peter Insam: www.antikhaus-insam.de/presse.html	S. 88–90
Stadtverwaltung Bad Griesbach, D-94086 Bad Griesbach	S. 104, 107–109

Die Rechte aller weiteren Bilder liegen entweder beim *Parkhotel Bad Griesbach* oder beim Herausgeber.

AUTORENVERZEICHNIS

Für die Mitwirkung an diesem Buch danken wir herzlich:

Pfarrer Alois Anetseder

Anton Angermeir

Liane Angermeir

Birgit Bernkopf

Fredi Binder

Anita Büchling

German Drexler

Martina Egger

Dr. med. Roger Eisen

Robert Füll

Prof. Dr. Dr. h.c. Manfred Gresser

Alois Hartl

Gaby Hartl

Victoria Hartl

Peter Insam

Martin Schwank

Dr. med. Friedrich Setzer

Peter Siebeneichler

Pfarrer Klaus J. F. Stolz

Propst Werner Thanecker

Doris Venus

Michael Wimmer

© 2010 Alois Hartl
Alle Rechte vorbehalten

Diese Publikation ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck, Übersetzung so wie elektronische Speicherung und Weitergabe nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags und des Herausgebers.

Herausgeber: Alois Hartl, www.parkhotel-badgriesbach.de

Auflage: 5000

Buch- und Umschlaggestaltung: Werbeagentur *Kieweg und Freiermuth GmbH*
Inselgasse 6a, 78462 Konstanz, www.kuf.com