

أنت في بؤرة اهتمامنا.

قمة الطب على
مستوى العين

المحتوى

نظرة عامة

1	الافتتاحية
2	أعمال رائدة
4	الوصول بكل الحواس

تصوُّر NUHR الطبي

6	الإنسان هو بؤرة الاهتمام
8	موضوعات الصحة
10	أنواع العلاج
12	تخفيف الآلام لدى NUHR
	العلاج الطبيعي لدى NUHR
14	
16	NUHR وتعديل الحياة
18	الطلب التجميلي لدى NUHR
20	إرشادات NUHR للحياة

مركز NUHR الطبي

22	فندق NUHR
24	برنامج NUHR للصوم والتخلص من السموم
26	مطبخ NUHR
28	الطبيعة في مركز NUHR
30	تجربة NUHR



قمة الطب لصحتك.

نزيلنا العزيز، المرضى الأفاضل،

لتحقيق هدفك الصحي. وتقوم أساسيات التصوُّر الطبي الفريد من نوعه لدى مركز NUHR على فردية وكثافة وانتظام العلاجات، ويعدُّ المركز بنجاح طبي مُستدام.

نفخر كل الفخر بالأجواء العائلية في بيتنا. فهي منظور إيجابي، تمامًا مثل مطبخ NUHR للأكلات الشهية، وتساهم بشكل ملحوظ في تقوية شعورك بالصحة.

Dr. Martin Nuhn

خالص التمنيات،
الأستاذ الجامعي دكتور/ مارتن نور، ماجستير علوم
الطبيعة

منذ أكثر من 60 عامًا يُكتب تاريخ النجاح الطبي في مدينة زنفنبرغ. أسس جَدِّي الطبيب/ أوتو نور بالتعاون مع زوجته السيدة/ روزماري هنا في عام 1954 أول مركز لإعادة التأهيل في المنطقة. ويعتبر مركز NUHR رائدًا في مجال العلاج الكهربائي عالي التردد في النمسا، وقد صنَّع شهرة عالمية للعلاج بالتيارات عالية التردد والتي واصل تطويرها بنفسه. ولا زالت الطريقة العلاجية المعنية تُطبَّق اليوم وبنجاح فائق في مركز NUHR الطبي.

مع افتتاح مركز NUHR الطبي الجديد، اتخذنا الخطوة التالية إلى المستقبل. ففي أجواء عمل فندقي فخم، نحن نُركِّز على الأكثر أهمية: إنقاذ صحتك، حيث ننظر إليها في إطار شامل ونضعها في صميم أعمالنا. كما يرافقك فريق عمل مُؤَهَّل من أطباء متخصصين ومعالجين في طريقك

الكمال يكمن في دقة التفاصيل.

منذ أكثر من 60 عامًا ومركز NUHR الطبي يعتبر مكان الصحة والتغيير الإيجابي. أسس الدكتور/ أوتو NUHR عام 1954 في زينفتنبرغ بالقرب من مدينة كريمس أول مركز طبي في المنطقة وحقق نجاحات علاجية فائقة باستخدامه العلاج الكهربائي عالي التردد.



التدريب المهني والبحث العلمي

يعتبر مركز NUHR الطبي مدرسة تدريب مهني للأطباء، وأخصائي العلاج الطبيعي، والمتخصصين في التقنية الطبية وأخصائيي

التدليك العلاجي. وفي معهد كارل لاندشتاينر للطب الفيزيائي التأهيلي تُجرى تحت إشراف الأستاذ الجامعي الدكتور/ مارتن NUHR، الحاصل على الماجستير في علوم الطبيعة، أبحاثاً علمية على التصورات العلاجية المستقبلية. وينصب التركيز على مواصلة تطوير طرق الارتقاء برفاهية المرضى. فضلاً عما سبق، فإن الدكتور/ مارتن NUHR يُلقى محاضرات بصفته أستاذ جامعي بجامعة كارل لاندشتاينر الخاصة وكلية الطب بجامعة فيينا.

واليوم، أصبح مركز NUHR الطبي مؤسسة في مجالي الصحة وإعادة التأهيل ويضع معايير جديدة بتصورات علاجية فردية وأجواء حديثة عائلية.

تؤخذ احتياجات كل فرد بعين الاعتبار بعلاجات مصممة خصيصاً ونطاق علاج فردي. يرافق فريق علاجي ثابت ومتسق من الأطباء والمعالجين المسار العلاجي بالكامل ويمكنه من خلال تدخلات مستهدفة أن يزيد من النجاح العلاجي ورضا المريض عن المستوى العام.

العلاج الكهربائي عالي التردد بأسلوب دكتور/ أوتو نور



مركز NUHR الطبي الجديد في زينفتنبرغ



دكتور/ أوتو نور - مؤسس مركز NUHR الطبي



1



2



7



6



5



4



3

الوصول

بكل الحواس.

حيث يُخصص الأطباء المختصون والمعالجون الوقت للتركيز على الأهمية القصوى، ألا وهي: صحتك.

السبب، فنحن في مركز NUHR الطبي نكتب «المذاق الصحي» بأحرف كبيرة جدًا.

6 الطبيعة في مركز NUHR
بالعيش في تناغم مع الطبيعة، نجد السلام في أنفسنا. ولذلك فنحن نعتني بمنطقتنا الخارجية الشاسعة وحديقتنا العلاجية، ونهتم كثيرًا بالتفاصيل. وبهذا يمكن لنزلتنا إعادة شحن طاقاتهم وتحقيق التجدد الذي جاءوا بحثًا عنه في مركز NUHR الطبي.

7 تجربة NUHR
الفندق الأنيق في بناءه ومحيطه أيضًا من الأماكن الجديرة بالتجربة والمشاهدة، حيث يمكنك اكتشاف طريقة لطيفة ومفعمة بالحياة لتحقيق التوازن الداخلي والرضا بشكل مباشر.

التحمل في مركز اللياقة البدنية المائية أو التمرين في غرفة التمرين العلاجي، وقم بالاسترخاء في منطقة الاسترخاء الأنيقة لدينا.

4 الطب التجميلي لدى NUHR
نقدم برامجنا في مجال مستحضرات التجميل، والطب التجميلي والعلاجات الجمالية خصيصًا لك، بالشكل الذي يناسبك ويوافق احتياجات عضو الجسم الأكبر، وهو الجلد. تعتنى علاجات الوجه والجسم وأنواع التدليك بجمال يركز على صحة جيدة.

5 مطبخ NUHR
الحركة، والاسترخاء، والتغذية المتوازنة، تلك هي الإضافات الأساسية لينعم الجسم بصحة جيدة حتى عمر متقدم. ولهذا

1 تصوّر NUHR الطبي
باستخدام أساليب تشخيص إبداعية وتدابير علاجية نراقب صحتك من منظور شامل ونعمل وفق تصوّر يضع صحتك في صميم أعمالنا، هذا هو: تصوّر NUHR الطبي.

2 فندق NUHR
قمة الطب تلتقي مع جو من الرفاهية: في الفندق حديث البناء في نُزل NUHR بمعايير الجودة بكل تفاصيلها. إنه ملاذ عائلي حديث، مركز الاهتمام فيه هو أنت.

3 منتجج NUHR الصحي
تُوفر لكم غرفتي ساونا وغرفة استرخاء وبرامج تدريب وعلاج شاملة في منطقة النشاط والاسترخاء في نُزلنا. اسبح كما تريد في حمام السباحة الخاص بنا، ومارس رياضة

الإنسان هو بؤرة الاهتمام.

تصوّر الطبي NUHR

صحتك فريدة من نوعها، وخطة العلاج أيضًا. باستخدام أساليب تشخيص إبداعية وتدابير علاجية، نراقب صحتك من منظور شامل ونعمل وفق تصوّر يضع صحتك في صميم أعمالنا، هذا هو: تصوّر NUHR الطبي.

مع بدء إقامتك يبدأ فحص دقيق وشامل. نحن نخصص الوقت، لكي نتعرّف على تاريخك المرضي بكل تفاصيله. وبناء على هذه المعلومات نضع خطة علاجية خصيصًا لك. ويمكن تحقيق نتائج مستدامة من خلال فردية وكثافة وانتظام أنواع العلاج. يرافقك فريق علاجي ثابت ومتسق من الأطباء والمعالجين خلال المسار العلاجي بالكامل. ويمكنه من خلال تدخلات مستهدفة أن يزيد من نجاح علاجك.

عناصرنا الثلاثة لصحة مستدامة وبعيدة المدى

نحن نضع احتياجاتك في مركز عملنا ونذهب لإحضارك من أي مكان تتواجد به. فريق عمل ثابت يرافقك على طول الطريق وصولاً إلى هدفك الصحي. طبيبك هو مستشارك وناصحك في كل المسائل الصحية. أثناء الإقامة وبعد انتهائها.



تمهيد الطريق لحياة صحية.

الإرشادات الحياتية

- يقدم لك فريق الأطباء الدعم حتى بعد انتهاء إقامتك. الاستشارات الفردية الخاصة والفحوصات المنتظمة هما الأساس لأسلوب حياة صحية مستدامة.

أنواع العلاج

- التيارات عالية التردد
- الجمباز العلاجي
- العلاج الكهربائي
- العلاج بالماء
- العلاج الميكانيكي
- الاستشارات النفسية الفردية
- العلاج بالليزر منخفض المستوى
- العلاج الطبي بالتمارين (MTT) وتمارين المقاومة الشاملة TRX
- اليوجا

الموضوعات

- **تخفيف الآلام لدى NUHR**
التحرر من الألم من أجل جودة حياة أفضل.
- **العلاج الطبيعي لدى NUHR**
تخلص من تبعات حادثة ممرورية بالتجديد وعود بإعادة التأهيل العظمية إلى ممارسة عملك بشكل مستقل.
- **NUHR وتعديل الحياة**
الشفاء قبل الإصابة بمرض.
- **الطب التجميلي لدى NUHR**
من أجل جمال يعتمد على صحة.

تصوّر الطبي
NUHR

بوصفك نزيلاً لدينا، يمكنك الاختيار من بين أربعة برامج؛ وهي تخفيف الآلام لدى NUHR، والعلاج الطبيعي لدى NUHR، و NUHR وتعديل الحياة والطب التجميلي لدى NUHR.

رد فعل على تأثير العلاج ويرتقي بخطة التدابير العلاجية إذا اقتضى الأمر.

وفي سياق الاستشارات الصحية الفردية المصحوبة بفحوصات منتظمة في مركزنا، فإننا نوثق نجاحاتك عبر مدة زمنية طويلة ونخطط دائماً للخطوات التالية في وقتها، والتي يمكنك أن تخطوها بنفسك على طريق الوصول للهدف - في حياتك اليومية أيضاً. يمثل برنامج NUHR للإرشادات الحياتية والفريد من نوعه الأساس لتحوّل حياتي مستدام مُكمل بالنجاح والسعادة.

فلسفتنا بسيطة وهادفة: بعد إجراء فحص دقيق، تُحدّد هدفاً علاجياً واضحاً. من بين برامجنا العديدة، والتي تطورها ونرتقي بها باستمرار، نضع خطة علاجية مصممة خصيصاً لك، بحيث يمكن تطبيقها داخلياً للمقيمين أو خارجياً في العيادات على حد سواء. الاختيار لك. لأن مدى نجاح العلاج يتوقف على الكثافة والانتظام. لا يجب عليك المُضيء في طريق الوصول إلى الهدف بمفردك. إذ يقف بجانبك فريق شخصي من الأطباء والمعالجين، وهم يرافقونك طيلة مدة الإقامة. وفي تدريب فردي يمكن للمعالج في أي وقت أن يكون له

حجر الأساس لبناء صحتك.



العلاج بالماء - شدّ الرقبة



الجمباز العلاجي - جدار التسلق العلاجي



التيارات عالية التردد

والعلاج المستمر والحساس والفردى على يد المُعالج. كما يقدم مركز NUHR الطبي أيضًا طرق العلاج بالتمديد لتفريغ جذور الأعصاب المتهيجة وتلطيف الألم.

الاستشارات النفسية الفردية

انتفع خلال إقامتك بإمكانية الاستشارة بشأن مشاكلك في إطار حماية البيانات وفي جو من الاسترخاء. تحرّر بصفة خاصة مما يضغط على نفسك واكتسب على هذا النحو خبرة في إزاحة الأعباء عن الجسد والأعباء النفسية.

العلاج بالليزر منخفض المستوى

يدور موضوع العلاج بالليزر منخفض المستوى حول علاج استعادة التوازن، والتي لها تأثير إيجابي على الأيض في خلايا الجسم عبر العلاج بالأشعة. حيث تتفجّر عمليات بيوكيميائية تزيد من القوى المناعية وتُسرع عملية الشفاء.

العلاج الطبي بالتمارين (MTT) و تمارين المقاومة الشاملة TRX

العلاج الطبي بالتمارين هو تمارين بدني لأهداف محددة باستخدام أجهزة تحكّم بالحاسوب للارتقاء بالقوة العضلية تحت إشراف مُعالج. يصلح العلاج الطبي بالتمارين لجميع المرضى ممن يعانون من حالات عجز في مناطق القوة العضلية وممارسة رياضة التحكّل والحركة. تمارين المقاومة الشاملة هي تمارين رياضية لكامل الجسم باستخدام نظام حزام مرن.

اليوجا

استمتعوا في مركز NUHR الطبي بدروس يوجا احترافية. بالإضافة إلى اليوجا في منطقة اليوجا، يمكنك أيضًا العثور على السلاح الداخلي في مروج اليوجا لدينا.

التيارات عالية التردد - مُعدّل من قبل دكتور/ أوتو نور
نقدم في مركز NUHR الطبي حصريًا التيارات عالية التردد بتطوير موسع من دكتور/ أوتو نور. حيث يؤثر العلاج الكهربى على التردد إيجابيًا على آليات التوجيه العليا بالجسم ويخفف الآلام باستدامة.

الجمباز العلاجي

الجمباز العلاجي هو طريقة علاجية مركزية في إعادة التأهيل والوقاية. وبوصفها حجر أساس مهم في الطب الفيزيائي، تساهم الحركة تحت إشراف المحترفين بصفة جوهرية في شعور الفرد بحالة صحية جيدة.

العلاج الكهربى

تدعم التيارات الثابتة والمتعددة تدفق الدم وتُحفّز العضلات الضعيفة وتُلطّف الآلام. المهم هنا هو اختيار الأسلوب والتكرار المناسبين. ونوفر لك في مركز NUHR الطبي طرقًا مختلفة للعلاج بالتردد المنخفض، كما نوفر حمامًا كاملًا للعلاج الكهربى المائي (حمام شتافغر).

العلاج بالماء

للعلاج المائي فوائد علاجية متعددة وله أهمية خاصة في إعادة التأهيل؛ لأنه يعزّز الجسم ويمنحه قوة بسبب انعدام الوزن الظاهري. كما أن تمارين المشي والتوازن - المُحاطة بعنصر الماء - لها أيضًا فعالية لطيفة. شدّ الرقبة هو تمديد فقرات العنق في حوض ماء دافئ. وقد حققنا بهذه الطريقة أفضل نجاحات مع أقصى حالات استرخاء للعضلات.

العلاج الميكانيكي

يُعدّ التدليك العلاجي من أقدم الطرق في تاريخ العلاج. إذ أن تأثيراته العلاجية تتنوّع حسب المُعاصرة الصحية



التحرر من الألم من أجل جودة حياة أفضل.

تخفيف الآلام لدى NUHR

البرنامج
المناسب
لك

إقامة علاج الآلام

الإقامة لعلاج الآلام. أخيرًا تتحرر من الآلام: نحن نساهم في ذلك ببرنامج إقامة لمدة 14 يومًا في مركز NUHR الطبي.

زيارة قسم علاج الآلام

علاج الآلام بالعيادات الخارجية. يمكنك أيضًا تلقي علاج الآلام في العيادات الخارجية بدون إقامة داخلية، كما يمكنك الاستمتاع بالهدوء والأمان في أجواء راقية بمنزلنا، وتخطو بالتالي خطواتك التالية إلى مستقبل بلا ألم.

تمثل الآلام التي تسببها الأمراض الجسدية أو عدم التوازن النفسي عبئًا كبيرًا على المرضى. لذا فإن مركز NUHR الطبي يتعامل مع الآلام بمنتهى الجدية ويدعمك بمهنية واهتمام من أجل تخفيف الآلام.

نجاحات العلاج الفردي

بناءً على تصوّر NUHR الطبي، فإننا نُصمّم مخططًا علاجيًا فرديًا خاصًا بكل مريض. وهو عبارة عن مزيج من مجالات العلاج الفيزيائي وإعادة التأهيل والطب البديل والعلاج بالحركة وكذلك تعزيز وتدريب العقل. يمكنك تطبيق برنامج الصحة الشخصي الخاص بك بحسب الرغبة والإمكانية من خلال الإقامة داخل المركز أو في العيادات الخارجية.

الاستطباب

علاج الآلام لدى NUHR، هو برنامج علاجي ننصح به مع أي شكل من أشكال الآلام المزمنة مثل الألم العصبي أو آلام أسفل الظهر بسبب انزلاق غضروفي أو نتوءات أقراص الفقرات، أو هشاشة العظام، أو داء عظمي غضروفي، أو داء شويرمان أو جميع الصور المرضية الخاصة بأمراض الروماتيزم. اكتسب خبرتك الخاصة بتخفيف الآلام عبر الإقامة العلاجية في مركز NUHR الطبي والمس ذلك الشعور العلاجي وكل من حولك يولونك بالرعاية.



تخلص من تبعات حادثة مرورية بالتجدد وُعد بإعادة التأهيل العظمية إلى ممارسة عملك بشكل مستقل.

العلاج الطبيعي لدى NUHR



البرنامج
المناسب
لك

إعادة التأهيل الكلاسيكية
إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية بالإقامة الداخلية. أثناء إقامتك لمدة 14 يومًا فإنك تستمتع بالهدوء والأمن في أجواء راقية بمنزلنا، كما تحصل على رعاية مثالية من فريق إعادة التأهيل الخاص بك.

زيارة إعادة التأهيل
إعادة التأهيل في العيادات الخارجية بعد العمليات الجراحية. يهدف برنامج الزيارة لإعادة التأهيل إلى تحقيق هدفك في أقصر وقت للوصول إلى التعافي في أقرب وقت ممكن.

بدء ممارسة الرياضة
فحص الصحة ووضع خطة تمارين فردية. تقدم هذه الحزمة إعدادًا رياضيًا مكثفًا وفعالًا جدًا في الوقت ذاته وهي مخصصة للمقبلين على تحدٍ رياضي أو لمن يرغبون في بدء نوع جديد من الرياضة.

بعد حادثة مرورية أو إجراء عملية جراحية أو أمراض حادة لا يقتصر التحدي على ممارسة العمل أو الرياضة. بل يعاني المرضى في الغالب أيضًا من قيود في حياتهم اليومية. ولكن لا ينبغي لشيء من هذا القبيل أن يحدث. من يخصص الوقت اللازم لإعادة التأهيل، سيتوصل إلى شعور صحة أفضل بالجسم ويستعيد صحته بأقصى قدر ممكن. ونرافك في مركز NUHR الطبي مع برامج NUHR للعلاج الفيزيائي لإعادة التأهيل.

الفردية: مفتاح النجاح

لكل إنسان تاريخ مرضي خاص به. لذلك فنحن نخصص وقتًا كافيًا لكي نتمكن في النهاية من وضع تصوّر علاجي فردي خاص بك. فضلًا عن ذلك، فإننا نوفر لك متخصصين من مجالات طب الألام وإعادة التأهيل والعلاج بالحركة والعلاج الفيزيائي والطب البديل، فهم يرافقونك طوال الوقت في مركز NUHR الطبي. هكذا نضمن وقوفنا على التقدمات الحالية في كل وقت وأن نسلك الطريق لتحقيق صحتك دائمًا.

الاستطباب

يتمثل المغزى من إعادة التأهيل في الاستعادة السريعة لقدرات الجسم بعد التدخلات الجراحية (على سبيل المثال: المفاصل التعويضية الصناعية) أو بعد الحوادث المرورية وأمراض ذات طبيعة عصبية أو داخلية أو الشيخوخة. هل تريد إنجاز مهامك اليومية بلا قيود؟ فلنخصص الوقت لصحتك الآن!

الشفاء قبل الإصابة بمرض.

NUHR

وتعديل الحياة



البرنامج المناسب لك

استرخاء الجسم

هل حياتك اليومية زاخرة بضغط العمل، وليس لديك إلا القليل من وقت الفراغ مع مستوى توتر مرتفع؟ ننصحك إذا بعمل شيء لصحتك، واحجز برنامج الصحة هذا مع الإقامة الداخلية للوقاية من الاحتراق النفسي المهني وزيادة لياقتك البدنية ورفاهيتك الصحية.

استرخاء العقل

إذا كنت تعاني من توتر مستمر وضغط عقلي أو انفعالي، إذا كنت تنتمي لمجموعة الخطر «الاحتراق النفسي المهني» أو أنك فقط في حاجة إلى استراحة من الحياة اليومية المحمومة، فإن الإقامة لاسترخاء العقل في مركز NUHR الطبي هي تحديثًا الأمر المناسب لك.

فوق 40

دليل نفسك بفترات استراحة منتظمة في السنوات الأولى، فقد ثبت أن ذلك يساهم في الارتقاء بالصحة والحيوية. في حال إجراء الفحوصات داخليًا لكل الأشخاص فوق سن الـ 40 عامًا فإنك تستمتع بإقامة للتجديد في مركز NUHR الطبي، حيث يتيح لك إمكانية إعادة شحن طاقاتك والاسترخاء التام لبعض الوقت.

في عصرنا سريع الإيقاع الحياتي تزداد المطالب التي تعتمد على صحتنا كل يوم. وإذا نسينا الاهتمام بأنفسنا ورعايتنا، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالأمراض على المدى البعيد. دعم الصحة الوقائية هو الدرع الذي تحمينا في حياتنا اليومية ويمنحنا القدرة على مواجهة المغامرات والتحديات بلياقة وحيوية. بالإضافة إلى البرامج العلاجية «NUHR للحياة» فإننا نقدم لهذا الغرض أيضًا حزمة تدابير وقائية متعلقة بمحاور متعددة.

وقفه لرؤية الطريق بشكل أفضل

يُقال أن التوقف يُحدث التغيير. لذلك فنحن نخصص الوقت في بداية إقامتك لدى NUHR لتعديل الحياة، لنراقب حالتك الصحية الحالية وتحليل المخاطر وتحديد مواضع استهلاك الطاقة، ونصمم على أساس تلك المعلومات الكاملة برنامجًا فريدًا ونحدد فترة استراحة تحت الرعاية الطبية. بالإضافة إلى المعلومات المتخصصة للتوصل إلى أسلوب حياة مفعم بمزيد من الصحة فإن طاقم العمل المحترف يمنحك أيضًا مساحة كبيرة من الحرية لكي تستعيد إيقاعك الخاص وتوازنك.

الاستطباب

سنوات من الإجهاد البدني بسبب الوقفة الخاطئة أو عدم النشاط أو العمل الشاق والأعباء النفسية الهائلة مثل الاحتراق النفسي المهني أو الاكتئاب: توجد أسباب مختلفة عديدة تسلب منا القوة والطاقة وتؤدي إلى انعدام التوازن البدني والعقلي على المدى البعيد. هل تشعر أنك خائر القوى ومنعدم الدوافع؟ هل تشعر بأن داخلك وخارجك يتوق إلى السكينة والأمن؟ ستستمتع في مركز NUHR الطبي بفترة استراحة ترفيهية في إطار برنامج صحي مصمم خصيصًا لك.

من أجل جمال يعتمد على صحة.

الطب التجميلي لدى NUHR

البرنامج
المناسب
لك

الطب التجميلي الكلاسيكي
استمتع بإقامة شاملة لمدة أسبوع في مركز
NUHR الطبي وكرّس نفسك لجمالك.

الطب التجميلي المريح
استمتع إبان علاج الشباب لمدة أربعة أيام
إقامة شاملة وخدمة فريدة من نوعها في
مركزنا.

هل تبحث عن نبع الشباب، والذي يمكنك التزوّد منه بالحيوية الدائمة والتمتع بمظهر مشرق؟ إنه أقرب مما تعتقد: إنها صحتك. نحن نستهدف المصدر الداخلي من خلال برامج الطب التجميلي لدى NUHR. لذا فإننا نحقق تغييرات مرئية ذات تأثير دائم نابع من العمق. للطبيعية أهمية قصوى لدينا، مثل أهمية الاستشارات الفردية والمرافقة الشخصية على طريق تحقيق هدفك في الجمال.

الطب العلاجي يلتقي بالطب التجميلي
تضم البرامج العلاجية «للطب التجميلي لدى NUHR» عناصر متنوعة مجتمعة - برنامج الجمال المتكامل. علاج استعادة التوازن اليدوي وفق دكتور/ نور يُدمج تكميلًا بفحوصات طبية جمالية وعلاجات بمستحضرات التجميل والجمباز العلاجي. وإبان ذلك يقف بجوارك فريق متخصص من الخبراء بالمشورة الفردية والرعاية محل الثقة.

الاستطباب
إذا كنت تعاني من عدم التوازن الهرموني، أو اضطراب النوم أو كنت مُصابًا بانعدام السلام الداخلي أو تقع تحت تأثير عوامل توتر أخرى بما له أثر سلبي على مظهرك، فستجد الاسترخاء الذي تنشده لدينا. بالمناسبة: يصلح علاج استرجاع الشباب في فندقنا الصحي المريح بدرجة مثالية لقضاء عطلة برفقة أصدقائك وصديقاتك.



استشارات فردية خاصة لأسلوب حياة صحية.

إرشادات NUHR للحياة



الفحص الطبي

الفئة التي تستهدفها فحوصات مركز NUHR الطبي هي كل إنسان يعاني من مستوى مرتفع من التوتر البدني والذهني وكذلك كل من يعاني من عوامل الخطر، مثل البدانة، وارتفاع مستوى دهون الدم، والاستهلاك التعسفي للنيكوتين ونقص الحركة. هل ينطبق ذلك عليك وهل تودّ الارتقاء بأسلوب حياتك؟ إبدأ فلتبدأ ببرنامج تعزيز الصحة الوقائي في مركز NUHR الطبي!

أثناء الإقامة لمدة 4 أيام فإننا نخصص الوقت لمراقبة حالتك الصحية الحالية وتحليل عوامل الخطر وتحديد مواضع استهلاك الطاقة. يضم البرنامج 5 تقارير من أطباء خبراء بما في ذلك إعداد النتائج الفرضية وتقارير تكميلية وأنواع علاج. وبهذا تحصل على صورة كاملة عن الحالة الصحية الحالية، وهو ما يتيح إمكانية اختيار التدابير المناسبة لدعم الصحة.

أنت تعرف ما يلي بكل تأكيد: بانتهاك الإقامة الصحية يبدأ المرء حياته اليومية بالكثير من المقاصد الجيدة. إلا أنها النصائح ذات الطبيعة العامة التي نقدمها للمرء على الطريق، لا تسمح لنفسك بالاندماج المستدام في الحياة اليومية. لأن لكل إنسان احتياجات مختلفة لكي يتمتع بالصحة ويحتفظ بها. وسرعان ما يعود المرء للروتين القديم.

تجنّب هذا التحول غير الضروري واختر الطريق المباشر للوصول إلى أسلوب حياة صحي وهانئ! استفد من برنامج NUHR للإرشادات الحياتية، فهو يقدم استشارات صحية فردية مع فحوصات منتظمة يصلان بك إلى تحقيق تعيّر حياتي مستدام مكلل بالنجاح والبهجة.

الأمر بكل بساطة أن تحافظ على صحتك

نحن نصمم وصفة طبية شخصية للصحة والرفاهية الصحية على أساس الفحوصات التفصيلية الدقيقة ونصائح علاجية تنطبق عليك بكل مثالية مع هدف نحدده معاً. وفي سياق الزيارات الإضافية الأخرى إلى مركزنا، فإننا نوثق نجاحاتك ونخطط للخطوات التالية، والتي يمكنك بعدها الوصول إلى الهدف بسهولة. أمنياتنا لك: تمنى لك دوام الصحة!

مكانك للاسترخاء والإبتعاد عن الروتين اليومي.

جرّب كيف يمكن إسراع إيقاع الحياة اليومية وتوجيه تركيزك أثناء إقامتك في فندقنا الصحي على رضاك الداخلي ورفاهية مظهرك الخارجي.



بالإضافة إلى 27 غرفة مزدوجة مريحة (قياسية وفائقة)، نوّقر لكم جناحنا المميّز والجناحين الحديثين. وبالطبع تخلو غرفنا من الحواجز، ومنها 4 غرف مجهزة خصيصًا لذوي الهمم.

حديقة علاجية فائقة الجمال، وصالتيساونا، وغرفة استرخاء مشرقة، وحمام سباحة خاص بالفندق وبرامج علاجية شاملة وتمارين علاجية تامة، كل هذا ضمن برنامجنا في الملاذ الخاص بينا. وبهذا تُدلل نفسك بالاستجمام الذي يستحقه بدنك وروحك.

استمتع بواحة الهدوء الخاصة بك في محيط من علاجات طبية محترفة. لقد تصيّدنا هذا الطابع الاستجمامي للطبيعة المحيطة وحصرناه في مركز NUHR الطبي - مزوّد بالكثير من الإضاءة، وبيئة داخلية جاذبة ومساحات خضراء بعناية.

ملاذ عائلي حديث

مفهوم حديث للأمان تجدونه أيضًا في 30 غرفة وجناحًا لدينا، على قدر عظيم من التطوّر. نحن نُهديك هنا اثنين من أعظم السلع الفاخرة في عصرنا: الهدوء والاسترخاء.



واجه الوزن بكل سهولة.

ليست لديك تجارب أو خبرات جيدة مع النظام الغذائي؟ من المحتمل أن البرامج لم تكن مصممة خصيصًا لك. في مركز NUHR الطبي يقوم أخصائي النظام الغذائي بالتعاون مع أطباء بشكل خاص بربط جِزَم صوم وحزم التخلص من السموم، يكون مفتاح النجاح فيهما هو احتياجاتك الفردية. اعرف المزيد عن الكلاسيكيين المفضلين لدينا.

الغنية بالأساس من اليوم الثالث. ثم تأتي استشارات التغذية الختامية، ومنها يتعلم المرضى مواصلة البرنامج بالمنزل.

طب الجسم، برنامج إنقاص الوزن

يعتمد برنامج إنقاص الوزن والتغذية على تصور ذي 4 مراحل، حيث تُستبدل لفترة زمنية محددة وجبات معينة بمخفوق البروتين عالي القيمة. يُرصد تكوين الجسم بانتظام باستخدام قياس تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية. وبهذا نضمن إنقاص وزن الجسم بالشكل الصحي المستمر.

صيام الكبد «المتميز» على طريقة دكتور/ فورج

تخلص من دهون الكبد ودهون الأعضاء أخرى. يتمثل الهدف العام هنا في تعزيز الأيض أو في الوصول به إلى القيم الطبيعية. الإنقاص الموازي لوزن الجسم بمقدار بضعة كيلوجرامات هو تأثير جانبي مرغوب، وهو ما يمثل بداية مناسبة لمواصلة إنقاص الوزن.

الصوم العلاجي للتخلص من السموم

يدعم برنامج الصوم العلاجي صحة الأمعاء، والجهاز المناعي والشعور بالصحة. السمة المميزة لليومين الأولين هي خفق وحصر ومضغ الدهون، تليها القوائم



حيث تتحوّل الصحة إلى مذاق.

الحركة، والاستجمام والتغذية المتوازنة: تلك هي الإضافات الأساسية لرفاهية الجسم الصحية والحيوية التي ترافقك حتى في العمر المتقدم. ولهذا السبب فنحن في مركز NUHR الطبي نكتب «المذاق الصحي» بأحرف كبيرة جدًا.

نودّ على هذا النحو أن نساهم في أن تستطيع تكريس نفسك أثناء إقامتك بحيوية وعزم لصحتك.

لن ينقصك شيء مع مذاقات الحيوية المتنوعة. وقت جمال الطقس سوف تستمتع بروائح الأطباق من الطاه الخاص وأنت جالس في الشرفة الواسعة. وسوف يزداد المذاق شهية وسط الواحة البستانية الخضراء. فضلاً عما سبق، نقدم لكم بحسب الرغبة استشارات على أيدي متخصصين في النظام الغذائي لتغيير سلوك التغذية لديكم. هكذا ينجح الأمر، حيث يمكنكم الاندماج في تغذية صحية في حياتكم اليومية. تُسعدُ أخصائية النظام الغذائي لدينا بأن تقدم لكم استشارات التغذية في مقابلة شخصية.

هنا في المطعم نُقدم مطبخًا متكاملًا، حديث التجهيز وعالم المذاق. منتجات محلية وموسمية متوافرة بطبيعة الحال، مثل الإعداد الطازج لكل أنواع الوجبات وخدمة راقية ومهذبة. لأشهى مذاق.

يستمتع جميع نزلاء مركز NUHR الطبي بأشهى المأكولات ضمن الإقامة الشاملة. كما نرحب أيضًا بنزلاء اليوم الواحد في مطعم تدعوك تجهيزاته للدخول. بالإضافة إلى وجبة إفطار غنية ومرتبّة، والتي تُقدّم على رفّ الطعام، تجدون أطعمة صحية وموسمية في قائمة الطعام. ويُدللك فريق المطبخ بقائمة وجبات متنوعة للظهيرة والمساء. ولرفاهية نزلنا، فإننا لا نَقَدّم في منزلنا مشروبات غازية ولا نقدّم مشروبات كحولية ذات نسبة كحول عالية. نحن



الأخضر، لون التجدُّد.



الحديقة العلاجية



مروج اليوجا



بستان الأعشاب والنباتات العلاجية

الطبيعة بقوتها الإبداعية وصفاءها وتناغمها: لذلك يوجد اللون الأخضر. بالعيش في تناغم مع الطبيعة، نجد السلام في أنفسنا. ولذلك فنحن نعتني بمنطقتنا الخارجية الشاسعة وحديقتنا العلاجية مع حب التفاصيل. وبهذا يمكن لنزلتنا أن إعادة شحن طاقتهم وتحقيق التجدُّد الذي جاءوا بحثًا عنه في مركز NUHR الطبي.

الفُرصة السانحة لذلك والتي لا يوجد لها مثيل. سوف تشعر بعد ذلك بالتأثير الإيجابي لهذا التطبيق المانح للطاقة في مخيم التأمل الجميل. يمكنك هنا العثور على الهدوء واستقبال تأثير المناظر الطبيعية عليك.

مروج اليوجا

اليوجا معروفة للجميع. لا عجب، فهذه المدرسة تدمج بطريقة مريحة التنفس بالحركة والتأمل. وفي مروج اليوجا بمركز NUHR الطبي سوف تستمتع بمذاق تمارين الذهن، حيث ينزاح عبء حياتك اليومية بكل سهولة ونعومة وينزلج من على كتفيك. اغطس في هنا والآن، حيث تصل إلى موضع بدء الرفاهية الصحية: بنفسك.

مروج التأمل

لا يتمحور التأمل حول تفرغ الضغوط. فالتأمل هو فن الشعور بالطبيعة. وأينما واتتك الرغبة أثناء فترة إقامتك، وشعرت بالحاجة إلى الاسترخاء وتنظيم أفكارك، فيمكنك ذلك في مروج التأمل - حيث تستمتع بالهواء الطلق ورؤية السماء. دع الأفكار تمر أمامك من السحاب واستمتع بالاسترخاء على أعلى مستوى.

بستان الأعشاب والنباتات العلاجية

إذا أردنا استعادة التوازن بطريقة طبيعية، يجب أن نتعلم فهم الطبيعة من جديد. هذا هو سبب تواجد بستان الأعشاب العلاجية، حيث يمكنك معرفة الكثير عن الأعشاب المختلفة والنباتات العلاجية وطريقة فعاليتها. بالإضافة إلى أننا نستخدم أعشابنا أيضًا في مطبخ NUHR لإعداد وجباتنا.

حديقة النشاط

تقضي أقدامنا الكثير من الوقت مُقيّدة في الجوارب والأحذية. تجرّد من كل شيء واستشعر طبيعتك الأرضية من جديد. وأفضل ما تفعل هنا هو المشي حافي القدمين ببطء على درب الحواس. من الأشياء الفريدة الأخرى لدينا هو باركور النشاط (الوثابة). هنا يمكنك ممارسة تمارين اللياقة والمهارة بطريقة مرحّة. تحرّر من عبء الحياة اليومية واستعدّ شعور الحرية.

حديقة الاسترخاء

هل جرّبت ولو مرة العلاج بالماء في بحيرة كرم العنب؟ تقدم لك حديقة الاسترخاء في مركز NUHR الطبي



تجربة NUHR

منطقة الغابة: مثيرة وهادئة.

الفندق الأنيق في بنائه ومحيطه أيضًا من الأماكن الجديرة بالتجربة والمشاهدة، حيث يمكنك اكتشاف طريقة لطيفة ومفعمة بالحياة لتحقيق التوازن الداخلي والرضا دون انعطاف أو التفاف. سواء أكانت جولة عبر كريمس، أم رحلة لصيد السمك أم الصيد البري، أم زيارة متحف أو تذوق النبيذ: فإن قائمة عروض وقت الفراغ متنوعة، وبناء على التأثير الحيوي فإن المفضل لنا ونصحك به هو المشي الشمالي والدراجات الجبلية. تم إنشاء شبكة الطرق على أكمل وجه، ونوفر استعارة الدراجات الجبلية الكهربائية بالمنزل لدينا.



شتاويه أوتشتاين

© رينهارد بودوسكي



دورنشتاين - فاخاو



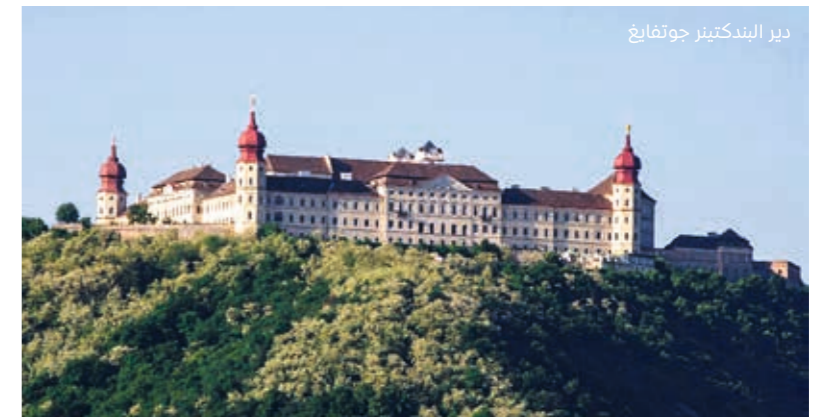
المعرض الفني الوطني للنمسا السفلى - كريمس



أطلال زينفتبيرغ



مهرجان غرافنيغ بقلعة غرافنيغ



دير البندكتينر جوتفايغ

بيانات النشر

هيئة التحرير

Nuhr Medical GmbH & Co KG
www.nuhrmedicalcenter.com

المحتوى والرسومات

Fredmansky GmbH
www.fredmansky.at

حقوق الصور

مركز NUHR الطبي، روبرت جوزيوفيتش للتصوير الفوتوغرافي،
غيثي للصور، راينهارد بودولسكي (شتاوزه أوتشتاين)،
فراثر أندرياس زملر، أوردنيس سانكتي بينديكت OSB (دير البندكتينر جوتفايغ)،
ألكساندر هايدن (مهرجان غرافنيغ بقاعة غرافنيغ)،
دوناو النمسا السفلى، روبرت هيربست (اطلال زيفتبيرغ)،
فاروك بينجو (المعرض الفني الوطني للنمسا السفلى - كريمس)،
دوناو النمسا السفلى، ستيف هايدر (دورشتاين - فاخاو)

الطباعة

Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH
www.walligdruck.at

أطباء ومعالجون متخصصون
بمركز NUHR الطبي:



امسح أكواد الاستجابة السريعة
ضوئياً واحصل على المزيد من
المعلومات حول مركز NUHR الطبي:



افتتاح الحديقة
العلاجية



فيديو الصور



nuhrmedicalcenter.com
info@nuhr.at

الهاتف: +43 2719 / 22 210
فاكس: +43 2719 / 22 21-224

Nuhr Medical GmbH & Co KG
Dr. Nuhr-Platz 1
3541 Senftenberg
(زنفتنبرغ، ألمانيا)

