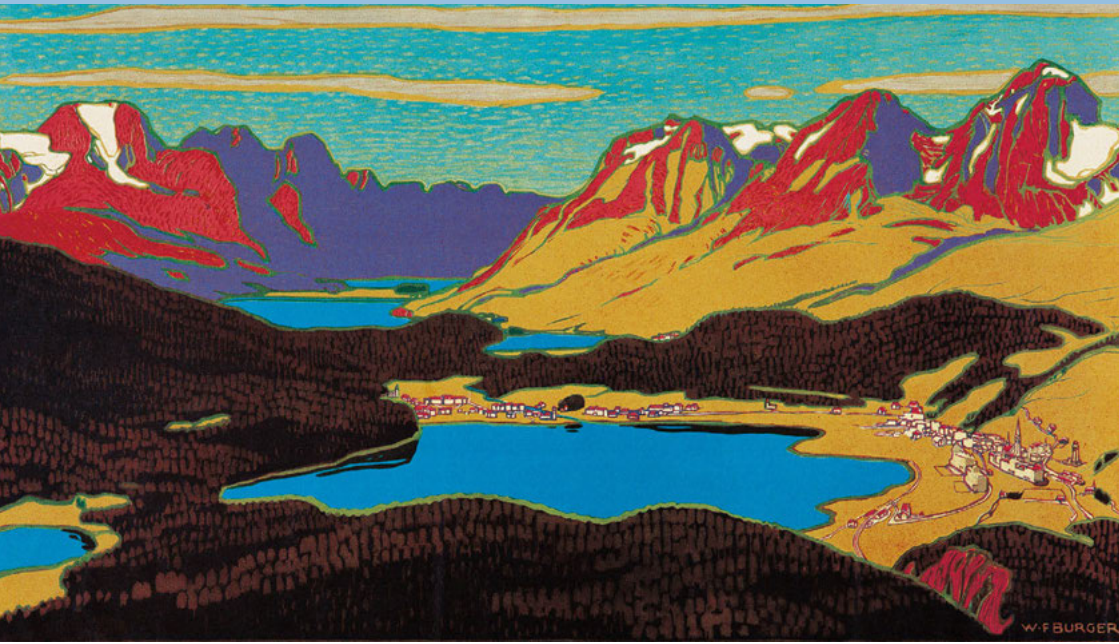


SANTASANA

St. Moritz[®]



«Ein fröhlich Herz lebt am längsten.»

William Shakespeare

Rehabilitation und Prävention
von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
im Engadin

Zündendes Erlebnis

Der Zürcher Unternehmer Viktor F. Fässler erlitt einen Herzinfarkt. Nach dem Spitalaufenthalt entschloss er sich, die Zeit während der ärztlich verschriebenen ambulanten Rehabilitation in der Höhenlage von St. Moritz zu verbringen, wo reine Luft, Sonne und eine einmalige Landschaft zur Erholung einladen.

Der Haken dabei war, dass es im Engadin bis anhin kein Reha-Angebot für Herzpatienten gab. Dies, obwohl alle notwendigen Ressourcen vorhanden sind.

In St. Moritz stellte Fässler sein eigenes Rehabilitationsprogramm zusammen. Ein voller Erfolg! Angetrieben von seinem persönlichen Erlebnis und seiner beruflichen Erfahrung im Gesundheitswesen entschloss er sich, im Engadin ein Angebot für die ambulante Herzrehabilitation und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schaffen. Die Idee für die **Santasana St. Moritz AG** war geboren.



Medizinische Kurtradition in St. Moritz

Das Heilbad St. Moritz und seine Mineralquellen (seit 1411 v. Chr.) haben St. Moritz – zusammen mit den alpinen Mooren, der einzigartigen Seenlandschaft, dem Oberengadiner Reizklima und der legendären Sonne – zu einer bewährten Gesundheitsdestination gemacht, insbesondere auch im Herz- und Kreislaufbereich.

Zur Erstellung von individualisierten Programmen für die ambulante Herzrehabilitation und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden die bestehenden St. Moritzer und Engadiner Kapazitäten der medizinischen Einrichtungen, der Hotellerie und Parahotellerie sowie der Sport- und Fitnessanlagen mittels vertraglich festgelegter Partnerschaften und mit einer eigenen ärztlichen Leitung genutzt. Diese arbeiten eng mit dem UniversitätsSpital Zürich USZ zusammen. Dabei werden die Qualitätsrichtlinien der Schweizerischen Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation SAKR berücksichtigt. **Die Höhenlage, die Sonne und das eisen- und kohlen-säurehaltige Mineralwasser von St. Moritz fördern die Heilung.**





Elemente des Santasana-Konzepts

1. Aufstieg in einen herzgesunden Alltag

Ein Aufenthalt im wunderschönen Engadin bringt die nötige Distanz zum oftmals stressigen und ungesunden Alltag. Absolvieren Sie ein strukturiertes und effizientes Herztraining, wobei die Engadiner Höhenlage von 1856 m ü. M. die Leistungsfähigkeit und damit das Genesungspotenzial noch verbessert – auf der Alpensüdseite bei durchschnittlich 322 Sonnentagen im Jahr (Schweizer Rekord).

2. Kuraufenthalt nach freier Wahl ausserhalb einer Klinik

Herz-Kreislaufpatienten fühlen sich für die ambulante Behandlung in einem Hotel oder einer Ferienwohnung besser untergebracht als in einer Klinik. Geniessen Sie die vielen Vorteile eines schönen Hotels oder einer Ferienwohnung und gleichzeitig das hocheffiziente Trainingsprogramm einer stationären Rehabilitationsklinik.

3. Krankheitsverarbeitung

Die Verarbeitung einer Erkrankung ist Grundvoraussetzung für den Einstieg in ein herzgesundes Leben. Die Psychokardiologie ist in unserem Programm mit eingeschlossen und dient der nachhaltigen Bewältigung der Krankheit.

4. Gesunde Ernährung

Neben der Bewegung ist eine fortan lebenslange bewusste Ernährung ein tragendes Element für die Rehabilitation.

5. Beratung für die Rückkehr in den Alltag

Für die Unterstützung durch die Familie und die Wiedereingliederung in den Beruf besteht ein breites Beratungsangebot.

6. Notfallkonzept

Das Notfallkonzept schliesst alle denkbaren Vorfälle mit ein.

SANTASANA

St. Moritz

Rehabilitation

In der Herz-Rehabilitation beginnt die Phase I bereits direkt nach dem Akutereignis im Spital. Die Phase II besteht aus einem ärztlich verordneten ambulanten Trainings- und Rehabilitationsprogramm. Phase III und IV schliesslich dienen der Weiterführung und Erhaltung eines gesunden Lebensstils im Alltag. Das Santasana-Konzept setzt in der Rehabilitationsphase II ein und bereitet Sie optimal für Ihr weiteres Leben vor. In der **Santasana-Herzgruppe** werden Sie im Anschluss an Ihren Aufenthalt lebenslang von Trainingstipps und Gesundheits-Updates profitieren.

Indikation und Kontra-Indikation

Die Verordnung der Herz-Rehabilitation wird vom behandelnden Arzt vor Ort vorgenommen. Er beurteilt die Indikationen und Kontra-Indikationen. Aufgrund einer umfassenden Eintrittsevaluation wird das individuelle Programm zusammengestellt.



«Das Engadin hat mich dem Leben wiedergegeben.»

Friedrich Nietzsche

SANTASANA

St. Moritz

Ambulante Behandlung

Die ein- bis dreiwöchigen ambulanten Santasana Rehabilitations- und Präventionsprogramme umfassen:

- Medizinische Eintrittsevaluation
- Angepasste körperliche Aktivität

- Behandlung der Risikofaktoren
- Gesunde Ernährung mit Anleitung in einem Kochkurs

- Life-Tracking

- Stressmanagement

- Anleitung zu herzgesundem Lebensstil

- Mentale Betreuung

- Medizinische Austrittsevaluation

- Individuelle Angebote für Begleitpersonen

- Jeder Gast erhält das Standardwerk «Gesundheitsmythos St. Moritz»

Team von Spezialisten



PD Dr. med. Christian Schmied
Med. Leitung, USZ Zürich



Dr. med. Donat Marugg
Regionale Koordination und Betreuung, St. Moritz



Dr. med. Robert Eberhard
Leitender Bäderarzt St. Moritz



Dr. med. Andi Grünenfelder
Leitung der Sport- und Notfallmedizin St. Moritz



Britta Ahlden
Leitung Therapieprogramm St. Moritz



Christoph Schlatter
CEO, Administration und Unterkunft St. Moritz

Der Beirat besteht aus erfahrenen Spezialisten, die für die Qualität der medizinischen Leistungen einstehen und ihr internationales Netzwerk einbringen.



Prof. Dr. med. Thomas F. Lüscher
Leitung Beirat, USZ Zürich



St. Moritz

St. Moritz liegt im Dreieck zwischen Zürich, Mailand und München.

Die Santasana Partnerhotels erreicht man bequem mit Zug, über das gut ausgebaute Strassennetz oder auf dem Luftweg.

Der lokale Flugplatz Engadin Airport St. Moritz bietet Flugverbindungen zu den internationalen Flughäfen von Zürich, Genf, Basel, Milano und München. Ebenso werden Air Taxi-Verbindungen zu vielen anderen nationalen und internationalen Destinationen unterhalten.



SANTASANA

St. Moritz[®]

Tun Sie etwas für sich
und Ihr Herz!
Kontaktieren Sie uns.
Wir beraten Sie gerne.

Santasana St. Moritz AG
Zentrum für ambulante Rehabilitation
und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Plazza Paracelsus 2
CH-7500 St. Moritz
Switzerland

T. +41 81 836 08 98
F. +41 81 588 03 07

wecare@santasana.swiss
www.santasana.swiss



Partner

MTZ  HEILBAD
MEDICAL WELLNESS ST. MORITZ



KLINIKGUT
Kliniken der Universität Zürich

 **UniversitätsSpital**
Zürich

HOTEL LAUDINELLA
St. Moritz

HOTEL
REINE VICTORIA
St. Moritz
by LAUDINELLA


Kempinski
Grand Hotel des Bains
ST. MORITZ

 Amt für Wirtschaft und Tourismus Graubünden
Ufficio per economia e turismo dal Grischun
Ufficio dell'economia e del turismo del Grigioni