

nuhrmedicalcenter.com



Es geht um Sie.

Spitzenmedizin auf
Augenhöhe

Inhalt

Überblick

Editorial	1
Pionierleistungen	2
Ankommen mit allen Sinnen	4

NUHR Med Concept

Der Mensch im Mittelpunkt	6
Gesundheitsschwerpunkte	8
Behandlungen	10
NUHR Pain Relief	12
NUHR Physical	14
NUHR Life Modification	16
NUHR Aesthetics	18
NUHR Life Mentoring	20

Nuhr Medical Center

NUHR Hotel	22
NUHR Fasten und Detox	24
NUHR Cuisine	26
NUHR Nature	28
NUHR Experience	30



Spitzenmedizin für Ihre Gesundheit.

Lieber Gast, sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

seit mehr als 60 Jahren werden in Senftenberg medizinische Erfolgsgeschichten geschrieben. Mein Großvater, Dr. Otto Nuhr, gründete hier 1954, gemeinsam mit seiner Frau Rosemarie, das erste Rehasentrum der Region. Er gilt als Pionier der hochfrequenten Elektrotherapie in Österreich und machte die von ihm weiterentwickelte Arsonvalisationstherapie über die Grenzen des Landes hinaus bekannt. Heute wird diese Therapieform nach wie vor äußerst erfolgreich im NUHR Medical Center angewandt.

Mit der Eröffnung des neuen NUHR Medical Centers haben wir den nächsten Schritt in die Zukunft gesetzt. Im Ambiente eines gehobenen Hotelbetriebs, konzentrieren wir uns auf das Wesentlichste: Ihre Gesundheit, die wir umfassend betrachten und in den Mittelpunkt

unseres Handelns stellen. Ein engagiertes Team aus Fachärzten und Therapeuten begleitet Sie auf dem Weg zu Ihrem Gesundheitsziel. Das einzigartige NUHR Med Concept, das auf Individualität, Intensität und Regelmäßigkeit der Behandlungen beruht, verspricht nachhaltige medizinische Erfolge.

Auf die familiäre Atmosphäre unseres Hauses sind wir besonders stolz. Ein positiver Aspekt, der ebenso wie die schmackhafte NUHR Cuisine dazu beiträgt, Ihr Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Herzlichst, Ihr
Univ.-Doz. Dr. Martin Nuhr, MSc.

Pionierleistungen

Die Perfektion liegt im Detail.

Seit über 60 Jahren ist das NUHR Medical Center ein Ort der Gesundheit und der positiven Veränderung. Dr. Otto Nuhr gründete 1954 in Senftenberg bei Krems das erste Gesundheitszentrum der Region und erzielte mit der Arsonvalisationstherapie beachtliche Behandlungserfolge.

Heute ist das NUHR Medical Center eine Institution im Gesundheits- und Rehabilitationsbereich und setzt mit individuellen Therapiekonzepten und modernem, familiärem Ambiente neue Maßstäbe.

Mit maßgeschneiderten Therapien und individuellem Behandlungsumfang wird den Bedürfnissen jedes Einzelnen Rechnung getragen. Ein gleichbleibendes, interdisziplinäres Ärzte- und Therapeutenteam begleitet den gesamten Therapieverlauf und kann durch gezielte Interventionen den Therapieerfolg und die Zufriedenheit des Patienten über das allgemeine Maß steigern.

Ausbildung und Forschung

Das NUHR Medical Center ist Ausbildungsstätte für Ärzte, Physiotherapeuten, medizinisch-technische Fachkräfte und Heilmasseure. Unter der Leitung von Univ.-Doz. Dr. Martin Nuhr, MSc. wird im Karl Landsteiner Institut für Physikalisch-Rehabilitative Medizin an zukünftigen Behandlungskonzepten geforscht. Der Schwerpunkt liegt auf der Weiterentwicklung von Methoden zur Verbesserung des Wohlbefindens der Patienten. Dr. Martin Nuhr lehrt darüber hinaus als Universitäts-Dozent an der Karl Landsteiner Privatuniversität und der Medizinischen Universität Wien.



Arsonvalisationstherapie nach Dr. Otto Nuhr

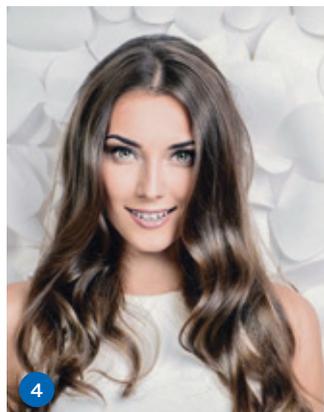


Dr. Otto Nuhr – Gründer des NUHR Medical Centers



Das neue NUHR Medical Center in Senftenberg

Überblick



Ankommen

Mit allen Sinnen.

Wo Fachärzte und Therapeuten sich die Zeit nehmen, das Wichtigste in den Mittelpunkt zu stellen: Ihre Gesundheit.



1 NUHR Med Concept

Mit innovativen diagnostischen Methoden und therapeutischen Maßnahmen betrachten wir Ihre Gesundheit umfassend und arbeiten nach einem Konzept, das Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt unseres Handelns stellt: dem NUHR Med Concept.

2 NUHR Hotel

Spitzenmedizin trifft Wohlfühlatmosphäre: Das neu errichtete Hotel wird dem Qualitätsanspruch im Hause NUHR in allen Details gerecht. Ein modernes, familiäres Hideaway, in dem Sie im Mittelpunkt stehen.

3 NUHR Spa

Zwei Saunen, ein Ruheraum und umfassende Trainings- und Behandlungsangebote stehen Ihnen im Aktiv- und Entspan-

nungsbereich unseres Hauses zur Verfügung. Ziehen Sie Ihre Bahnen in unserem Schwimmbad, trainieren Sie Ihre Ausdauer bei der Aquafitness oder in unserem Trainingstherapieaum und entspannen Sie in unserem stilvollen Ruhebereich.

4 NUHR Aesthetics

So individuell wie die Bedürfnisse Ihres größten Organs, der Haut, sind auch unsere Angebote im Bereich Kosmetik, ästhetischer Medizin und ästhetischer Behandlungen. Gesichts- und Körperbehandlungen und Massagen sorgen für Schönheit, die auf Gesundheit basiert.

5 NUHR Cuisine

Bewegung, Erholung und ausgewogene Ernährung sind die Grundzutaten für körperliches

Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Aus diesem Grund schreiben wir im NUHR Medical Center gesunden Genuss ganz groß.

6 NUHR Nature

Im Einklang mit der Natur lebend, finden wir Ruhe in uns selbst. Aus diesem Grund pflegen wir unseren weitläufigen Außenbereich sowie unseren Therapiegarten mit Sorgfalt und viel Liebe zum Detail. Damit unsere Gäste Kraft tanken können und die Regeneration finden, die Sie im NUHR Medical Center suchen.

7 NUHR Experience

So erlebenswert wie das geschmackvoll eingerichtete Hotel ist auch seine Umgebung, wo man ohne Umwege einen sanften und belebenden Weg zu innerer Balance und Zufriedenheit findet.

Der Mensch im Mittelpunkt.

NUHR Med Concept

Ihre Gesundheit ist einzigartig, Ihr Therapieplan ist es auch. Mit innovativen diagnostischen Methoden und therapeutischen Maßnahmen betrachten wir Ihre Gesundheit umfassend und arbeiten nach einem Konzept, das Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt unseres Handelns stellt: dem NUHR Med Concept.

Am Beginn Ihres Aufenthalts steht eine ausführliche Untersuchung. Wir nehmen uns Zeit, um Sie und Ihre Krankheitsgeschichte ausführlich kennenzulernen. Auf Basis dieser Informationen, erstellen wir Ihren maßgeschneiderten Therapieplan.

Durch Individualität, Intensität und Regelmäßigkeit der Behandlungen können nachhaltige Erfolge erzielt werden. Ein gleichbleibendes, interdisziplinäres Ärzte- und Therapeutenteam begleitet Sie während des gesamten Therapieverlaufs. Durch gezielte Intervention kann der Erfolg Ihrer Therapie noch weiter gesteigert werden.

Unsere 3 Elemente für langfristige und nachhaltige Gesundheit

Wir stellen Ihre Bedürfnisse ins Zentrum unserer Arbeit und holen Sie dort ab, wo Sie gerade stehen. Ein gleichbleibendes Team begleitet Sie auf dem gesamten Weg zu Ihrem Gesundheitsziel. Ihr Arzt ist Ihr Ansprechpartner für alle gesundheitlichen Fragen. Während des Aufenthalts und darüber hinaus.



Die Weichen für gesundes Leben stellen.

Unsere Philosophie ist so einfach wie zielführend: Nach einer eingehenden Untersuchung definieren wir ein klares Therapieziel. Aus einem breitgefächerten Angebot, das wir laufend erweitern und verbessern, erstellen wir einen für Sie maßgeschneiderten Therapieplan, der sowohl stationär als auch ambulant umgesetzt werden kann. Danach sind Sie gefragt. Denn wie erfolgreich die Therapie ist, hängt von der Intensität und Regelmäßigkeit der Behandlung ab. Natürlich müssen Sie den Weg zum Ziel nicht alleine gehen. An Ihrer Seite haben Sie Ihr persönliches Fachärzte- und Therapeutenteam, das Sie während des gesamten Aufenthalts begleitet. Im Einzelcoaching kann Ihr Therapeut

so jederzeit auf die Wirkung der Behandlung reagieren und den Maßnahmenplan gegebenenfalls verfeinern.

Im Zuge einer individuellen Gesundheitsberatung mit regelmäßigen Check-ups in unserem Haus dokumentieren wir Ihre Erfolge über einen längeren Zeitraum und planen stets zeitnah die nächsten Schritte, die Sie anschließend ganz leicht selbstständig auf dem Weg zum Ziel gehen können – auch im Alltag. Unser einzigartiges NUHR Life Mentoring Programm ist die Basis für einen nachhaltigen Lebenswandel, der mit Erfolg und Freude gelingt.

NUHR Med Concept

Schwerpunkte

- **NUHR Pain Relief**
Schmerzfrei zu mehr Lebensqualität.
- **NUHR Physical**
Mit Regeneration Unfallfolgen hinter sich lassen und mit orthopädischer Rehabilitation zurück zur Selbstständigkeit finden.
- **NUHR Life Modification**
Heilen, bevor Krankheit entsteht.
- **NUHR Aesthetics**
Für Schönheit, die auf Gesundheit basiert.

Behandlungen

- Arsonvalisation
- Heilgymnastik
- Elektrotherapie
- Hydrotherapie
- Mechanotherapie
- Psychologische Einzelberatung
- Low-Level-Flächenlasertherapie
- Medizinische Trainingstherapie (MTT) und TRX Training
- Yoga

Life Mentoring

- Auch über Ihren Aufenthalt hinaus steht Ihnen unser Ärzteteam unterstützend zur Seite. Individuelle Beratung und regelmäßige Check-ups sind das Fundament eines nachhaltig gesunden Lebensstils.

Als unser Gast können Sie aus den vier Schwerpunkten NUHR Pain Relief, NUHR Physical, NUHR Life Modification und NUHR Aesthetics wählen.

Behandlungen

Die Bausteine für Ihre Gesundheit.





Arsonvalisation



Heilgymnastik – Therapiekletterwand



Hydrotherapie – Cervicalzug

Arsonvalisation – modifiziert nach Dr. Otto Nuhr

Im NUHR Medical Center bieten wir exklusiv die von Dr. Otto Nuhr weiterentwickelte Arsonvalisation an. Durch die hochfrequente Elektrotherapie werden übergeordnete Steuermechanismen im Körper positiv beeinflusst und Schmerzen nachhaltig gelindert.

Heilgymnastik

Die Heilgymnastik ist eine zentrale Therapieform in der Rehabilitation und Prävention. Als wichtiger Baustein in der physikalischen Medizin trägt die Bewegung unter professioneller Anleitung wesentlich zum individuellen Wohlbefinden bei.

Elektrotherapie

Gleich- oder Wechselströme fördern die Durchblutung, stimulieren geschwächte Muskeln und lindern Schmerzen. Wichtig dabei ist die Wahl des passenden Verfahrens und der Frequenz. Im NUHR Medical Center bieten wir Ihnen verschiedene Formen der Niederfrequenzbehandlung sowie das Hydroelektrische Vollbad (Stangerbad) an.

Hydrotherapie

Die Hydrotherapie ist ein kurativer Tausendsassa und spielt vor allem in der Rehabilitation eine wichtige Rolle, da der Körper durch die scheinbare Schwerelosigkeit schonend gekräftigt wird. Auch Gang- und Gleichgewichtsübungen sind – umgeben vom Element Wasser – ebenso sanft wie effizient. Der Cervicalzug ist eine Halswirbelsäulenextension im Warmwasserbecken. Mit dieser Methode werden beste Erfolge bei maximaler Muskelentspannung erzielt.

Mechanotherapie

Heilmassagen zählen zu den ältesten Therapieformen der Geschichte. Ihre heilsamen Wirkungen entfalten sie durch die richtige

Dosierung und die kontinuierliche, einfühlsame, individuell abgestimmte Behandlung durch den Therapeuten. Auch Extensionstherapien zur Entlastung irritierter Nervenwurzeln und zur Schmerzlinderung werden im NUHR Medical Center durchgeführt.

Psychologische Einzelberatung

Nutzen Sie während Ihres Aufenthalts die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen und entspannter Atmosphäre persönliche Problemstellungen zu besprechen. Befreien Sie sich von allem, was auf die Seele drückt und erfahren Sie auf diese Weise emotionale und körperliche Entlastung.

Low-Level-Flächenlasertherapie

Bei der Low-Level-Flächenlasertherapie handelt es sich um eine Regulationstherapie, die den Stoffwechsel der Körperzellen durch Bestrahlung positiv beeinflusst. Es werden biochemische Vorgänge ausgelöst, die die Abwehrkräfte steigern und die Heilung beschleunigen.

Medizinische Trainingstherapie (MTT) und TRX Training

Bei der MTT handelt es sich um ein gezieltes körperliches Training mit Einsatz von speziellen computergesteuerten Geräten zur Verbesserung der muskulären Kraft unter Aufsicht eines Therapeuten. Die MTT ist für alle Patienten mit Defiziten in den Bereichen der muskulären Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet. Beim TRX Training handelt es sich um ein Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines elastischen Gurtsystems.

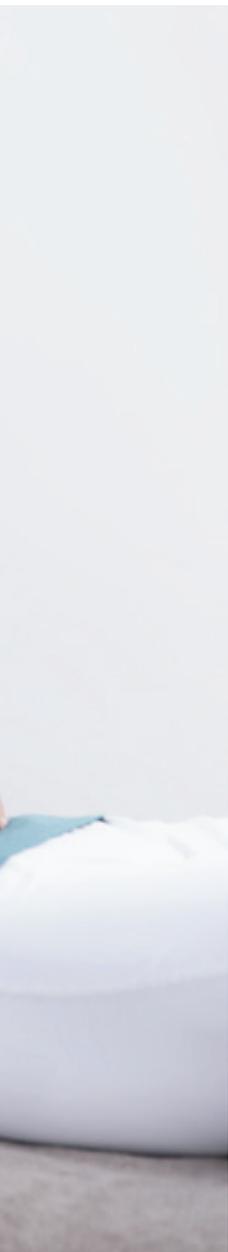
Yoga

Im NUHR Medical Center kommen Sie in den Genuss professioneller Yoga-Einheiten. Zusätzlich zu Yoga im Yogaraum können Sie auch auf unserer Yogawiese Ihre innere Ruhe finden.

Schmerzfrei zu mehr Lebensqualität.

NUHR Pain Relief





Schmerzen, die durch körperliche Erkrankungen oder durch ein seelisches Ungleichgewicht ausgelöst werden, stellen für den Betroffenen eine große Belastung dar. Im NUHR Medical Center nehmen wir deshalb Ihren Schmerz ernst und unterstützen Sie kompetent und feinfühlig auf dem Weg zur Schmerzlinderung.

Individuelle Behandlungserfolge

Auf der Grundlage des NUHR Med Concepts erarbeiten wir für jeden Patienten ein individuelles Behandlungsschema. Dieses setzt sich aus den Bereichen physikalisch-rehabilitative Therapie, Komplementärmedizin, Bewegungstherapie sowie Mental-Coaching und -Stärkung zusammen. Ihr persönliches Gesundheitsprogramm können Sie nach Wunsch und Möglichkeit in ambulanter oder stationärer Form umsetzen.

Indikationen

Das NUHR Pain Relief Therapieangebot empfiehlt sich bei jeglicher Form von chronischen Schmerzen wie bei Nervenschmerzen oder Kreuzschmerzen durch Bandscheibenvorfall oder Bandscheibenvorwölbung, Osteoporose, Osteochondrose, Morbus Scheuermann sowie sämtlichen Krankheitsbildern rheumatischer Erkrankungen. Erfahren Sie Schmerzlinderung durch einen Therapieaufenthalt im NUHR Medical Center und erleben Sie das heilsame Gefühl, rundum gut betreut zu werden.

**Das
richtige
Paket für
Sie**

PAIN RELIEF STAY

Stationäre Schmerztherapie. Endlich schmerzfrei: Dazu wollen wir mit unserem stationären 14-Tage-Programm im NUHR Medical Center beitragen.

PAIN RELIEF VISIT

Ambulante Schmerztherapie. Auch ohne stationären Aufenthalt haben Sie in der Schmerzambulanz im NUHR Medical Center die Möglichkeit, die Ruhe und Geborgenheit im gehobenen Ambiente unseres Hauses zu genießen und dabei den nächsten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft zu gehen.

Mit Regeneration Unfallfolgen hinter sich lassen und mit orthopädischer Rehabilitation zurück zur Selbstständigkeit finden.

NUHR Physical





Das richtige Paket für Sie

Nicht nur die Ausübung von Beruf und Sport sind nach Operationen, Unfällen und schweren Erkrankungen oftmals eine Herausforderung. Häufig erleben Betroffene auch Einschränkungen im Alltag. Doch das muss nicht sein. Wer sich die nötige Zeit für Rehabilitation nimmt, findet zuverlässig zu einem besseren Körpergefühl und größtmöglicher Gesundheit zurück. Wir im NUHR Medical Center begleiten Sie mit unserem NUHR Physical Therapieangebot gerne bei Ihrer Rehabilitation.

Individualität: Der Schlüssel zum Erfolg

Jeder Mensch hat eine eigene Gesundheitsgeschichte. Für diese nehmen wir uns ausreichend Zeit, um anschließend ein individuelles Behandlungskonzept für Sie erstellen zu können. Unsere Spezialisten aus den Bereichen Schmerzmedizin und Rehabilitation, Bewegungstherapie, physikalischer Therapie und komplementärer Medizin stehen Ihnen zudem während der gesamten Zeit im NUHR Medical Center zur Seite. So stellen wir sicher, dass wir zu jedem Zeitpunkt bestens über Ihre aktuellen Fortschritte informiert sind und der Weg an Ihr Gesundheitsziel stets der direkteste ist.

Indikationen

Sinn einer Reha ist die rasche Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit nach operativen Eingriffen (z.B. künstlichem Gelenkersatz) sowie nach Unfällen und Erkrankungen neurologischer, internistischer oder geriatrischer Natur. Sie möchten Ihren Alltag ohne Einschränkungen meistern können? Dann nehmen Sie sich jetzt Zeit für Ihre Gesundheit!

REHA CLASSIC

Stationäre, postoperative Rehabilitation. Während Ihres 14-tägigen Aufenthaltes genießen Sie die Ruhe und Geborgenheit im gehobenen Ambiente unseres Hauses und werden dabei von Ihrem persönlichen Rehateam optimal betreut.

REHA VISIT

Ambulante, postoperative Rehabilitation. Unser Reha visit Programm zielt darauf ab, Sie binnen kurzer Zeit Ihrem Ziel von Genesung so nahe wie möglich zu bringen.

SPORT START

Gesundheits-Check und Erstellung eines individuellen Trainingsplans. Dieses Paket bietet eine intensive und zugleich sehr effektive Sportvorbereitung und richtet sich an Menschen, die vor einer sportlichen Herausforderung stehen oder eine neue Sportart beginnen möchten.

Heilen, bevor Krankheit entsteht.

NUHR Life Modification





Das richtige Paket für Sie

In unserer schnelllebigen Zeit sind die Ansprüche, die wir tagtäglich an unsere Gesundheit stellen, hoch. Vergessen wir auf uns zu achten, kann dies langfristig zu Krankheiten führen. Präventive Gesundheitsförderung ist das Schild, das uns im Alltag schützt und uns ermöglicht, allen Abenteuern und Herausforderungen fit und vital zu begegnen. Zusätzlich zu unseren NUHR 4 Life Behandlungsangeboten bieten wir deshalb auch vorbeugende Maßnahmenpakete zu verschiedenen Themenschwerpunkten an.

Innehalten, um den Weg besser zu sehen

Innehalten birgt Veränderung, heißt es. Darum nehmen wir uns zu Beginn Ihres NUHR Life Modification Aufenthaltes Zeit, um Ihre aktuelle Situation zu betrachten, Risikofaktoren zu analysieren und Energieräuber ausfindig zu machen. Auf Basis dieser ganzheitlichen Informationen erstellen wir anschließend Ihr individuelles Programm für eine medizinisch geführte Auszeit. Neben fachlichen Informationen zu einem gesünderen Lebensstil erhalten Sie von unserem kompetenten Fachpersonal auch viel Freiraum, um Ihren eigenen Rhythmus und Ihr Gleichgewicht wiederzufinden.

Indikationen

Jahrelange körperliche Belastungen durch Fehlhaltungen, Inaktivität oder schwere Arbeit und enorme psychische Belastungen wie Burnout oder Depression: Es gibt viele verschiedene Gründe, die uns Kraft und Energie rauben und auf lange Sicht Körper und Geist ins Ungleichgewicht führen. Sie fühlen sich ausgelaugt und antriebslos? Sie spüren, dass Ihr Inneres und Äußeres Ruhe und Geborgenheit benötigt? Bei uns im NUHR Medical Center genießen Sie eine wohlthuende Auszeit im Rahmen eines maßgeschneiderten Gesundheitsprogrammes.

RETREAT BODY

Sie stehen im Alltag unter Vollzeitbelastung, haben wenig Freizeit und einen hohen Stresspegel? Dann tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und buchen Sie dieses stationäre Gesundheitspaket zur Burnout-Prävention und zur Steigerung Ihrer körperlichen Fitness und Ihres Wohlbefindens.

RETREAT MIND

Wenn Sie unter Dauerstress und mentalem bzw. emotionalem Druck stehen, wenn Sie zur Burnout-Risikogruppe zählen oder wenn Sie einfach mal eine Pause vom hektischen Alltag brauchen, ist der Retreat Mind Aufenthalt im NUHR Medical Center genau das Richtige für Sie.

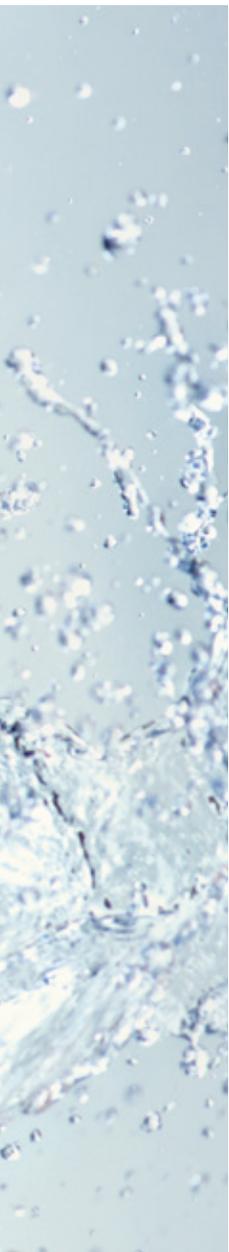
40 PLUS

Sich in der Blüte seiner Jahre regelmäßig Auszeiten zu gönnen, trägt nachweislich zu besserer Gesundheit und Lebensfreude bei. Bei diesem stationären Check-up für alle Personen 40+ genießen Sie einen regenerativen Aufenthalt im NUHR Medical Center, bei dem Sie die Möglichkeit haben, Kraft zu tanken und für einige Zeit völlig entspannt loszulassen.

Für Schönheit, die auf Gesundheit basiert.

NUHR Aesthetics





Sie suchen nach einem Jungbrunnen, aus dem Sie dauerhaft Vitalität für ein strahlendes Äußeres schöpfen können? Er liegt näher als Sie denken: Ihre Gesundheit. Indem wir mit unseren NUHR Aesthetics Angeboten beim inneren Ursprung ansetzen, erzielen wir sichtbare Veränderungen, die aus der Tiefe heraus dauerhaft wirken. Natürlichkeit hat dabei für uns einen ebenso hohen Stellenwert wie individuelle Beratung und persönliche Begleitung auf dem Weg zu Ihrem Schönheitsziel.

Medizin trifft Kosmetik

Unsere NUHR Aesthetics Therapieangebote kombinieren unterschiedliche Elemente – für ein ganzheitliches Schönheitsprogramm. So wird die manuelle Regulations-therapie nach Dr. Nuhr unter anderem durch ästhetisch-medizinische Untersuchungen, kosmetische Behandlungen und Heilgymnastik ergänzt. Dabei wissen Sie ein fachkundiges Expertenteam für individuelle Beratung und zuverlässige Betreuung an Ihrer Seite.

Indikationen

Wenn Sie unter einem hormonellen Ungleichgewicht leiden, Sie von schlechtem Schlaf oder innerer Unruhe geplagt werden oder sich andere Stressfaktoren negativ auf Ihr Äußeres auswirken, finden Sie bei uns die Entspannung, die Sie brauchen. Übrigens: Eine Verjüngungskur in unserem komfortablen Gesundheitshotel eignet sich auch perfekt als Urlaub mit Freunden und Freundinnen.

AESTHETIC CLASSIC

Genießen Sie Ihren einwöchigen Aufenthalt im NUHR Medical Center in Vollpension und widmen Sie sich Ihrer Schönheit.

AESTHETIC SOFT

Genießen Sie bei dieser viertägigen Verjüngungskur in Vollpension den einmaligen Service unseres Hauses.

Individuell beraten zum gesunden Lebensstil.

NUHR Life Mentoring





Medical Check

Sie kennen das bestimmt: Am Ende eines Gesundheitsaufenthaltes startet man mit vielen guten Vorsätzen in den Alltag. Doch sind die Tipps, die einem mit auf den Weg gegeben werden allgemeiner Natur, lassen sie sich nicht nachhaltig ins tägliche Leben integrieren. Denn jeder Mensch braucht etwas anderes, um gesund zu sein und gesund zu bleiben. Und schon bald kehrt man zurück zum alten Trott.

Vermeiden Sie diesen unnötigen Umweg und wählen Sie den direkten Weg zu einem gesunden und glücklichen Lebensstil! Profitieren Sie von unserem NUHR Life Mentoring Programm, einer individuellen Gesundheitsberatung mit regelmäßigen Check-ups, mit denen Ihnen ein nachhaltiger Lebenswandel mit Erfolg und Freude gelingt.

Ganz einfach gesund bleiben

Auf Grundlage eingehender Untersuchungen, optimal auf Sie abgestimmter Behandlungsempfehlungen und einem gemeinsam definierten Ziel, erarbeiten wir Ihr persönliches Rezept für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Zuge weiterer Besuche in unserem Haus dokumentieren wir Ihre Erfolge und planen die nächsten Schritte, die Sie anschließend ganz leicht selbstständig auf dem Weg zum Ziel gehen können. Unser Wunsch für Sie: Bleiben Sie gesund!

MEDICAL CHECK

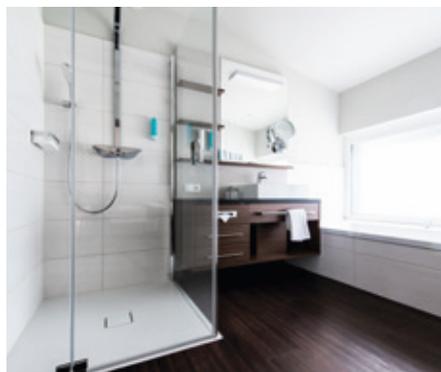
Zielgruppe des NUHR Medical Checks sind Menschen mit erhöhtem körperlichem und geistigem Stress-Level sowie Menschen mit Risikofaktoren, wie Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Nikotinabusus und Bewegungsmangel. Zählen Sie auch dazu und möchten Sie Ihren Lebensstil verbessern? Dann beginnen Sie mit einer präventiven Gesundheitsförderung im NUHR Medical Center!

Während Ihres 4-tägigen Aufenthaltes nehmen wir uns Zeit, um Ihre aktuelle Situation zu betrachten, Risikofaktoren zu analysieren und Energieräuber ausfindig zu machen. Auf dem Programm stehen 5 fachärztliche Begutachtungen inklusive Befunderstellung sowie ergänzende Begutachtungen und Therapien. So erhalten Sie ein ganzheitliches Bild der Ist-Situation, das die Wahl geeigneter gesundheitsförderlicher Maßnahmen ermöglicht.

NUHR Hotel

Ihr Rückzugsort fernab vom Alltag.

Erleben Sie, wie belebend die Entschleunigung des Alltags sein kann und lenken Sie die Konzentration während Ihres Aufenthalts in unserem Gesundheits-hotel auf Ihre innere Zufriedenheit und Ihr äußeres Wohlbefinden.





Genießen Sie Ihre private Oase der Ruhe im Umfeld kompetenter, medizinischer Behandlungen. Diesen erholsamen Charakter der umliegenden Natur haben wir in unserem NUHR Medical Center eingefangen – mit viel Licht, ausgewählt einladendem Interieur und gepflegten Grünflächen.

Modernes, familiäres Hideaway

Moderne Geborgenheit finden Sie auch in unseren 30 anspruchsvoll eingerichteten Zimmern und Suiten. Hier schenken wir Ihnen zwei der größten Luxusgüter unserer Zeit: Ruhe und Entspannung.

Neben 27 komfortablen Doppelzimmern (Standard und Superior) stehen Ihnen unsere Premium-Suite und die beiden Junior-Suiten zur Verfügung. Unsere Zimmer sind selbstverständlich barrierefrei, 4 davon sogar behindertengerecht eingerichtet.

Ein wunderschöner Therapiegarten, zwei Saunen, ein lichtdurchfluteter Ruheraum, ein hoteleigenes Schwimmbad und umfassende Trainings- und Behandlungsangebote runden das Angebot in unserem Hideaway ab. Damit gönnen Sie sich die Erholung, die Ihr Körper und Geist verdienen.

NUHR Fasten und Detox

Dem Gewicht mit Leichtigkeit begegnen.





Sie haben keine guten Erfahrungen mit Diäten gemacht? Dann waren die Programme vermutlich nicht maßgeschneidert. Im NUHR Medical Center schnüren Diätologen in Zusammenarbeit mit Ärzten ausschließlich Fasten- und Detox-Pakete, bei denen der Schlüssel zum Erfolg Ihre individuellen Bedürfnisse sind. Erfahren Sie mehr über unsere beliebten Klassiker.

Leberfasten „Premium“ nach Dr. Worm

Bauen Sie gezielt Fett in Leber und weiteren Organen ab. Das übergeordnete Ziel ist die Verbesserung bzw. Normalisierung des Stoffwechsels. Die gleichzeitige Reduktion einiger Kilogramm Körpergewicht sind ein erfreulicher Nebeneffekt, der für die weitere Gewichtsreduktion einen geeigneten Einstieg bietet.

Detox Heilfasten

Das Heilfasten-Package fördert die Darmgesundheit, das Immunsystem und das Wohlbefinden. Die Besonderheit der ersten beiden Tage sind die SANA-FIT-Shakes und

Kauschulungen, gefolgt von basenreichen Menüs ab dem dritten Tag. Durch die abschließende Ernährungsberatung lernen die Patienten die Weiterführung für zu Hause.

Bodymed Gewichtsreduktionsprogramm

Das Abnehm-Ernährungsprogramm beruht auf einem 4-Phasen-Konzept, bei dem für einen begrenzten Zeitraum einzelne Mahlzeiten durch hochwertige Eiweiß-Shakes ersetzt werden. Mittels BIA-Messung wird regelmäßig die Körperzusammensetzung erfasst. So wird sichergestellt, dass das Gewicht gesund und dauerhaft reduziert wird.

NUHR Cuisine

Wo Gesundheit zum Genuss wird.

Bewegung, Erholung und ausgewogene Ernährung: Das sind die Grundzutaten für körperliches Wohlbefinden und Vitalität bis ins hohe Alter. Aus diesem Grund schreiben wir im NUHR Medical Center gesunden Genuss ganz groß.

In unserem Restaurant servieren wir Ihnen vollwertige, modern interpretierte und geschmackvolle internationale Küche. Regionale und saisonale Produkte sind dabei ebenso eine Selbstverständlichkeit, wie eine stets frische Zubereitung aller Speisen und ein gehobener, zuvorkommender Service. Für ein Maximum an Genuss.

Alle Gäste im NUHR Medical Center genießen die Gaumenfreuden in Vollpension. Auch unsere Tagesgäste heißen wir auf Wunsch gerne im einladend gestalteten Restaurant willkommen. Neben einem reichhaltigen, liebevoll arrangierten Frühstück, das auf einer Etagere serviert wird, finden Sie gesunde, saisonal abgestimmte Speisen in unserer Karte. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit mehrgängigen Mittags- und Abendmenüs.

Zum Wohle unserer Gäste bieten wir in unserem Haus keine Softdrinks und keinen hochprozentigen Alkohol an. Auf diese Weise möchten wir dazu beitragen, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes fit und gestärkt Ihrer Gesundheit widmen können.

Fehlen wird es Ihnen bei den vielfältigen Vitalgenüssen dennoch an nichts. Und bei schönem Wetter genießen Sie die Köstlichkeiten unseres Küchenchefs übrigens auf der weitläufigen Terrasse. Inmitten unserer grünen Gartenanlage wird Essen zum doppelten Genuss. Auf Wunsch bieten wir Ihnen zusätzlich eine diätologische Beratung zur Umstellung Ihres Ernährungsverhaltens an. So gelingt es Ihnen einfach eine gesunde Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren. Unsere Diätologin berät Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.





NUHR Nature

Grün, die Farbe der Regeneration.





Kräuter- und Heilpflanzengarten



Yogawiese



Therapiegarten

Die Natur mit ihrer Schöpfungskraft, Gelassenheit und Harmonie: Dafür steht die Farbe Grün. Im Einklang mit der Natur lebend, finden wir Ruhe in uns selbst. Aus diesem Grund pflegen wir unseren weitläufigen Außenbereich mit Sorgfalt und viel Liebe zum Detail. Damit unsere Gäste Kraft tanken können und die Regeneration finden, die Sie im NUHR Medical Center suchen.

Kräuter- und Heilpflanzengarten

Wenn wir auf natürliche Weise unser Gleichgewicht zurückgewinnen wollen, müssen wir lernen, die Natur wieder zu verstehen. Aus diesem Grund gibt es einen Heilkräutergarten, in dem Sie viel Wissenswertes über die verschiedenen Kräuter und Heilpflanzen sowie über ihre Wirkungsweisen erfahren können. Außerdem verwenden wir unsere Kräuter auch für unsere Speisen in der NUHR Cuisine.

Aktivgarten

Unsere Füße verbringen viel zu viel Zeit eingesperrt in Socken und Schuhen. Streifen Sie alles ab und spüren Sie wieder Ihre natürliche Erdung. Am besten bei einem langsamen Barfuß-Spaziergang auf unserem Sinnespfad. Ein weiteres Highlight ist unser Activity Parkour. Hier können Sie Fitness und Geschicklichkeit auf spielerische Weise trainieren. Befreien Sie sich vom alltäglichen Ballast und erlangen Sie ein Gefühl von Freiheit zurück.

Entspannungsgarten

Waren Sie schon einmal in einem Weinbergteich kneipen? In unserem NUHR Medical Center Entspannungsgarten haben Sie die einmalige Gelegenheit dazu. Anschließend

spüren Sie den positiven Effekt dieser energiebringenden Anwendung im schönen Meditationspavillon nach. Hier können Sie zur Ruhe kommen und die Naturlandschaft unserer Anlage auf sich wirken lassen.

Yogawiese

Yoga ist in aller Munde. Kein Wunder, verbindet diese Schule doch auf wunderbar wohltuende Weise Atmung, Bewegung und Meditation. Auf unserer NUHR Medical Center Yogawiese kommen Sie in den Genuss dieser Achtsamkeitspraxis, bei der die Last des Alltags ganz einfach und sanft von Ihren Schultern gleitet. Tauchen Sie ein ins Hier und Jetzt und kommen Sie an, wo Wohlbefinden beginnt: bei sich selbst.

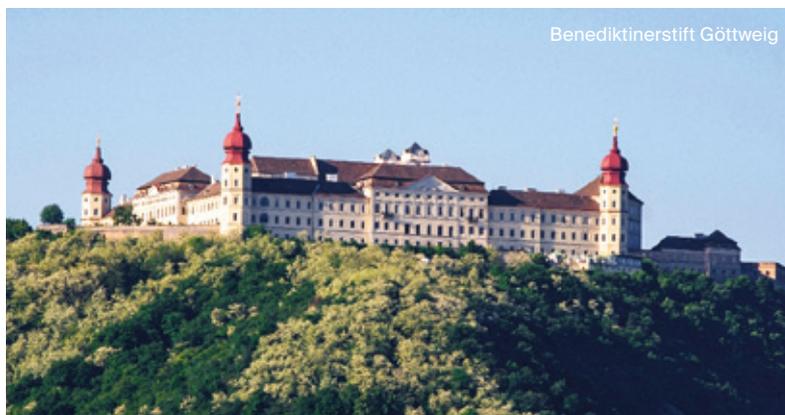
Meditationswiese

Bei Meditation geht es nicht darum, auf Knopfdruck leer zu werden. Meditation ist die Kunst zu spüren, was ist. Wann immer Sie während Ihres Aufenthalts das Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen und Ihre Gedanken zu ordnen, haben Sie auf unserer Meditationswiese die Möglichkeit dazu – und das noch dazu unter freiem Himmel. Lassen Sie die Gedanken wie Wolken vorüberziehen und genießen Sie dabei Entspannung auf höchster Ebene.

NUHR Experience

Waldviertel: Aufregend unaufgeregt.

So erlebenswert wie das geschmackvoll eingerichtete Hotel ist auch seine Umgebung, wo man ohne Umwege einen sanften und belebenden Weg zu innerer Balance und Zufriedenheit findet. Ob ein Streifzug durch Krems, ein Ausflug zum Fischen oder Jagen, ein Museumsbesuch oder eine Weinverkostung: Die Liste an Freizeitangeboten ist vielfältig. Aufgrund der belebenden Wirkung können wir Ihnen Nordic Walking und Mountainbiken besonders ans Herz legen. Das Wegenetz ist perfekt ausgebaut, einen E-Mountainbike-Verleih bieten wir im Haus.



Benediktinerstift Göttweig



Grafenegg Festival auf Schloss Grafenegg



Stausee Ottenstein

© Reinhard Podolsky



Burgruine Senftenberg



Landesgalerie Niederösterreich - Krems



Dürnstein - Wachau

NUHR Medical Center

Impressum

Herausgeber

Nuhr Medical GmbH & Co KG
www.nuhrmedicalcenter.com

Inhalt & Grafik

Fredmansky GmbH
www.fredmansky.at

Bildrechte

Nuhr Medical Center, Robert Josipovic Photography,
Getty Images, Reinhard Podolsky (Stausee Ottenstein),
Frater Andreas Remler, OSB (Benediktinerstift Göttweig),
Alexander Haiden (Grafenegg Festival auf Schloss Grafenegg),
Donau Niederösterreich, Robert Herbst (Burgruine Senftenberg),
Faruk Pinjo (Landesgalerie Niederösterreich – Krems),
Donau Niederösterreich, Steve Haider (Dürnstein – Wachau)

Übersetzung

beo Gesellschaft für Sprachen und Technologie mbH

Korrektorat

Helmut Maresch
www.typokorrektor.at

Druck

Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH
www.walligdruck.at

Die Fachärzte und Therapeuten
des NUHR Medical Centers:



QR-Codes scannen und noch
mehr Infos vom Nuhr Medical
Center erhalten:



Imagevideo



Therapiegarten-
eröffnung



Nuhr Medical GmbH & Co KG
Dr. Nuhr-Platz 1
3541 Senftenberg

T: +43 2719 / 22 210
F: +43 2719 / 22 21-224

nuhrmedicalcenter.com
info@nuhr.at

