



# Medical Health Bad Ragaz

## Von der Quelle zum führenden Wellbeing- und Medical Health Resort in der Schweiz

*Die Geschichte des 5-Sterne Grand Resort Bad Ragaz begann vor rund 800 Jahren, als per Zufall eine Thermalquelle von Vogeljägern in der Tamina-schlucht entdeckt wurde. 1535 bestätigte Paracelsus die Heilkraft des Wassers und so nahm die Entwicklung ihren weiteren Lauf. Es wurden Badehäuser in der Schlucht errichtet und 1840 das Was-*

*ser durch eine 4 km lange Leitung nach Bad Ragaz geleitet. 1871 entstand das Grand Hotel Quellenhof sowie das erste öffentliche Thermalhallenbad Europas, erbaut durch den Architekten Bernhard Simon.*

Dank des Hotels mit Thermalbad, das heute eine Wohlfühlfläche von 12.800 qm aufweist, entwickelte sich Bad Ragaz zum Weltkurort. In den 50er Jahren entstand aus dem Gedanken heraus, mit dem Thermalwasser Gesundheit zu

schenken, das Medizinische Zentrum. Die Quelle ist eine sogenannte „Akra-totherme“, eine „reine warme Quelle“ mit schwacher Mineralisation und einer konstanten Temperatur von 36,5° Celsius. Das Grand Resort Bad Ragaz besitzt die Konzession das Thermalwasser exklusiv zu nutzen, das sich, aufgrund der angenehmen Körpertemperatur, insbesondere für Therapien bei Muskel- und Skelettbeschwerden oder nach orthopädischen Operationen eignet.

Anfänglich bestand das Medizinische Zentrum aus zwei Ärzten, spezialisiert auf den Bewegungsapparat. Heute hat sich das Medical Health mit einer Fläche von 4.500 qm und 120 Mitarbei-



Das Helenabad im 5.500 qm großen  
36.5° Wellbeing & Thermal Spa

tern zu einem international anerkannten Zentrum für Prävention und Regeneration entfaltet und beschäftigt unter anderem über 30 Fachärzte, 17 Physio-Therapeuten und neun medizinische Masseure, darunter der Leiter der sportmedizinischen Abteilung des Swiss Olympic Medical Center Dr. med. Christian Schlegel. Die größte Investition erfolgte von 2007-2009 mit rund 160 Mio. Schweizer Franken. Dabei wurde ein komplett neues Therapiegebäude erstellt mit Fitnesscenter und Thermalwasser-Therapiebad sowie neue Geräte angeschafft. Zudem wurde eine neue Therme gebaut und auch das Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites erhielt ein neues Gebäude, in dem sich exklusive sogenannte Spa Lofts und Spa Suites befinden, in deren Badezimmer aus jedem Wasserhahn pures Thermalwasser fließt.

### Schwerpunkt Bewegungsapparat

Daniela Krienbühl, administrative Leiterin des Medizinischen Zentrums: Mittelpunkt des Medical Health Center ist noch immer der Bewegungsapparat mit den entsprechenden Therapien,

Massagen und dem Swiss Olympic Medical Center. Auch der Hauptteil der Ärzte sind Rheumatologen oder manuelle Medizin und Rehabilitation, aber wir haben auch ausgebaut in den Bereich Innere Medizin und im letzten Jahr sind mit den Bereichen Dermatologie, Plastische Chirurgie, Frauenheilkunde, Komplementärmedizin und Zahnheilkunde weitere Fachgebiete hinzugekommen, um ein kompletteres Bild abgeben zu können. Die Ärzte werden betreut von den medizinischen Praxis-Assistentinnen. Zusätzlich gibt es noch die Pflegefachfrauen, die sogenannten „Hotel-Schwester“, wie wir sie liebevoll nennen. Das Medical Health Center ist ein ambulantes Zentrum, weshalb unsere Reha-Patienten, die nicht aus der Region kommen, während der Therapie im Hotel übernachten und hier von den Pflegefachfrauen bei Bedarf, z.B. beim Aufstehen, unterstützt werden. In Bezug auf die Krankenkassen wird die Therapie ambulant abgerechnet und die Hotelübernachtung selbst bezahlt. In Deutschland sind wir dabei mit einigen Privatversicherern sogenannte Tagespauschalen zu vereinbaren, zu denen auch die Hotelübernachtungskosten zählen.“

### Fitnesscenter BENEFIT

Die Mitarbeiter des 350 qm großen Fitness- und Krafttrainingscenters besitzen die Qualifikation für das Qualitop-Zertifikat. Diese Auszeichnung ist in der Schweiz notwendig, um einen Teil der Abo-Kosten über die Krankenversicherung abrechnen zu können und ist das einzige Gütesiegel, das in der Schweiz von den Krankenkassen anerkannt wird. Das Fitnesscenter BENEFIT steht

den Mitgliedern, aber auch zu speziellen Konditionen den Mitarbeitern und zusätzlich den Hotelgästen vor und nach der Therapie zur Verfügung, die hier unter Beobachtung einer medizinischen Fachkraft trainieren. Die Gäste ohne Therapie können in einem eigens dafür bereit stehenden Fitnesscenter im Hotel ihr Training absolvieren. Mit der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) wird im Fitnesscenter BENEFIT nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre trainiert. Angeboten werden unter anderem sportartspezifische Trainingsprogramme, Rücken- und Wirbelsäulen-Tests, wie Back-Check und Medi-Mouse, Muskel-Checks und Körperfettanalyse. Das Kursprogramm bietet nicht nur Abwechslung, sondern auch ausgefallene Programme an mit NIA-Tanz, Polefitness, Sypoba und Detox-Yoga. Da die meisten Mitglieder aus der Region insbesondere im Winter trainieren möchten, gibt es zusätzlich zu den Jahres-Abos, auch Laufzeiten von 3- und 6-Monaten. Ein 3-Monats-Abo kostet ab 350 CHF und ein Jahres-Abo ist ab 880 CHF erhältlich, jeweils inklusive einer Einführung für Neukunden und Wiedereinsteiger.

### Ragazer Weight Loss

Beim Abnehmprogramm des Medical Health Center findet zuerst eine Verhaltensanalyse statt. Dazu füllt der Kunde einen Fragebogen aus, der zusammen mit dem Arzt besprochen wird. So erhält der Arzt Aufschluss darüber, wann und weshalb das Fehlverhalten beim Essen auftritt. Anschließend folgen umfassende Laboruntersuchungen und eine umfangreiche Diagnostik. Danach wird der abnehmwillige Gast durch eine Ernährungsberaterin



Außenansicht Tamina Therme







Lichtenwelt in der Tamina Therme

## Swiss Olympic Medical Center

Im Swiss Olympic Medical Center des Grand Resort Bad Ragaz wird die gesamte Schweizer Mannschaft der Winter-Olympiade getestet. Nach der Leistungsdiagnostik und den sportmedizinischen und labortechnischen Untersuchungen erhalten die Sportler und ihre Trainer Empfehlungen für das Wettkampftraining. Der leitende Arzt und Chief Medical Officer des Winterteams der Schweizer Olympia-Mannschaft, Dr. med. Christian Schlegel, betreute die Schweizer Olympioniken bei den Winterspielen 2010 in Vancouver und wird auch bei den Olympischen Spielen 2014 in Sochi dabei sein. Zudem zählen weitere namhafte Sportler zur internationalen Klientel. So waren die Spieler des Deutschen Meisters Borussia Dortmund dieses Jahr bereits zum zweiten Mal in Bad Ragaz im Trainingslager.

betreut. Das Programm besteht aus Vorträgen über ausgewogene Ernährung, einem täglichen Training mit einem Personal Trainer und dem selbständigen Trainieren im Fitnesscenter BENEFIT. Zudem werden in einem Abschlussgespräch Empfehlungen ausgesprochen und ein Ernährungs- und Trainingsplan für zu Hause ausgestellt. Die Teilnehmer des Programms „Ragazer Weight Loss“ haben Vollpension mit einer speziellen Küche, der sogenannten Cuisine Équilibrée mit einer ausbalancierten Ernährung. Diese kann auch von anderen Gästen in Anspruch genommen werden. Möchte jemand strenger abnehmen, kann eine Mahlzeit, in Absprache mit dem Arzt, durch Nahrungsergänzungsmittel ersetzt werden. In diesen Fällen wird auch das Training entsprechend angepasst, um eine Überbelastung zu vermeiden. Daniela Krienbühl: „Entscheidend für den Erfolg unserer Angebote ist die Kommunikation zwischen Trainer, Physiotherapeut, Ernährungsberatung und Arzt, wobei das Ergebnis anschließend auch immer mit dem Kunden besprochen wird. Das funktioniert bei uns gut. Die einzelnen Fachkräfte stimmen sich regelmäßig ab, die Ergebnisse fließen sowohl in die Ernährungsberatung und das Training ein, als auch in die Mahlzeiten, die von der Küche angeboten werden. Eine wichtige Rolle spielt natürlich auch unsere umfassende Diagnostik und die ausführlichen Laboruntersuchungen. Wir stellen fest, wie gesund unsere Gäste sind,

damit wir wissen, wie hoch wir sie belasten können. Unsere Weight Loss Kunden erhalten immer ein Personal Training durch einen unserer Sporttherapeuten in Abstimmung mit dem Arzt, der individuell auf die Bedürfnisse des Kunden oder Patienten eingeht.“

Ein weiteres 1:1 Training ist das Ragazer work-IT-out, das durch erfahrene und erfolgreiche Trainerinnen im Spitzensport mit einer funktionellen und modernen Trainingsinfrastruktur durchgeführt wird. Durch diese Kombination können neueste Trainingskonzepte mit einer nachhaltigen Trainingsberatung und -planung angeboten werden, in die der Wissenstransfer aus dem Spitzensport einfließt. Auch dieses Workout findet in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit den Fachärzten des Medizinischen Zentrums statt.

Aber auch Nichtsportler haben die Möglichkeit die umfangreiche Leistungsdiagnostik des Medical Health Center in Anspruch zu nehmen. Diese wird speziell mit jedem Gast individuell vereinbart. In der Regel erfolgt nach der Anamnese eine Blutdruckmessung, Körperfettanalyse, BMI, ein Seh- und Hörtest, ein Lungenfunktionstest und ein Ruhe- und Belastungs-EKG. Zudem bietet das Medical Health Center ein Mitarbeiter-Check-Up an. Dies ist eine Maßnahme des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für die regional ansässigen Unternehmen. Der Check-Up beinhaltet einen Abschlussbericht und Empfehlungen des Arztes. Für die Mitarbeiter wird ein komplettes Dossier erstellt. Daniela Krienbühl: „Nach 6 Monaten fassen wir nach, in-



Die Tamina Therme erhielt 2010 den 2. Platz als innovativer Wasserpark



Dampfbad mit Swarovski Kristallen

dem wir die Mitarbeiter in Bezug auf die Empfehlungen anschreiben und sie auf die Möglichkeit der Re-Checks hinweisen. Wir haben Unternehmen aus der Umgebung, die von uns dauerhaft Leistungen in Anspruch nehmen. Unsere Therapeuten gehen auch in die Firmen vor Ort und geben wertvolle Tipps z.B. zur Ergonomie am Arbeitsplatz oder schulen die Mitarbeiter. Wir unterstützen die Unternehmen auch im Rahmen ihrer Gesundheitstage.“

### Mentale Gesundheit und Burnout-Prävention

Bei der Burnout-Prophylaxe im Medical Health Center geht es vorwiegend um die Entschleunigung. Die Teilnehmer erlernen durch Psychologen den Umgang mit Stress und welche Entspannungstechniken es gibt, um dem Burnout vorzubeugen. Daniela Krienbühl: „Entscheidend sind die Gespräche mit unserem Psychologen, der bereits einige Publikationen über das Thema Burnout veröffentlicht hat.“ Für das Präventions-Programm ist eine Woche vorgesehen. Dazu gehört ein Bewegungsprogramm mit Nordic Walking zusammen mit dem Personal Trainer, Medizinische Trainingstherapie und Trainingseinheiten im Fitnesscenter BENEFIT. Zudem Wassertherapien, eine medizinische Ganzkörper- und eine Lomi Lomi Massage. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit drei Schnuppertage mit täglichen Behandlungen zu buchen. Bestehen bereits erste Anzeichen für Burnout, liegt die Empfehlung bei 2-3 Wochen Aufenthalt. In diesem Fall wird das Programm zwischen Psychologe und Arzt abgestimmt, wobei generell

für alle Teilnehmer kein standardisiertes, sondern ein individuell auf die Probleme des Kunden angepasstes Programm angeboten wird.

Zu jedem der angebotenen Programme erhält der Gast bzw. Patient im Medical Health Center ein individuelles Dossier und Empfehlungen für zu Hause, die sogenannten take home-messages. Beim Abnehmprogramm werden beispielsweise drei Aufgaben mit auf den Weg gegeben, um eine Nachhaltigkeit zu erreichen.

### 36.5° Wellbeing & Thermal Spa und Tamina Therme

Zusammen mit dem Medical Health Center wurde 2007-2009 auch das

36.5° Wellbeing & Thermal Spa mit dem Beauty & Care renoviert, das mit einer Fläche von 5.500 qm zu den größten Wellness-Oasen der Schweiz zählt. Zur Saunawelt gehören eine traditionelle finnische Sauna, ein Sanarium, Dampfbäder und eine Textil-Salzsaua. Erwähnenswert sind zudem das Coiffeur-Geschäft „James Good For You“ sowie das extravagante 100 qm große Andeer Private-Spa. Dazu gehört auch das bei der Eröffnung weltweit erste und mit Swarovski-Kristallen verzierte Kräuterdampfbad. Außer der Thermalwasserwelt mit dem Helenabad, dem Sportbad, dem Garden Pool und einer Kneippzone, erwartet die Gäste die Tamina Therme mit dem Restaurant La Merenda, das sowohl vom Trocken- als auch vom Nassbereich zugänglich ist. In der Tamina Therme, die eine Fläche von 7.300 qm aufweist, finden für die Badegäste regelmäßig Events statt, wie beispielsweise die Floating Tamina Musicnight mit Live-Konzert der Band STYLE, die den Badeaufenthalt mit entspannenden Coversongs begleiten. Die Therme bietet ebenfalls einen Saunabereich sowie Beauty- und Massagebehandlungen. 2010 erhielt die Tamina Therme den 2. Platz als innovativer Wasserpark der European Waterpark Association (EWA).

Das Grand Resort Bad Ragaz im Web: [www.resortragaz.ch](http://www.resortragaz.ch)



Auf die Bedürfnisse des Kunden angepasstes Therapieangebot im Medical Health Center