



FACHKLINIK FÜR REHABILITATION, PRÄVENTION  
UND ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG

WALDECK SPA RESORT

Bad Dürkheim im Oktober 2008

## Aktuelle Gesundheits-Nachrichten

### Ihr Herz pocht auf seine Gesundheit!

Sehr geehrte Waldeck Freunde!

Alarm fürs Herz! 80 Prozent aller Deutschen über 30 Jahre bewegen sich zu wenig. Die Waldeck Klinik hat ein Herz für Ihre Gesundheit und berät Sie richtig. "Das Herz braucht lebenslänglich Bewegung, um gesund zu bleiben", informiert Dr. med. Hans-Jürgen Lieschke, Chefarzt Kardiologie der Waldeck Klinik Bad Dürkheim.



### TIPPS

- Regelmäßige Bewegung bis ins hohe Alter
- Hervorragend: Spaziergehen und Wandern
- Langsamer Trainingsbeginn mit Steigerung
- Wichtig: Ausdauer und Regelmäßigkeit
- Lieber mehrmals die Woche zehn Minuten Bewegung als ab und zu eine Stunde
- Ideal: drei-bis fünfmal pro Woche 30 bis 45 Minuten Bewegung
- Kontrolle von Atmung und Herzfrequenz (mit einer Pulsuhr)



### GESUNDHEITS-CHECK

Ihr Herz pocht auf seine Gesundheit. Darum regelmäßig zum Herz-Check, damit Sie Ihr Risiko kennen und sicher trainieren!

Mehr über den Herz-Check erfahren Sie hier << [klick](#) >>



### URLAUB FÜR IHRE GESUNDHEIT

Urlaub für die Gesundheit nutzen – Kassenzuschuss  
Sie wollen sich rundum wohlfühlen? Vital ihr Leben genießen?

Die Waldeck Gesundheitsarrangements machen es Ihnen leicht. << [klick](#) >>

Kennen Sie schon die Waldeck-Präventionsprogramm mit Kassenzuschuss? << [klick](#) >>

### FIT IN DEN HERBST

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper und lassen Sie sich liebevoll reinigen und gekonnt regenerieren. **Jentschura's Regenata** ist eine naturgemäße basische und basenbildende Kur. Sie ist ausgerichtet auf Entschlackung und Entsäuerung Ihres Körpers.

#### Zwei Säulen Ihrer Kur



#### 3-Tage-Kur - 3 Übernachtungen

Behandlungen in der Gruppe:

- Begrüßung mit einem Wurzelkraft-Cocktail und Einführung in das Programm
- 2 x Basische Körperpflege im Dampfbad (30 min)
- 1 x Basische Fußbaderunde (30 min)

1. Säule:
  - Meide Schädliches!
  - Iß, trink, tue Nützliches!
  - Entschlacke!
2. Säule: Die vier Taten
  - Basisches Trinken
  - Basenbildende Ernährung
  - Basische Körperpflege
  - Körperreinigende Behandlungen und aerobe Bewegungen

Einzelanwendungen:

- 1 x Basische Salz-Öl-Massage (30 min)
- 1 x Energie-Bürsten-Massage mit anschließendem basischen Körperwickel (75 min)
- 1 x Basische Gesichts- und Dekolletè-Behandlung (30 min)

Die Preise gelten pro Person und enthalten:

- Übernachtungen
- Regenata Vollpension
  - Regenata Frühstück:
    1. Gang am Morgen
    2. Gang am späten Vormittag
  - Wellness-Vital-Abendessen
- Ganztägige Versorgung mit Kräutertee und Wasser
- Begrüßung am Anreisetag mit einem Wurzelkraft-Cocktail



Für Ihre Balance von Körper, Geist und Seele.

**Kurpreis pro Person:**  
**im Doppelzimmer 619,00 Euro**  
**im Einzelzimmer 664,00 Euro**

Mehr über Jentschuras Regenata erfahren Sie hier << [klick](#) >>



Mit den allerbesten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Ihr Waldeck-Team

Mehr über das Waldeck erfahren Sie mit nur einem << [klick](#) >>

Wenn Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten. [Klicken Sie bitte hier!](#)

Impressum  
und Herausgeber

Sitz

Verantwortlich  
für den Inhalt

Waldeck-Newsletter der Waldeck Klinik GmbH & Co.KG

Waldstraße 18, D - 78073 Bad Dürkheim im Schwarzwald

Telefon 0049 (0) 180 500 6945 119

Fax 0049 (0) 7726 8001

E-Mail: [info@klinik-waldeck.com](mailto:info@klinik-waldeck.com)

<http://www.klinik-waldeck.com/>

Geschäftsführer Rüdiger Schrenk, Bad Dürkheim