

AUFATMEN

NATURBASIERTE THERAPIEN AM KRIMMLER WASSERFALL

FÜR ASTHMATIKER,
ALLERGIKER &
COPD-PATIENTEN
GOLD I-III



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT



HOHE
TAUERN
DIE NATIONALPARK-REGION

HOHE TAUERN
HEALTH

AUFATMEN

FÜR ALLERGISCHE ASTHMATIKER & COPD GOLD I-III



Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges natürliches Heilmittel bei Atemwegsbeschwerden.

Die Krimmler Wasserfälle sind nicht nur die größten Wasserfälle Europas, sondern auch ein einzigartiges natürliches Heilmittel bei Atemwegsbeschwerden! Schon Anfang des 19. Jahrhunderts nutzte der damalige Landarzt Dr. Oberlechner die Krimmler Wasserfälle als Therapie bei allerlei verschiedenen Erkrankungen.

Das Geheimnis des heilsamen Effektes steckt im feinen Sprühnebel der Wasserfälle, welcher aus winzig kleinen negativ geladenen Tröpfchen besteht. Diese so genannten Wasserfall-Aerosole entstehen beim Aufprall des Wassers am Felsen: Durch die Wucht des Wassers werden die einzelnen Wassermoleküle regelrecht in kleinere Teilchen zerschmettert. Die negativ geladenen Teilchen, die dabei entstehen, sind ca. zweihundert Mal kleiner als die Tropfen eines Asthmasprays. Aufgrund ihrer geringen Größe können die Wasserfall-Aerosole besonders tief in die Atemwege vordringen und dort ihre reinigende und immunmodulierende Wirkung entfalten. Atemwegsbeschwerden verringern sich, die Lungenfunktion verbessert sich und das Immunsystem findet sein Gleichgewicht wieder.

Bei einer Therapiedauer von 14 bzw. 21 Tagen kann mit einer anhaltenden Verbesserung von bis zu 4 Monaten gerechnet werden. Die Hohe Tauern Health Therapiepakete bieten Ihnen optimale Therapiebedingungen für einen bestmöglichen Gesundheitserfolg!



Der außergewöhnliche Sprühnebel der Krimmler Wasserfälle bietet von Mitte Mai bis Ende September optimale Therapiebedingungen. Individuelle Therapiepakete können in dieser Zeit gebucht werden.

KLINISCH BELEGT:

NATURBASIERTE COPD-REHABILITATION FUNKTIONIERT!

NEU

Eine aktuelle klinische Studie der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg bestätigt die positiven gesundheitlichen Effekte naturbasierter Rehabilitation – und zeigt, dass der Aufenthalt an den Krimmler Wasserfällen ein starker Booster für Menschen mit COPD GOLD I-III sein kann.

Die Ergebnisse der zweijährigen Studie zeigen, dass eine naturbasierte COPD-Rehabilitation funktioniert – und die Kombination mit dem Aufenthalt an den Krimmler Wasserfällen scheint ein „Booster“ für körperliche Leistungsfähigkeit, Lungenfunktion, Entzündungskontrolle und Lebensqualität zu sein.

DIE ERGEBNISSE: MESSBARE VERBESSERUNGEN

Bereits nach rund 14 Tagen an den Wasserfällen zeigten sich bei den Teilnehmer:innen signifikante und klinisch relevante Veränderungen:

- » Mehr Ausdauer: längere Strecken im 6-Minuten-Walk-Test
- » Stärkere Atemmuskulatur (insbesondere inspiratorisch)
- » Verbesserte Lungenfunktion: höhere Effizienz und verbesserte Diffusionskapazität (DLCO)
- » Reduzierte Entzündungsmarker
- » Rascher, deutlicher Gewinn an Lebensqualität und subjektiver Gesundheit

DER WASSERFALL ALS BOOSTER

Besonders bedeutsam: Die Kombination aus Wasserfall-Aerosolen, Bewegung und naturbasierten Methoden zeigte sich als Verstärker der gesundheitlichen Effekte – sowohl subjektiv als auch messbar.

SPEZIELLE ANGEBOTE AB SOMMER

Auf Basis dieser Erkenntnisse entstehen ab Sommer 2026 maßgeschneiderte Gesundheitsangebote für Menschen mit COPD GOLD I-III. Empfohlen wird ein Aufenthalt von 14 Tagen. Für alle, die einen ersten Eindruck gewinnen möchten, gibt es auch kürzere Varianten.

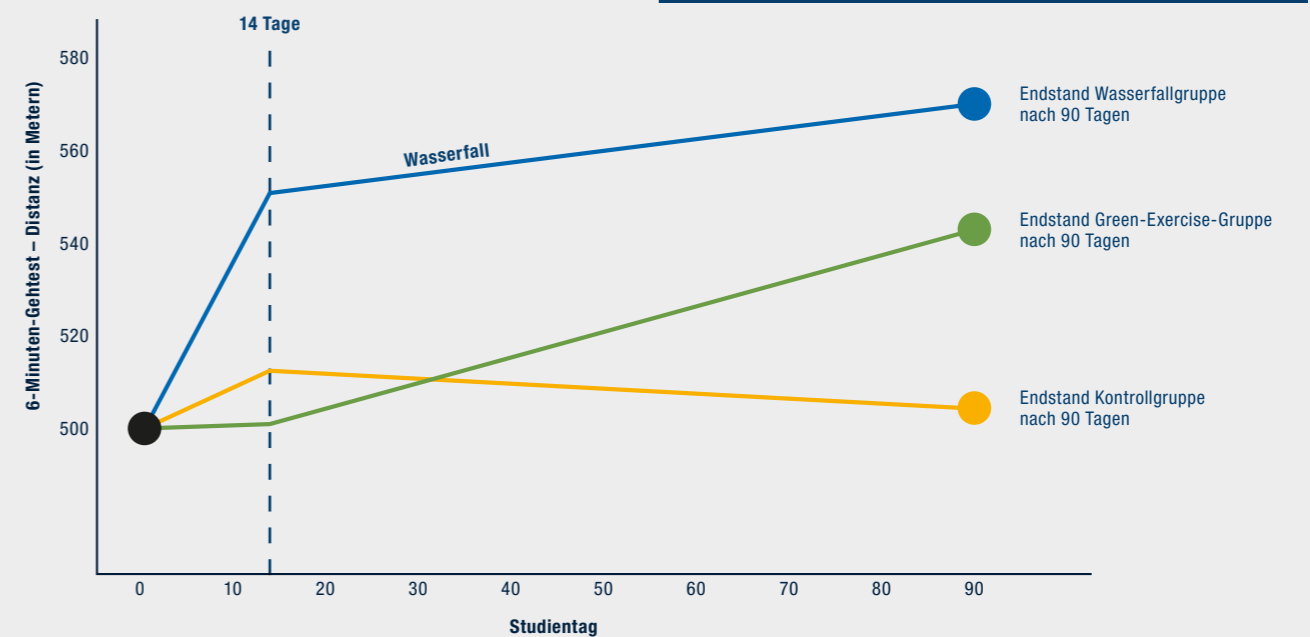
Die Gesundheitspackages finden Sie auf Seite 16.



DER WASSERFALLEFFEKT

- » Reduktion von Entzündungsmarkern
- » Verbesserung der Diffusionskapazität (DLCO)
- » Stärkere Zunahme der Atemmuskulatur
- » Rascher und deutlicher Gewinn an Lebensqualität und subjektiver Gesundheit

Six Minute Walk Test



NATURBASIERTE THERAPIEANGEBOTE

MASSGESCHNEIDERT FÜR
ALLERGISCHE ASTHMATIKER
& COPD-PATIENTEN GOLD I–III



NATUR STATT MEDIKAMENT.

Die natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie an den Krimmler Wasserfällen bietet eine wirksame und vor allem nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Therapien! Der einzigartige Sprühnebel im Nahbereich der Wasserfälle reduziert die allergische Entzündung in den Atemwegen, Allergie- und Atemwegsbeschwerden verschwinden. Bei einer Therapiedauer von 14 bzw. 21 Tagen kann mit einer anhaltenden Verbesserung von bis zu 4 Monaten gerechnet werden!

HOHE TAUERN HEALTH – WIR SIND IHRE THERAPIE!

Bei Hohe Tauern Health arbeiten Physiotherapeuten, Ärzte, Wissenschaftler, Diätologen, Sportwissenschaftler und allergikerfreundliche Beherbergungsbetriebe Hand in Hand. Gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Universität in Salzburg haben wir ein bislang weltweit einzigartiges Therapiekonzept entwickelt. Von der Unterbringung im allergikerfreundlichen Zimmer bis zur täglichen Inhalation – wir sorgen dafür, dass Ihre Therapie zum Urlaub wird!

VON KRANKENKASSEN GEFÖRDERT

Die Krimmler Wasserfälle und die damit verbundene natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie sind als natürliches Heilvorkommen anerkannt. Unsere Hohe Tauern Health Therapiekonzepte können bei einer entsprechenden medizinischen Voraussetzung von einigen Krankenkassen gefördert werden! Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse!

Dank der EU-Richtlinie zur Patientenmobilität können sich alle Versicherten in der Europäischen Union in einem anderen Mitgliedstaat behandeln lassen. Die Behandlungskosten werden anschließend von Ihrer heimischen Krankenkasse bis zu jener Höhe erstattet, die auch für eine entsprechende Behandlung im Inland übernommen werden. Die Höhe und Voraussetzungen für eine Bezuschussung sind von Kasse zu Kasse verschieden.

IN DREI SCHRITTEN ZU MEHR WOHLBEFINDEN!

Schritt 1

Entscheiden Sie sich für einen unserer 7 Partnerbetriebe auf den Seiten 19–22.

Schritt 2

Wählen Sie ein passendes Therapiekonzept auf den Seiten 16–17. Gerne beraten wir Sie persönlich unter unserem Infotelefon +43 6564 72020.

Schritt 3

Buchen Sie das gewünschte Hohe Tauern Health-Therapiekonzept direkt im Betrieb Ihrer Wahl im Zuge der Unterkunftsbuchung mit.



4 MONATE BESCHWERDEFREI – BEI ALLERGISCHEM ASTHMA!

Die Wirkung der Krimmler Wasserfälle wurde von der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg wissenschaftlich untersucht. Sowohl klinische Studien im Mausmodell als auch Menschen konnten zeigen, dass die Krimmler Wasserfälle ein wirksames und nachhaltiges Naturheilmittel bei Allergien und Asthma sind. Im Juni 2015 erfolgte die offizielle Anerkennung der Krimmler Wasserfälle als natürliches Heilvorkommen durch das Land Salzburg.

2025 erfolgte die Wiederanerkennung
als natürliches Heilvorkommen.

In der ersten Phase der wissenschaftlichen Untersuchung wurden asthmakranke Mäuse zum Inhalieren an mehrere verschiedene Wasserfälle gebracht. Nur bei den Mäusen an den Krimmler Wasserfällen verbesserte sich das Asthma deutlich. Aus diesem Grund wurde im nächsten Schritt die Wirkung der Krimmler Wasserfälle in einer randomisierten kontrollierten klinischen Studie mit 54 asthmakranken Kindern untersucht. Im Rahmen eines dreiwöchigen Ferienlagers wurden die Kinder zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: die Wasserfallgruppe und die Kontrollgruppe. Einmal pro Tag wurden die beiden Gruppen getrennt, denn nur die Kinder der Wasserfallgruppe inhalierten jeden Tag am Wasserfall. Diese dreiwöchige Aerosol-Inhalations-Therapie führte bei den Kindern der Wasserfallgruppe zu einer Beschwerdefreiheit von mindestens 4 Monaten.

ENTSPANNUNGSTRAINER WASSERFALL

Nicht nur Allergiker und Asthmatiker profitieren vom Aufenthalt am Wasserfall-Therapieplatz! Durch die winzig kleinen Wasserfallaerosole erhöht sich die Reinigungsgeschwindigkeit der oberen Atemwege und eingeatmete Schmutz- und Feinstaubpartikel werden effektiver abtransportiert. Durch den Aufenthalt am Wasserfall wird der Teil unseres vegetativen Nervensystems angeregt, der für die Entspannung zuständig ist. Herz und Lunge synchronisieren besser, der Herzschlag verlangsamt sich und ein tiefer Entspannungszustand stellt sich ein.

STUDIE BELEGT POSITIVE EFFEKTE AUF COPD

Eine aktuelle klinische Studie der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg bestätigt die positiven gesundheitlichen Effekte naturbasierter Rehabilitation – und zeigt, dass der Aufenthalt an den Krimmler Wasserfällen ein starker Booster für Menschen mit COPD GOLD I-III sein kann. Die Ergebnisse: Reduktion von Entzündungsmarkern, Verbesserung der Diffusionskapazität (DLCO), stärkere Zunahme der Atemmuskulatur und rascher wie deutlicher Gewinn an Lebensqualität und subjektiver Gesundheit. Spezielle Therapiepakete finden Sie auf Seite 16/17.



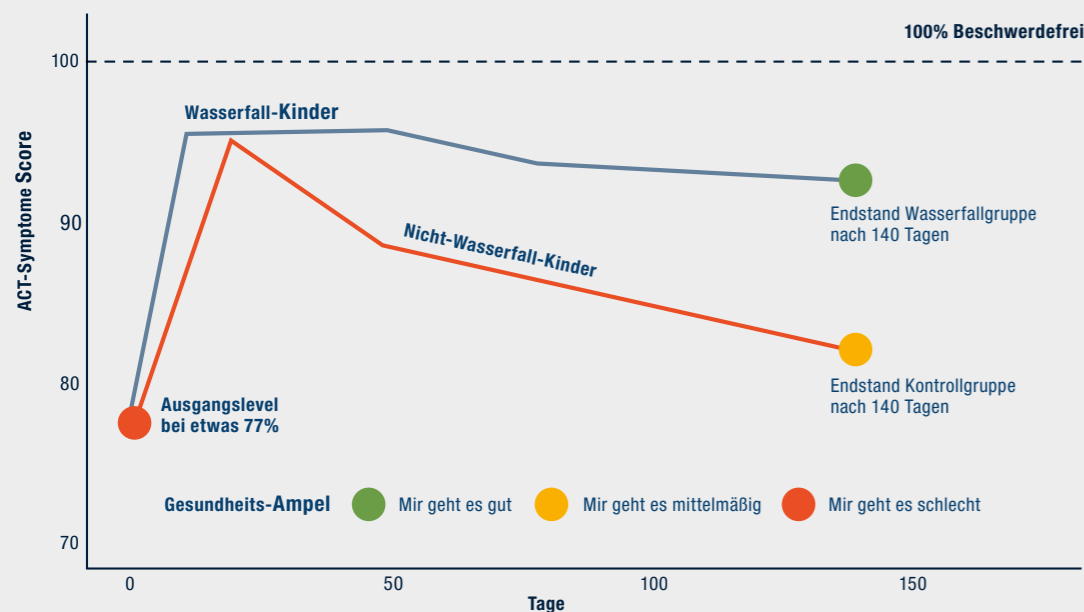
„Wir haben bisher drei Wasserfälle intensiv untersucht, doch nur die Krimmler Wasserfälle können allergische Atemwegserkrankungen effektiv therapieren.“

Univ. Prof. Dr. Arnulf Hartl



DER WASSERFALLEFFEKT

- » Allergie- & Asthmaprobleme verschwinden
- » Die Lungenfunktion verbessert sich
- » Die allergische Entzündung reduziert sich
- » Das Immunsystem findet seine Balance wieder



KRIMML WIRKT.

Wasser als Element von Leben, Energie und Gesundheit spielt in Krimml/Hochkrimml eine ganz besondere Rolle. Von den weltweit berühmten Wasserfällen über die WasserWelten, den Wasserfestspielen Krimml bis hin zu klaren Gebirgsbächen erfüllt das Lebenselixier Wasser hier Körper und Geist. Der besondere Charme der Bergwelt, der wunderschönen Hochtäler und der freundlichen Menschen ziehen immer mehr Gäste in ihren Bann. Herrliche Panoramatauren zu Fuß oder mit dem Bike entführen Sie in die Welt des Nationalparks Hohe Tauern.



KRIMML WATERS MULTIMEDIA GUIDE

Der kostenlose Multimedia Guide „Krimml Waters“ führt Sie an die besonderen Plätze der Wasserfall- und Nationalparkgemeinde Krimml. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und erleben Sie das Element Wasser hautnah.



ERLEBEN SIE DIE UNBERÜHRTE NATUR DES NATIONALPARKS HOHE TAUERN.

nationalpark.at



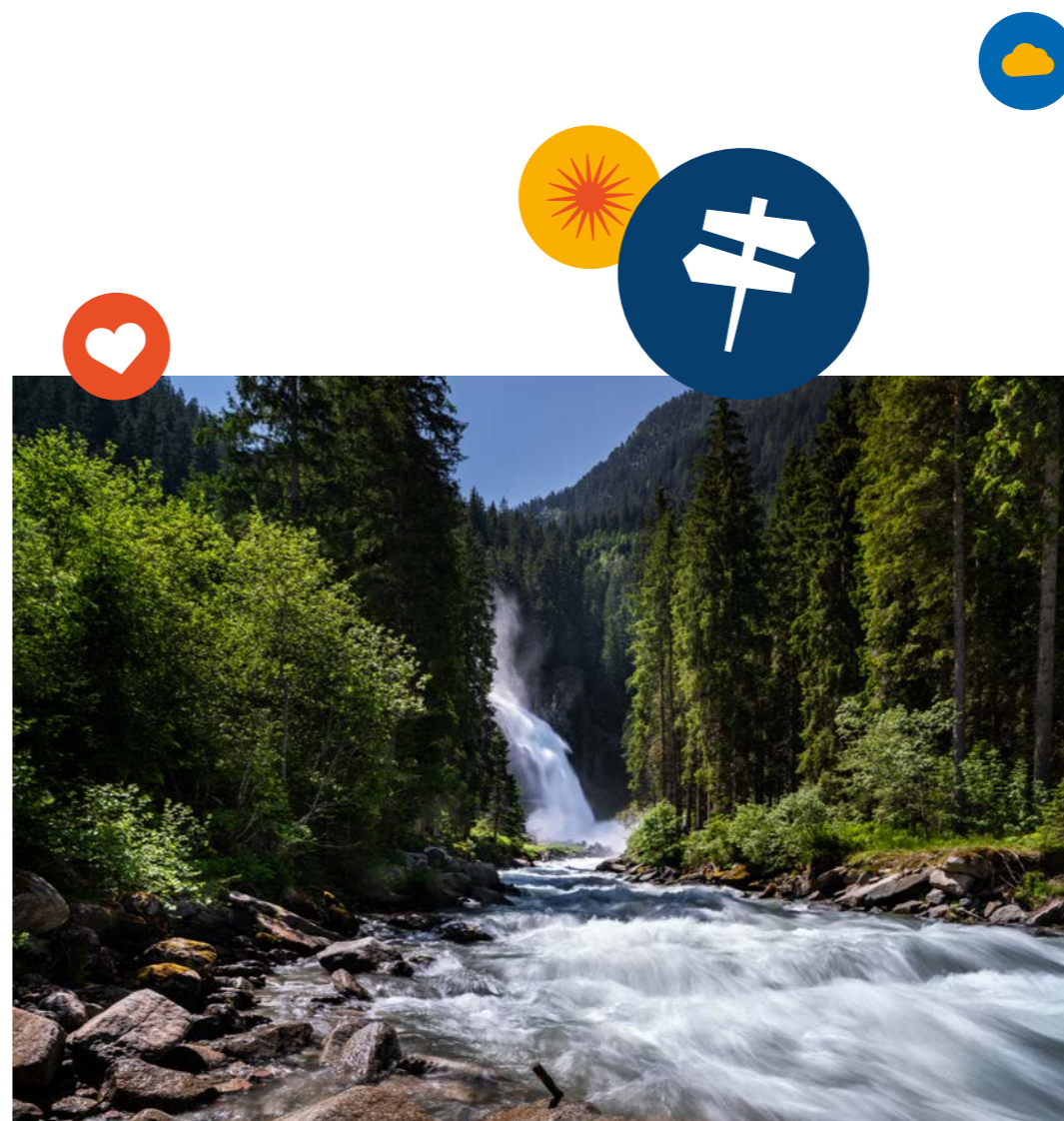
Großglockner
Hochalpenstraße



Nationalparkwelten
Hohe Tauern

GEMEINSAM ZUM GESUNDHEITSERFOLG

Der Erfolg der natürlichen Aerosol-Inhalations-Therapie wird durch die idealen Rahmenbedingungen in unseren allergikerge-rechten Partnerbetrieben maßgeblich unterstützt!



WARUM EIN THERAPIEPAKET BUCHEN?

Ganz einfach, eine Aerosol-Inhalations-Therapie an den Krimmler Wasserfällen ist viel mehr als nur der tägliche Aufenthalt am Wasserfall, denn unsere Therapie geht weiter! Von der Unterbringung im allergikerfreundlichen Zimmer bis hin zur persönlichen Betreuung am Therapieplatz, steht bei uns der Mensch im Mittelpunkt. Wir zeigen Ihnen praxis-nah und alltagstauglich wie Sie Ihre Atemwegserkrankung besser in den Griff bekommen.

GESUNDHEITSERFOLG SICHTBAR MACHEN.

Um Ihren Gesundheitserfolg sichtbar zu machen beginnt und endet jede natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie mit einer Lungenfunktions- und Atemgasanalyse. Dabei nehmen wir uns die Zeit und gehen die Ergebnisse der Lungenfunktionsmessung mit Ihnen Schritt für Schritt durch. Eine Zusammenfassung Ihres Gesundheitserfolges senden wir Ihnen nach Ihrem Aufenthalt per Post zu.

DIE UNTERKUNFT ALS THERAPIE

Eine natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie beginnt und endet in der Unterkunft. Der Gesundheitserfolg wird maßgeblich durch die idealen Rahmenbedingungen in unseren allergikerfreundlichen Partnerbetrieben unterstützt! Therapiepakete können aus diesem Grund nur in zertifizierten Partnerbetrieben gebucht werden.

UNSER GÜTESIEGEL

Gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Universität haben wir die derzeit strengsten geltenden Richtlinien für die Innenraumqualität von allergikerfreundlichen Unterkünften in Europa entwickelt! Unsere Partnerbetriebe erhalten erst nach einer unabhängigen Prüfung der Medizinischen Universität Salzburg das Zertifikat für die Anerkennung als Allergikerzimmer/-appartement. Dieses Gütesiegel garantiert Ihnen einen gesunden, aber vor allem reizfreien Schlaf!

GANZHEITLICHE THERAPIE



INHALATION AM THERAPIEPLATZ

Wir begleiten Sie während Ihrer täglichen Aerosol-Inhalation am Therapieplatz. Bei einem abwechslungsreichen Programm aus Atem-, Entspannungs- und Gleichgewichtsübungen vergeht die Zeit wie im Fluge.

Die Inhalationseinheit am Therapieplatz ist das Kernstück unserer Gesundheitsangebote. Der tägliche Aufenthalt sowie der Fußweg zum Therapieplatz sind die wichtigsten Elemente Ihres Gesundheitserfolgs.

BEWEGUNG ALS MEDIZIN

Wer denkt, mit Atemwegsbeschwerden schone man sich am besten, hat falsch gedacht. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil jeder guten Therapie! Bei der Thoraxmobilisation direkt am Therapieplatz erhalten Sie wertvolle Tipps, um auch im Alltag beweglich zu sein.

BEWEGUNGSTHERAPIE – RÜCKENTRAINING

Ein gezieltes ganzheitliches Training für Körper, Geist und Balance – besonderer Fokus wird auf die Atmung sowie die Flexibilität gelegt. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen wird die Muskulatur gestärkt sowie die Körperhaltung und das Körperbewusstsein verbessert. Abgerundet wird das Training durch Entspannungs- und Dehnungselemente aus dem Yoga.

ATEMSCHULE

In der Atemschule trainieren Sie grundlegende Atemtechniken. Sie lernen, auch unter körperlicher Belastung effizienter Luft zu bekommen und Notfallsituationen besser bewältigen zu können. Unsere Physiotherapeuten zeigen Ihnen auf anschauliche Art und Weise, wie Sie „besser atmen“!

KRAFTVOLL IN BEWEGUNG

Eine Kombination aus Walking und Krafttraining! Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Beim zügigen Gehen werden an verschiedenen Stationen Kräftigungsübungen eingebaut – für mehr Ausdauer, Kraft und Stabilität. Die moderate Bewegung stärkt Herz, Lunge und Muskulatur, verbessert die Atemtechnik und fördert die Belastbarkeit im Alltag – ganz ohne Überforderung.

TIPPS FÜR DEN THERAPIEPLATZ

Im Nahbereich der Wasserfälle ist es immer kühl und feucht. Für die Inhalations-Therapie sollten Sie daher unbedingt warme und wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk mitbringen. Kinder können gerne ihre Spielsachen mitbringen bzw. sich Spielsachen am Therapieplatz ausborgen.

Kleidungsempfehlung für den täglichen Wasserfallaufenthalt:

- » Festes, wasserdichtes Schuhwerk (z.B. Wanderschuhe)
- » Warme Kleidung (Pullover, Fleecejacke, lange Hose etc.)
- » Regenjacke bzw. wasserdichte Jacke
- » Eventuell Mütze, Handschuhe
- » Für Kinder Regenhose, Matschanzug, Gummistiefel

HOHE TAUERN HEALTH-THERAPIEPLATZ

Die tägliche Aerosol-Inhalation findet direkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle am eigens angelegten Therapieplatz statt. Der Hohe Tauern Health Therapieplatz ist **nur zu Fuß** über einen gut gepflegten, kinderwagentauglichen Wanderweg erreichbar. Die Gehzeit vom Hohe Tauern Health Exklusiv-Parkplatz bis zum Therapieplatz beträgt ca. 15 min (Distanz 1km). Hunde sind am Hohe Tauern Health Therapieplatz nicht erlaubt!

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Wir bieten wöchentlich abwechslungsreiche Vorträge und Workshops zu den Themen Allergie & Asthma, Darmgesundheit und Phytotherapie an.

TELEMEDIZINISCHE BETREUUNG

User Lungenfacharzt Dr. Rainer Zembacher begleitet Sie von seiner ALP-Praxis (Atmung-Lunge-Pinzgau) aus und steht für medizinische Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Außerdem bietet er für Hohe Tauern Health exklusiv die Möglichkeit, während Ihres Aufenthaltes einen persönlichen Termin in seiner Praxis zu vereinbaren. Hier bietet er eine breite Palette an Untersuchungen an, wie IHHT (Intermittierende Hypoxie-Hyperoxie-Therapie), Raucherberatung, Langzeit-Sauerstofftherapie, digitales Röntgen, ...).

Als HTH-Gast erhalten Sie 10 % Ermäßigung auf die Behandlungen außerhalb Ihres gebuchten Therapiepaketes.

INHALIEREN AM THERAPIEPLATZ

Am Therapieplatz stehen ausreichend Sitzgelegenheiten in Form von Steinbänken zur Verfügung. Zu den Hohe Tauern Health Therapiezeiten können Stühle, Sitzkissen und Decken direkt am Therapieplatz ausgeben werden.

Verhalten bei Regenwetter: Bei Regen ist der Besuch des Therapieplatzes nicht sinnvoll. Bei Gewitter ist das Gelände rund um die Wasserfälle aus Sicherheitsgründen umgehend zu verlassen!

GESUNDHEITSPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Unsere Psyche ist ein äußerst komplexes System und eng mit unserem Körper verbunden. So können Gefühle auch Atemnot verursachen. Hier berät Sie unsere Ärztin Dr. Scheuerer und erklärt die unterschiedlichen Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche.



UNSER TEAM WARTET AUF SIE.



VICTORIA GRUBER-WALTL

Viktoria lernen Sie beim Erstgespräch und bei den Lungenfunktionsmessungen kennen und treffen sie auch immer wieder am Therapieplatz an. In ihrer Freizeit findet man Viktoria entweder am Berg oder im Wald – ihrer zweiten Leidenschaft. Sie ist nämlich auch zertifizierte Waldbaden-Therapeutin.



SILVIA NOTHDURFTER

Frau Nothdurfter ist bei Hohe Tauern Health für die organisatorischen Aufgaben zuständig. Sie ist Ihre Ansprechpartnerin wenn es um die Urlaubsplanung vorab oder das Wochenprogramm vor Ort geht. Weiters steht sie für Fragen und Wünsche in der HTH-Infostelle zur Verfügung.



DR. RAINER ZEMBACHER

Nach seiner beruflichen Laufbahn bei den Salzburger Landeskliniken eröffnete Dr. Zembacher im August 2024 die ALP Ordination – Atmung-Lunge-Pinzgau in Saalfelden. Der Facharzt für Pneumologie unterstützt Sie durch telemedizinische Betreuung. Terminvereinbarung für persönliche Ordinationsbesuche: www.alp-saalfelden.at



DR. MICHAELA SCHEUERER

Frau Dr. Scheuerer ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Psychosomatische- und Psychotherapeutische Medizin. Frau Dr. Scheuerer berät Sie in einem persönlichen Gespräch über die verschiedenen Wechselwirkungen von Körper und Seele bei Allergien und Asthma.



PHYSIOTHERAPEUT & DIPL. GESUNDHEITSTRAINER DOMINIC FRITZ

Dominic Fritz ist Physiotherapeut, diplomierter Functional-, Gesundheits- und Personaltrainer sowie Orthopädienschuhmacher. In der Atemschule vermittelt er praxisnahes Wissen über Atmung, Bewegung und Körperbewusstsein – mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität zu stärken. Bewegung in der Natur inspiriert ihn täglich – wenn er sich nicht seinen Patienten widmet, findet man ihn meist auf den Bergen, ohne Handyempfang. Diese Begeisterung für Bewegung möchte er mit Ihnen teilen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude begleiten.



PHYSIOTHERAPEUTIN ELISABETH LEUTGEB

Elisabeth Leutgeb ist freiberufliche Physiotherapeutin in Krimml. In der Atemschule bringt sie Ihnen inhaltlich Grundlagen zum Thema Asthma, Atemphysiologie und Pathophysiologie näher. Neben den theoretischen Inhalt werden auch spezielle Atemtechniken und Verhaltensmaßnahmen praktisch angeleitet, um diese im Alltag selbstständig einzusetzen.



ANDREAS GRUBER

Sportlich, gesundheitsbewusst, bodenständig und mit einer guten Portion Humor gestaltet Andreas sein Leben. Er genießt seinen Traumjob als Personal Trainer und bildet sich laufend fort. So hat der dipl. medical Personal Trainer seine Ausbildung zum Liebscher & Bracht Therapeuten absolviert und zeigt Ihnen in der Rückentherapie nützliche Übungen um in Bewegung zu bleiben.



DIÄTOLOGIN MARGRET WÖHRER, BSC

Frau Wöhrer hat sich während ihres Studiums an der Fachhochschule für Gesundheit in Tirol und ihrer Arbeit im Klinikum Schwarzach auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten spezialisiert. Um Betroffenen ein „sorgenfreies“ Essen zu garantieren, wird das Küchenpersonal der HTH-Partnerbetriebe regelmäßig von ihr geschult. In ihrem Vortrag über Darmgesundheit und Mikrobiom erfahren Sie alltagstaugliche Möglichkeiten, wie Sie mit Ernährung ihren Darm positiv beeinflussen können.

DAS SAGEN UNSERE GÄSTE

Ich schaue noch heute sehr, sehr gerne auf die zwei Wochen in Krimml zurück. Nicht nur, weil es mir mit meiner COPD besser ging und ich körperlich beträchtlich fitter wurde als davor. Ich blicke auch auf ein hochkompetentes und sehr sympathisches Betreuungsteam zurück.

Elisabeth, Juli 2025

Energieplatz!

Wunderbarer Platz um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Man fühlt die Energie und Kraft des Wassers. Danke für den tollen Platz!

Valerie, Juli 2023

Wir sind bei jedem Besuch immer wieder überwältigt von diesen beeindruckenden Fleckchen Erde. 2016 lernten mein Mann und ich diesen Ort – den Krimmler Wasserfall via einer Gesundheitsreise kennen, seither schätzen wir es 1-2 mal im Jahr die gesundheitsfördernden Eigenschaften wahrzunehmen und zu genießen. Für uns gilt es als wahrer Natur-Schatz! Wir sind sehr dankbar immer wieder aufs Neue erleben zu dürfen wie er uns gut tut. Mein Mann kommt seit 3 Jahren ohne Asthmaspray aus und unser Facharzt ist beim jährlichen Check von unseren Lungenwerten begeistert (Mittlerweile nur noch 1x jährlich). Positive Auswirkungen sind für mich neben dem Wohlgefühl, Stärkung des Immunsystems und Nervensystems sowie Verbesserung und Ausgleich des Schlafrhythmus. Vielen lieben Dank an alle die diesen Ort begleiten und erhalten und gestalten ihn sogar immer komfortabler um den Spannungsfaktor zu erhöhen um die Prävention und den Wohlfühlfaktor zu ermöglichen.

Silvia und Michael, Juni 2021

Ich komme sicher wieder!

Herzlichen Dank für den wertvollen Therapieplatz und das abwechslungsreiche und sinnvolle Programm mit Vorträgen und Übungen. Die tägliche Atemgymnastik beim Wasserfall tut besonders gut. Beim nächsten Mal bleibe ich sicherlich länger! Danke!

Regina, Juli 2024

Liebes HTH-Team! Bereits zum 9. Mal habe ich die Inhalations-Therapie beim Krimmler Wasserfall genossen. Die Kombination von Aufenthalt im Alpengasthof Filzstein, die Stunde beim Wasserfall und die täglichen Aktivitäten haben den Urlaub wieder zum gesundheitlichen Gesamterlebnis gemacht. Die hervorragende Betreuung durch die Mitarbeiter von HTH möchte ich besonders hervorheben. Meine Bronchien sind für das kommende Jahr wieder bestens gerüstet. Ich komme nächstes Jahr ganz sicher wieder! Liebe Grüße!

Eveline, Juli 2024

Bei einer Kontrolle beim Lungenfacharzt im Dezember 2024 wurde eine eindeutige Verbesserung der Lungenfunktion um einige Prozentpunkte gegenüber 2023 festgestellt. Dafür verantwortlich mache ich mit Sicherheit den Gesundheitsurlaub in Krimml und die regelmäßigen Übungen zu Hause nach den Trainingsbeschreibungen im Informationsheft.

Raimund, Juni 2025

NATURBASIERTE

THERAPIE-ANGEBOTE

HOHE TAUERN THERAPIE-PAKETE

Die natürliche Aerosol-Inhalations-Therapie ist umso wirkungsvoller und nachhaltiger, je länger sie durchgeführt wird. Daher empfehlen wir Therapiepakete mit 14 bzw. 21 Tagen. Die Hohe Tauern Health Gesundheits- und Therapiepakete können von Mitte Mai bis Mitte September direkt im Partnerbetrieb Ihrer Wahl gebucht werden. Hinweis: Organisatorische und witterungsbedingte Änderungen und Absagen können möglich sein!

AEROSOL-INHALATIONSTHERAPIE FÜR COPD-PATIENTEN GOLD I–III

Bewegung + Wasserfall = Erfolg

Erfahren Sie in diesem Package die positive Wirkung der Krimmler Wasserfälle und lernen Sie unser umfangreiches Therapieprogramm kennen! Atmen Sie auf am Therapieplatz und tanken Sie Gesundheit im einzigartigen Sprühnebel der Wasserfälle. Zusätzlich bietet dieses Package spezielle Bewegungseinheiten, die auf COPD-Erkrankungen zugeschnitten sind. Natürlich auch für Asthmatiker buchbar.

DURCH KRANKENKASSEN FÖRDERBAR!
SIEHE SEITE 5

	7 Tage	14 Tage
Lungenfunktionsmessung & Atemgasanalyse	1	2
Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung	✓	✓
Telemedizinische Betreuung durch Lungenfacharzt	0	2
Gesundheitspsychologische Beratung	0	1
Thoraxmobilisation am Therapieplatz	✓	✓
Bewegungstherapie – Rückentraining	1	2
Workshops: Forschung an den Krimmler Wasserfällen & Gesundheit beginnt im Darm	✓	✓
Atem- und Entspannungstechniken	1	2
Entspannungseinheit – Waldbaden	1	1
Bewegungstherapie – Kraftvoll in Bewegung	1	2
Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox	✓	✓
Paketpreis	€ 197,-	€ 420,-

AUFATMEN AM WASSERFALL – FÜR WASSERFALLSPEZIALISTEN

Sie mögen es lieber flexibel und kennen unsere Therapieangebote bereits – dann sind diese Angebote genau das Richtige für Sie.

KOMPAKT AUFATMEN	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Lungenfunktionsmessung	1	2	3
Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung	✓	✓	✓
Thoraxmobilisation am Therapieplatz	✓	✓	✓
Bewegungstherapie – Rückentraining	1	2	3
Workshops: Forschung an den Krimmler Wasserfällen & Gesundheit beginnt im Darm	✓	✓	✓
Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox	✓	✓	✓
Paketpreise	€ 90,-	€ 138,-	€ 195,-

NICHT DURCH KRANKENKASSEN FÖRDERBAR!

DURCH KRANKENKASSEN FÖRDERBAR!
SIEHE SEITE 5

AEROSOL-INHALATIONS-THERAPIE – DAS NACHHALTIGE PACKAGE

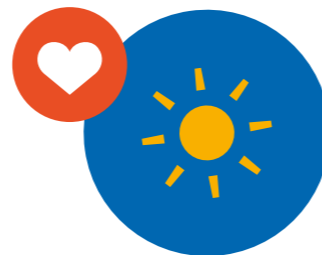
Die klassische Aerosol-Inhalations-Therapie bietet Ihnen die perfekte Kombination aus Aerosol-Inhalation, Bewegung und Verhaltenstraining. In einem abwechslungsreichen Programm zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Atembeschwerden in den Griff bekommen. Buchbar für Allergiker, Asthmatiker und COPD-Patienten GOLD I–III.

AEROSOL-INHALATIONS-THERAPIE	14 Tage	21 Tage
Lungenfunktionsmessung & Atemgasanalyse	2	3
Tägliche Aerosol-Inhalation/Peak Flow Messung	✓	✓
Telemedizinische Betreuung durch Lungenfacharzt	2	3
Thoraxmobilisation am Therapieplatz	✓	✓
Bewegungstherapie – Rückentraining	2	3
Workshops: Forschung an den Krimmler Wasserfällen & Gesundheit beginnt im Darm	✓	✓
Atem- und Entspannungstechniken	2	2
Entspannungseinheit – Waldbaden	1	2
Bewegungstherapie – Kraftvoll in Bewegung	2	3
Gesundheitspsychologische Beratung	1	2
Hohe Tauern Health Exklusivparkplatz und Vitalbox	✓	✓
Paketpreise (buchbar nur in einem HTH Partnerbetrieb)	€ 420,-	€ 595,-

AEROSOL-INHALATIONS-THERAPIE FÜR KINDER

Allergien und Asthma betreffen sehr oft auch Kinder. Aus diesem Grund gibt es für Kinder im Alter von 6-14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen ein eigenes Therapiepaket. Das Paket muss nur für das betroffene Kind in einem HTH-Partnerbetrieb gebucht werden!

Kinderpackages erstellen wir individuell, wir beraten Sie gerne persönlich.



KONTAKT

Zu den einzelnen Angeboten beraten wir Sie natürlich gerne persönlich unter:
Hohe Tauern Health-Hotline: +43 6564 72020
oder per E-Mail: info@hohe-tauern-health.at

UNTERKÜNFTE

Unterkunftspreise der Hohen Tauern Health Partnerbetriebe finden Sie auf Seite 19–22.

ZEICHENERKLÄRUNG

- Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Zimmer mit Bad oder Dusche
- Zimmer mit Etagedusche
- Suite / Appartement
- Anzahl Apartments
- Anzahl Personen
- Größe Apartment in m2
- Zimmer / Appartement mit Balkon
- Zimmer / Appartement mit telefon
- Zimmer / Appartement mit TV
- Zimmer / Appartement mit Radio
- Safe im Zimmer
- Restaurant
- Bar
- Nichtraucherräume
- Schuhtrockner
- Kinderbetreuung
- Parkplatz / Parkgarage
- Wohnschlafzimmer
- Schlafzimmer im Appartement
- separates Wohnzimmer
- Kochnische
- Wohnküche
- Mikrowelle
- Geschirrspüler
- WLAN
- Internetanschluss
- Personenlift
- Aufenthaltsraum
- Aufenthaltsraum mit TV
- Hallenbad
- Freibad
- Sauna / Dampfbad
- Solarium
- Whirlpool
- Fitnessraum
- Tischtennis
- Kinderspielzimmer
- Kinderspielplatz
- Terrasse / Liegewiese
- Diätküche
- Frühstücksbuffet
- Erweitertes Frühstück in App.: Fr. gg. Gebühr
- landwirtschaftliche Produkte
- Rollstuhlgeeignet
- Garage
- Hunde erlaubt
- Kinderermäßigung im Zimmer der Eltern
- Einzelzimmerzuschlag
- ÜF
- Übernachtung / Frühstück
- HP
- Halbpension
- VP
- Zuschlag Vollpension
- Qualitätsgeprüfter Bauernhof
- Familienfreundlicher Betrieb
- Fahrradfreundlicher Betrieb
- Ferienhaus
- Nichtraucher-Betrieb
- Partner Nationalpark Sommercard



UNSERE UNTERKÜNFTE

UNSERE ALLERGIKERBETRIEBE – IN JEDER BEZIEHUNG ERSTKLASSIG

Von 800 bis über 1.500 m Seehöhe, von Gästehaus über Apartments bis zum Hotel**** – bei unseren Partnerbetrieben ist für jeden das Richtige dabei. Allen Unterkünften gemein ist jedoch die hochwertige Ausstattung, die regelmäßige und strenge Kontrolle bzw. Zertifizierung durch die Paracelsus Medizinische Universität Salzburg, die intensive Schulung der Mitarbeiter in Reinigung und Rezeption/Service, sowie die allergikergerechte Küche.

Detailinformationen finden Sie auf den folgenden Seiten und auf der jeweiligen Homepage. Hohe Tauern Health Saison: Mitte Mai bis Mitte September Hauptsaison: von 01. Juli bis 31. August, sonst Nebensaison Kinderermäßigung im Zimmer oder Appartement: auf Anfrage! (Die Kinderermäßigung bezieht sich einzig auf den Zimmerpreis und nicht auf die Hohe Tauern Health Pakete. Bei Kindern bis zum 14. Geburtstag ist die Begleitung eines Elternteils verpflichtend.)

MEHR ERLEBEN MIT DER NATIONALPARK SOMMERCARD

Um die Region mit ihrem vielfältigen Angebot besonders intensiv auskosten zu können, gibt es im Zeitraum von 1. Mai bis 31. Oktober die Nationalpark SommerCard. Alle Gäste, die bei den teilnehmenden Partnerbetrieben nächtigen, erhalten von ihren Gastgebern die Nationalpark SommerCard bei der Anreise ausgehändigt. Mehr als 60 Attraktionen wie Sehenswürdigkeiten, Museen und Naturschauspiele, Freizeit- und Sportanlagen sowie Bergbahnen können mit der Karte besichtigt und genutzt werden.

Darüber hinaus bietet die Karte maximale Mobilität. Sie berechtigt zur kostenlosen Nutzung der lokalen, öffentlichen Verkehrsmittel und inkludiert den Tageseintritt zur Erlebniswelt „Großglockner Hochalpenstraße“ sowie ein Tagesticket für die Gerlos Alpenstraße.



NATIONALPARKHOTEL KLOCKERHAUS



Familie Czerny · www.klockerhaus.com
A-5743 Krimml · Oberkrimml 10
Tel. +43 6564/7208
info@klockerhaus.com



ERHOLUNG

Wellnessoase mit Whirlpool, Landhaussauna, Zirbenschwitzstube, Soledampfbad, Infrarotkabine mit Farblichttherapie, Solarium, Erlebnisdusche, Ruhe- und Relaxraum, Massage- und Fitnessraum, Bio-Naturschwimmteich mit Liegewiese.

AUSSTATTUNG ZIMMER

Alle Zimmer und Suiten sind mit heimischem Fichtenholz und edlen Stoffen in warmen, harmonischen Farben eingerichtet und verfügen über einen Balkon mit Blick auf die imposanten Berge der Hohen Tauern.

VERPFLEGUNG

Halbpension „plus“ (inkl. täglich 1 Freigetränk), Themenabende: Italienischer und Pinzgauer Abend

SONSTIGES

Kinder- und tierfreundliches Hotel: Abenteuerspielplatz mit Streichelzoo

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 750,00	€ 870,00
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.490,00	€ 1.560,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 2.230,00	€ 2.340,00



HOTEL KRIMMLERFÄLLE



Familie Herbert & Mona Schöppl · www.krimmlerfaelle.at
A-5743 Krimml · Oberkrimml 42
Telefon: +43(0)6564/7203
info@krimmlerfaelle.at



ERHOLUNG

Erlebnisbadewelt: Hallenbad (Ø 3,8 m) mit damit verbundenem Außenbecken 8 x 6 m, Dampfbad, Zirben-Panoramasauna, Finnische Sauna, Solarium, Fitnessraum

AUSSTATTUNG ZIMMER

Familienstudios & Apartments, Gesundheitszimmer und Suiten in der neuen „Residenz“ – großzügig, modern, im ländlichen Stil mit viel Holz (heimisches Zirbenholz) und Liebe eingerichtet

VERPFLEGUNG

Kindermenüs, allergikergerechte, Küche (gluten- und laktosefrei)

SONSTIGES

Liegt zentral in Krimml in unmittelbarer Nähe der Atemarena. Aktivitäten: Geführte Wanderung, Spielplatz & Kinderland

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 665,00	€ 735,00
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.330,00	€ 1.470,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.995,00	€ 2.205,00



Die zubuchbaren Gesundheits- / Therapie-Pakete finden Sie auf S. 16 /17

HOTEL POST



Familie Steger · www.hotelpost-krimml.at

A-5743 Krimml · Oberkrimml 18
Tel. +43(0)6564/7358
info@hotelpost-krimml.at



KRAFTQUELLE DER ALPEN

Im Hotel Post Krimml – Kraftquelle der Alpen – erleben Sie genussvolle, aktive Erholung und tanken neue Kraft für den Alltag.

ERHOLUNG

Neuer Panorama-Saunabereich mit Blick auf die Krimmler Wasserfälle – Ruhezone, Finnische- & Bio-Kräutersauna, Infrarot-Gondel, Yoga- & Bewegungsraum, einzigartige Rooftop-Sonnenterrasse, Kinderspielraum und Spielplatz, Tischtennis, Fitnessraum etc.

AUSSTATTUNG ZIMMER

Gesunder Urlaub und erholsamer Schlaf wird in unseren neuen allergikerfreundlichen Zimmern, Suiten und Hotelappartements garantiert. Mit viel Liebe aus natürlichen, heimischen Materialien wie Holz, Stein etc. modern und doch alpin eingerichtet.

VERPFLEGUNG

Im hauseigenen à la Carte Restaurant erwartet Sie eine ehrliche, bodenständige Küche mit regionalen Spezialitäten aus dem Pinzgau und aus der österreichischen Traditionsküche, ebenso wie internationalen Gerichten.

UNTERKUNFTSPREISE ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Doppelzimmer für 2-4 Personen pro Person mit Frühstück		
Doppelzimmer 7 Tage	€ 497,35	€ 567,35
Doppelzimmer 14 Tage	€ 945,70	€ 1.079,70
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.275,05	€ 1.453,05
Appartement für 2-4 Personen, ohne Verpflegung, Endreinigung € 35,-		
Doppelzimmer 7 Tage	€ 812,70	€ 952,70
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.547,00	€ 1.813,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 2.085,30	€ 2.442,30

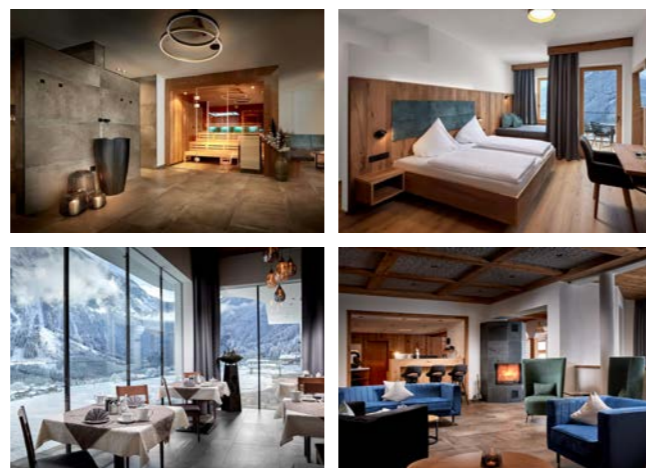


PANORAMAHOTEL BURGECK



Familie Bachmaier · www.burgeck.com

A-5743 Krimml · Oberkrimml 79
Tel. +43(0)6564/7249
info@burgeck.com



LAGE

Ruhige Lage am Waldrand, zugleich auch Straßenende, der Panoramawanderweg führt direkt an unserem Hotel vorbei, somit ist der Therapieplatz am Wasserfall in nur ca. 30 Minuten Fußmarsch erreichbar

AUSSTATTUNG

Neu seit Sommer 2023: Restaurant, Lounge, Kinderspielraum (innen und außen), Außenterrasse, Ruheraum, Sauna

AUSSTATTUNG ZIMMER

Alle Zimmer sind mit Balkon und phänomenalem Ausblick, Hohe Tauern Health Zimmer mit Wasserfallblick

VERPFLEGUNG

Sonnenterrasse und Panoramarestaurant – Blick auf die Krimmler Wasserfälle, Regionale Küche, A la carte oder Halbpension und reichhaltiges Frühstücksbuffet

SONSTIGES

Heil- und Wohlfühlprodukte von der Zirbe, über Bienen, bis Heilkräuter von örtlichen Erzeugern

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 623,00	€ 693,00
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.190,00	€ 1.344,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.770,00	€ 1.974,00



HOTEL KRIMML



www.hotel-krimml.at

A-5743 Krimml · Unterkrimml 97
Tel. +43(0)6564/20132
info@hotel-krimml.at

LAGE

Nah der Krimmler Wasserfälle gelegen bietet das neu eröffnete Hotel Krimml alles, um in entspannter Atmosphäre allergikergerecht und gesund urlauben zu können

ERHOLUNG

Erholung und Entspannung finden Sie während Ihres Therapieaufenthaltes auf unserer Panoramaterrasse mit Whirlpool in der Alpin-Spa Saunawelt sowie im großzügigen Fitnessraum

SONSTIGES

Das könnte für Sie noch wichtig sein:
keine Haustiere, freies Wlan

AUSSTATTUNG ZIMMER

Reizfreies und sorgenfreies Wohnen in unseren modern eingerichteten, Allergikerzimmern von 2-4 Personen mit großem Balkon und traumhaften Ausblicken in die Bergwelt des Nationalparks Hohe Tauern

VERPFLEGUNG

Energie und Kraft für einen spannenden Tag tanken Sie beim gesunden Frühstück, welches zu einem großen Teil aus regionalen Produkten besteht. Bei Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten nehmen wir Ihre Wünsche gerne entgegen. Restaurant direkt im Hotel.

UNTERKUNFTSPREISE p.P. mit HP ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 650,00	€ 762,00
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.310,00	€ 1.525,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.965,00	€ 2.287,00
UNTERKUNFTSPREISE p.P. mit Frühstück ab		
Doppelzimmer 7 Tage	€ 415,50	€ 527,50
Doppelzimmer 14 Tage	€ 841,00	€ 1.056,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.261,50	€ 1.583,50



GÄSTEHAUS WALT



Familie Oprešnik · www.krimml.com

A-5743 Krimml · Oberkrimml 118
Tel. +43(0)6564/7295
haus.waltl@krimml.com



LAGE

Direkt im Zentrum von Krimml an einer großen Wiese gelegen mit Blick auf die Krimmler Wasserfälle

ERHOLUNG

Benützung unserer Sauna (Finnische Sauna, Dusche mit Schwallbrause und Kneippschlauch, Liegestühle, Sitzcke und Trinkbrunnen)

AUSSTATTUNG STUDIOS

Großzügige, allergikergerechte Studios 28m² (hell und freundlich im ländlichen Stil eingerichtet, mit Balkon, Badezimmer mit Dusche und WC, Kabel TV 42 Zoll, Föhn, Safe, W-LAN, Küchenzeile mit Geschirr, Besteck, Wasserkocher, Filter-Kaffeemaschine, Backrohr, 4 Platten E-Herd, Kühlschrank und Gefrierfach), Unsere Studios sind „Haustierfrei“

VERPFLEGUNG

Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten oder Brötchenservice gegen Aufpreis buchbar, Hauseigene Brauerei mit Bräustüberl

UNTERKUNFTSPREISE ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Studio (für 2-4 Personen) pro Person mit Frühstück		
Doppelzimmer 7 Tage	€ 514,85	€ 542,85
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.029,70	€ 1.085,70
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.544,55	€ 1.628,55
Studio (für 2-4 Personen) pro Person ohne Verpflegung		
Doppelzimmer 7 Tage	€ 381,85	€ 409,85
Doppelzimmer 14 Tage	€ 763,70	€ 819,70
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.145,55	€ 1.229,55



HOTEL FILZSTEIN



Familie Taxer - www.filzstein.at

A-5743 Krimml - Oberkrimml 65

Tel. +43(0)6564/8318

info@filzstein.at



LAGE

Auf 1.640 m Seehöhe gelegen direkt am Naturschutzgebiet Sieben Möser, Dachterrasse mit 360° Blick auf den Nationalpark und Pinzgauer Grasberge, besonders pollenarm

AUSSTATTUNG

Neue großzügige Zimmer und Suiten mit Panoramafenster, allergikergerechte Bauweise mit viel Holz und Stein

VERPFLEGUNG

Allergikergerechte Küche – speziell auf Sie abgestimmt

SONSTIGES

Kein EZ Zuschlag

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem neuen Allergikerhotel als Gäste begrüßen zu dürfen, Ihre Familie Taxer.

UNTERKUNFTSPREISE pro Person mit HP ab	NEBENSAISON	HAUPTSAISON
Doppelzimmer 7 Tage	€ 700,00	€ 725,00
Doppelzimmer 14 Tage	€ 1.369,00	€ 1.420,00
Doppelzimmer 21 Tage	€ 1.954,00	€ 2.030,00

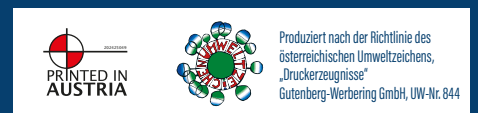


Die zubuchbaren Gesundheits- / Therapie-Pakete finden Sie auf S. 16 /17



HOHE-TAUERN-HEALTH.AT

Die Krimmler Wasserfälle – anerkanntes Naturheilmittel
bei allergischem Asthma & COPD GOLD I–III



Layout & Design by **NORTHLIGHT**

Irrtümer und Änderungen vorbehalten! Stand: Jänner 2025

Foto-Credit: F. Reifmüller, David Innerhofer, S. Radke, HTH-Partnerbetriebe, HTH-Teammitglieder, MittersillPlus, Fotolia, Thomas Höll, Albin Niederstrasser, Archiv TVB Krimml, Archiv Hohe Tauern Health, Archiv Ferienregion Nationalpark, Zillertal Arena, Paracelsus Medizinische Universität, TVB-Krimml, ÖAV-Sektion Warnsdorf, Ferienregion N.P.H.T, Hohe Tauern Health, Andre Schönherr, shootandstyle.com, shutterstock.com

Hohe Tauern Health
Oberkrimml 37 · A-5743 Krimml
Tel. +43 6564 72020 · info@hohe-tauern-health.at
hohe-tauern-health.at

HOHE TAUERN HEALTH WIRD UNTERSTÜTZT VON

