

# PREVENTION & HEALTH PROGRAMMES



**WALDHOTEL**  
HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE  
LAKE LUCERNE

# HERZLICH WILLKOMMEN A WARM WELCOME

## ERHOBEN - ERHABEN

Hohe Wertigkeit in punkto Schweizer Hotellerie, modernste medizinische Konzepte und aussergewöhnliche Architektur vereinen sich im Waldhotel Health & Medical Excellence zu einem Ort der Heilung und Entspannung. Die nach Plänen des italienischen Architekten Matteo Thun gestaltete Fassade des Terrassengebäudes mit sonniger Südlage steht in harmonischem Einklang mit der Umgebung und der Natur.

## REGION VIERWALDSTÄTTERSEE

Inmitten von saftigen Wiesen und grünen Wäldern liegt das Waldhotel Health & Medical Excellence im Herzen der Schweiz auf dem Bürgenberg, einer Halbinsel umgeben vom kristallklaren Wasser des Vierwaldstättersees, die seit jeher als Kraftort bekannt ist. Innerhalb 30 Minuten erreichen Sie die Stadt Luzern mit der pittoresken Altstadt und den berühmten Holzbrücken.

## UPLIFTED - SUBLIME

*Swiss hotel hospitality of exceptional quality, the most modern of medical concepts and extraordinary architecture combine in the Waldhotel Health & Medical Excellence to create a place of healing and relaxation. Designed by Matteo Thun, the façade of the terraced building has a sunny southern aspect and blends harmoniously into its natural surroundings.*

## THE LAKE LUCERNE REGION

*Surrounded by lush meadows and green forests, the Waldhotel Health & Medical Excellence is located in the heart of Switzerland on the Bürgenberg, a peninsula surrounded by the crystal clear waters of Lake Lucerne, which has always been known as a magical power place. Within 30 minutes, you can reach the city of Lucerne with its picturesque old town and famous wooden bridges.*

Aussicht vom Waldhotel Health & Medical Excellence.  
View from the Waldhotel Health & Medical Excellence.





## HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE IM WALDHOTEL HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE AT THE WALDHOTEL

Das vielfältige Angebot des Waldhotel Health & Medical Excellence an gesundheitsfördernden, therapeutischen Dienstleistungen belebt und vitalisiert. Gönnen Sie sich die Zeit, sich ganzheitlich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen zu kümmern, zu entschleunigen und in Achtsamkeit für sich selbst zu üben. Der Bürgenberg ist ein Kraftort mit hohen Boviseinheiten, nachdem der Vierwaldstättersee die Energie konzentriert auf die Halbinsel spiegelt. Spüren Sie diese Energie und lassen Sie die Hektik des Alltags hinter sich.

Wer langfristig gesund bleiben will, sollte sich genügend Erholung gönnen, sich ausgewogen ernähren und ausreichend bewegen. Diese drei Prinzipien begleiten Sie während Ihres Aufenthalts im Waldhotel Health & Medical Excellence. Die Gesundheit der Gäste steht bei uns im Mittelpunkt, dafür schenken wir ihnen viel Zeit und Aufmerksamkeit, denn Gesundheit ist das kostbarste Gut. Unser Ziel ist es, dass Sie sich nach Ihrem Aufenthalt bei uns sichtlich entspannter und mit neuer Energie gestärkt fühlen.

### IN BESTEN HÄNDEN

Wir kümmern uns um Ihr Wohlbefinden – ganzheitlich und kompetent. Ein Arzt ist rund um die Uhr, zu jeder Tages- und Nachtzeit, anwesend. Die erfahrenen Ärzte und Therapeuten im Waldhotel Health & Medical Excellence kümmern sich respektvoll und empathisch um Sie und stimmen die Behandlung individuell auf Sie ab.

*Our extensive range of health-promoting therapeutic services at the Waldhotel Health & Medical Excellence will leave you feeling revitalised and refreshed. Treat yourself to some time spent taking care of your health and well-being in a holistic way, to take life at a slower pace and to practise mindfulness. The Bürgenberg is a power place with a high rating on the Bovis scale, due to Lake Lucerne concentrating energy and reflecting it onto the peninsula. Feel the energy and how your everyday stress just melts away.*

*Anyone wanting to stay healthy over the long term should make sure to have sufficient rest, a balanced diet and an adequate level of exercise. These three principles will be your companions during your stay at the Waldhotel Health & Medical Excellence. The health of our guests is our absolute priority and we give it all our time and attention because good health is our most valuable asset. It is our goal that, after your stay with us, you will feel noticeably more relaxed and filled with renewed energy.*

### IN THE BEST HANDS

*We take care of your well-being – holistically and professionally. There is always a doctor available at any time of the day or night. The experienced doctors and therapists at the Waldhotel Health & Medical Excellence take care of you with respect and empathy and tailor your treatment personally to you.*

## DIE BROSCHÜRE IM ÜBERBLICK AN OVERVIEW OF THE BROCHURE

- Healthy by Nature & Waldhotel Spa / *Healthy by Nature & Waldhotel Spa*
- Waldhotel Check-up und PRO-Programme / *Waldhotel Check-up and PRO-Programmes*
- Unsere Expertise / *Our Expertise*
- Kuraufenthalt / *Health Resort Stay*
- Oase der Ruhe und Erholung / *Oasis of Tranquillity and Regeneration*
- Mediterraner Hochgenuss / *Mediterranean Culinary Delights*
- Nachhaltigkeit / *Sustainability*
- Eingebettet ins Bürgenstock Resort / *In the heart of the Bürgenstock Resort*

# HEALTHY BY NATURE

## HEALTHY BY NATURE

### IM EINKLANG MIT UNSEREN PROGRAMMEN

Mit unserem ganzheitlichen Konzept «Healthy by Nature» finden und festigen Sie Ihre Balance – ganz im Einklang mit der Natur. Heilpflanzen und Kräuter wie zum Beispiel Blaubeeren und Holunder beeinflussen unseren Organismus positiv. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis arbeiten wir mit verschiedenen natürlichen Wirkstoffen, die Ihre Ziele bei den gewählten Waldhotel Programmen und Behandlungen unterstützen.

### WALDHOTEL SPA

Vergessen Sie den Alltagsstress. Tauchen Sie ein in eine neue Dimension der körperlichen und mentalen Leichtigkeit. Die auf das «Healthy by Nature»-Konzept abgestimmten Behandlungen nutzen Heilpflanzen und Kräuter und lassen sich ideal mit dem Waldhotel Check-up und den Waldhotel Programmen kombinieren. Lassen Sie sich von unseren Ideen für Ihre persönliche Auszeit inspirieren und kommen Sie auf exklusive Art und Weise zu Regeneration und Wohlbefinden.

Der Waldhotel Spa bietet einen hellen Poolbereich mit Innen- und Aussenpool und erholsamem Blick in die Alpen, ein Salt Grotto und Kneippbecken sowie je einen Ruhebereich drinnen und an der frischen Luft. Im Mixed und Ladies Spa finden Sie verschiedene Saunen und ein Hamam. Die innovativen Produkte der Spa-Linien von Swiss line, SkinCeuticals, Detox Intense und Susanne Kaufmann vereinen medizinisches mit kosmetischem Fachwissen.

### IN PERFECT HARMONY WITH OUR PROGRAMMES

*Find and consolidate your balance – in perfect harmony with nature with our holistic 'Healthy by Nature' concept. Medicinal plants and herbs, such as the blueberry and elderflower, have a positive effect on our organism. On the basis of this knowledge, we work with various natural active ingredients in order to support the goals of the Waldhotel programmes and treatments that you have selected.*

### WALDHOTEL SPA

*Forget the stress of your everyday life. Submerge yourself in a new dimension of physical and mental well-being. The treatments, which are coordinated with the Healthy by Nature concept, use medicinal plants and herbs and are ideal for combining with the Waldhotel Check-up and the Waldhotel programmes. Be inspired by our ideas for your personal time out and discover regeneration and well-being the exclusive way.*

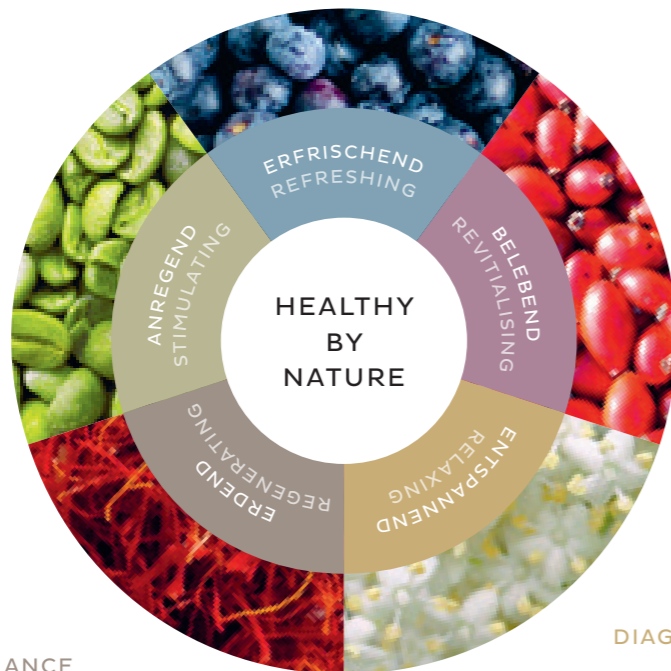
*The Waldhotel Spa offers a bright pool area with an indoor and outdoor pool and relaxing views of the Alps, a Salt Grotto and Kneipp pools, as well as relaxation areas inside and in the fresh air. In the Mixed and Ladies' Spas, you will find various saunas and a Hammam. The innovative range of spa products from Swiss line, SkinCeuticals, Detox Intense and Susanne Kaufmann combine both medical and cosmetic expertise.*



BEAUTY & HEALTHY AGEING



WEIGHT MANAGEMENT & METABOLISM



MOBILITY & ACTIVITY



DIAGNOSTICS & MEDICAL CHECK-UP



BODY & MIND BALANCE

# WALDHOTEL CHECK-UP UND PRO-PROGRAMME

## WALDHOTEL CHECK-UP AND PRO-PROGRAMMES

Alle Programme\* des Waldhotel Health & Medical Excellence fokussieren auf die Bereiche Prävention und Regeneration. Die Angebote sind darauf ausgelegt, Ihnen viel Zeit zwischen den einzelnen Terminen zu lassen, so dass wir auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse eingehen können.

### DIE PROGRAMME

Die Waldhotel Health & Medical Excellence Programme verteilen sich auf fünf verschiedene Bereiche und dauern zwischen drei und vierzehn Nächten. In jedem Bereich bieten wir ein bis drei PRO-Programme, welche auf verschiedene individuelle Bedürfnisse abzielen.

Um die PRO-Programme in den Bereichen Diagnostics & Advanced Check-up, Mobility & Activity oder Weight Management & Metabolism bestens auf Sie abzustimmen, durchlaufen Sie vorab den Waldhotel Check-up. Bei diesem umfangreichen Check-up erhalten unsere Ärzte wichtige Informationen zu Ihrem aktuellen Gesundheitszustand, die auch als Basis für weiterführende Behandlungen dienen, beispielsweise von Fachärzten des grössten Zentrums in der Schweiz.

Die Programme in den Bereichen Body & Mind Balance sowie Beauty & Healthy Ageing fokussieren auf die Steigerung Ihres Wohlbefindens und können ohne vorangehenden Waldhotel Check-up gebucht werden.

Wenn Sie die einzelnen Programme noch erweitern möchten, beraten wir Sie gerne zu ergänzenden Behandlungen, den sogenannten Excellence Leistungen.

\*Die Programme können ab 18 Jahren gebucht werden und richten sich nach den individuellen Gesundheitsplänen und der Verfügbarkeit der Therapeuten.

*All the programmes\* at the Waldhotel Health & Medical Excellence focus on prevention and regeneration. The treatments are organised in such a way as to leave plenty of time between individual appointments so that we can adapt to your individual wishes and needs.*

### THE PROGRAMMES

*The Waldhotel Health & Medical Excellence programmes are divided into five different categories and last between three and fourteen nights. In each category, there are one to three PRO-programmes which are aimed at different requirements and needs.*

*In order to optimally tailor the PRO-programmes to your needs in the Diagnostics & Advanced Check-up, Mobility & Activity and Weight Management & Metabolism departments, we ask you to receive the Waldhotel Check-up first. During this comprehensive check-up, our doctors gain important information about the current state of your health which serves as the basis for further treatments, for example, with specialist doctors at the largest central hospital in Switzerland.*

*The programmes of the Body & Mind Balance and Beauty & Healthy Ageing departments focus upon increasing your sense of well-being and can be booked without a Waldhotel Check-up beforehand.*

*If you would like to expand the individual programmes further, we will be happy to advise you about supplementary treatments - our so-called 'Excellence' services.*

*\* The programmes can be booked from the age of 18 and are based upon the individual health plans and availability of the therapists.*



### 3 NÄCHTE / NIGHTS WALDHOTEL CHECK-UP



4 NÄCHTE / NIGHTS  
DIAGNOSTICS & ADVANCED CHECK-UP  
Cardio Check PRO



4 NÄCHTE / NIGHTS  
MOBILITY & ACTIVITY  
Mobility PRO | Activity PRO



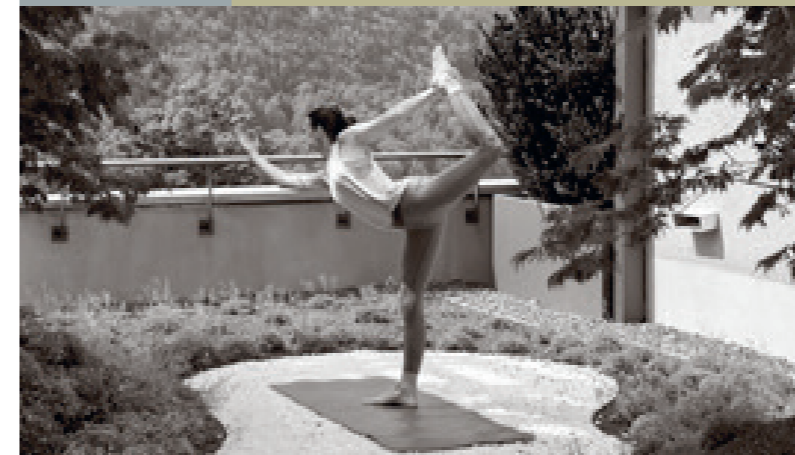
7 | 14 NÄCHTE / NIGHTS  
WEIGHT MANAGEMENT & METABOLISM  
Detox PRO | Weight Loss PRO



3 NÄCHTE / NIGHTS  
BODY & MIND BALANCE  
Mindfulness PRO



3 NÄCHTE / NIGHTS  
BEAUTY & HEALTHY AGEING  
Delight PRO | Bodyforming PRO | Rejuvenation PRO



3 NÄCHTE / NIGHTS

Der Waldhotel Check-up eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die eine individuelle Abklärung und Beratung wünschen, um den Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern.

Der umfangreiche Check-up bildet die Basis für weiterführende Untersuchungen und Behandlungen, die den Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens unterstützen, kann aber auch separat bei einem Aufenthalt von drei Nächten gebucht werden.

*The Waldhotel Check-Up is suitable for adults of any age who would like a personalised consultation and evaluation in order to maintain or improve their health.*

*The comprehensive check-up is the basis for any further examinations and treatments to support the maintenance of your health and well-being, but it can also be booked separately when you stay for three nights.*

WALDHOTEL CHECK-UP

Durch den Arzt:

- Ausführliches Aufnahmegespräch
- Eingehende körperliche Untersuchung
- Haut-Screening beim Dermatologen
- Besprechung der Ergebnisse im Abschlussgespräch

Diagnostik und Labor:

- Umfangreiche Laboruntersuchungen
- Ruhe- und Belastungs-EKG, Herzfrequenzvariabilität
- Lungenfunktionstest
- Ultraschalluntersuchung des Bauchraums
- Biometrie und Körperzusammensetzung mittels DEXA
- Analyse der Beweglichkeit, Stabilität und Fitness durch den Physiotherapeuten (FMS®)
- Messung des Energieumsatzes (indirekte Kalorimetrie)

WALDHOTEL CHECK-UP

Medical services:

- in-depth admission consultation
- thorough physical examination
- skin screening by a dermatologist
- concluding consultation to discuss results

Diagnostic Procedures and Laboratory Analysis:

- comprehensive laboratory tests
- resting and stress ECG, heart rate variability test
- pulmonary function test
- abdominal ultrasound
- biometry and determination of body composition using DEXA
- analysis of mobility, stability and fitness by a physiotherapist (FMS®)
- measurement of energy metabolism (indirect calorimetry)

Am Ende des Waldhotel Check-ups werden Ihre Resultate in einem ausführlichen Abschlussgespräch mit Ihrem behandelnden Arzt besprochen, und Sie erhalten ein Gesundheitsdossier mit spezifischen Empfehlungen mit nach Hause.

In Kombination mit dem Waldhotel Check-up können Sie die weiterführenden PRO-Programme der Bereiche Diagnostics & Advanced Check-up, Mobility & Activity oder Weight Management & Metabolism buchen.

*At the end of the Waldhotel Check-Up, your results are being discussed with your doctor during an in-depth final consultation and you will receive a health dossier with specific recommendations to take home with you.*

*In combination with the Waldhotel Check-Up, you can book further PRO-programmes from the Diagnostics & Advanced Check-up, Mobility & Activity or Weight Management & Metabolism departments.*



4 NÄCHTE / NIGHTS

Aufbauend auf den Ergebnissen des Waldhotel Check-ups können Sie ein Programm mit vertieften kardiologischen Untersuchungen buchen, welches auf die Bedürfnisse von Menschen in den mittleren Lebensjahren mit hoher Belastung im beruflichen oder privaten Alltag abgestimmt ist. Das Herz ist das zentrale Organ unseres Lebens; die richtige Vorsorge lässt Sie unbeschwert durch den Alltag gehen.

*Based on the results of the Waldhotel Check-Up, you can book a programme of in-depth cardiac diagnostic tests which is tailored to the needs of middle-aged people with high levels of professional or personal stress in their everyday lives. The heart is the organ that is central to our existence and, with the right preventative care, it allows us to live our lives feeling carefree and untroubled.*

CARDIO CHECK PRO

Herz- und Kreislauf im Mittelpunkt

Stress und Hektik im Alltag können sich auf Dauer negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht beim Cardio Check PRO im Zentrum. Zusätzlich zu den üblichen Herzuntersuchungen des Waldhotel Check-ups werden weiterführende kardiologische Tests durchgeführt.

CARDIO CHECK PRO

A focus on the heart and circulation

*The stress and hectic pace of our everyday lives can have a negative impact on our health. The prevention of cardiovascular disease is the focus of the Cardio Check PRO at our centre. In addition to the standard examination of the heart during the Waldhotel Check-Up, further cardiac diagnostic tests are performed.*

- Konsultation beim Kardiologen
- Spezifische Laboruntersuchungen
- Ruhe- und Belastungs-EKG durch den Kardiologen
- 24-Stunden-EKG
- Echokardiographie und Ultraschall des Herzens zur Analyse der Anatomie und Herzfunktion sowie der Durchlässigkeit und Fließgeschwindigkeit der Arterien (Carotis Duplex)

- consultation with a cardiologist
- specific laboratory tests
- resting and stress ECG performed by the cardiologist
- 24 hour ECG
- an echocardiogram and ultrasound of the heart in order to evaluate heart anatomy and function, as well as the blood volume and flow rate in the arteries (carotid duplex scan)

WALDHOTEL CHECK-UP + CARDIO CHECK PRO

WALDHOTEL CHECK-UP + CARDIO CHECK PRO





4 NÄCHTE / NIGHTS

Mobilität und Aktivität haben einen grossen Einfluss auf die Lebensqualität, und das in jedem Alter. Setzen Sie in der Prävention auf moderne Infrastruktur, Spezialisten und die Kraft der Natur. Spüren Sie die positive Entwicklung Ihrer Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins.

*Mobility and activity have a great influence on our quality of life, and that is true at any age. Rely on our modern infrastructure, our specialists and the power of nature for your preventative medicine. Feel the positive development of your body awareness and body consciousness.*

Als Ergänzung zum Waldhotel Check-up können Sie zwischen zwei weiterführenden PRO-Programmen oder Einzelleistungen à la carte wählen. Die Programme sind auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

*To supplement the Waldhotel Check-Up, you can choose from two additional PRO-programmes or individual services à la carte. The programmes are specially designed to suit your individual needs.*

**MOBILITY PRO**

**MOBILITY PRO**

**Mobil und beweglich bis ins hohe Alter**

**Mobile and sprightly to an advanced age**

Bleiben Sie mobil und beweglich – der Schlüssel zu langanhaltendem Wohlbefinden. Alternde Gelenke und Muskeln benötigen entsprechend abgestimmtes Training.

*Stay mobile and flexible – the key to lasting well-being. Ageing joints and muscles require appropriate, individually tailored exercise.*

- Anamnese des Bewegungsapparates durch den Arzt
- 1 x Besprechung Bewegungsplan
- 2 x Training mit dem Personal Trainer à 50 Min.
- 1 x Ernährungsberatung à 60 Min.
- 1 x medizinische Massage à 25 Min.
- 2 x Wickelbehandlung à 25 Min.
- Auf Sie abgestimmte Microcare Mikronährstoff-Mischung für die Dauer von 30 Tagen

- *medical history of your musculoskeletal system taken by the doctor*
- *1 x exercise plan consultation*
- *2 x 50 minute training sessions with your personal trainer*
- *1 x 60 minutes of nutritional advice*
- *1 x 25 minute medical massage*
- *2 x 25 minute wrap treatments*
- *30 day supply of Microcare individually tailored micronutrient blend*

WALDHOTEL CHECK-UP + MOBILITY PRO

WALDHOTEL CHECK-UP + MOBILITY PRO

**ACTIVITY PRO**

**Sportlich aktiv**

Sie bewegen sich gerne und treiben viel Sport. Wir unterstützen Sie nach dem Waldhotel Check-up dabei, Ihr Beweglichkeits-, Muskelkraft- und Fitnesspotenzial zu optimieren und zu maximieren. Bewegung, Ernährung und Entspannung ergeben ein ausgewogenes Paket.

**ACTIVITY PRO**

**Active and sporty**

*You like to be physically active and do a lot of sports. After the Waldhotel Check-Up, we will help you to optimise and maximise your flexibility, muscular strength and fitness level. Exercise, nutrition and relaxation result in a balanced, harmonious package.*

- Konsultation beim Sportarzt
- Analyse der Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Kreislauf (Spiroergometrie)
- 2 x Training mit dem Personal Trainer à 50 Min.
- 1 x Nüchtern-Training zur Anregung des Stoffwechsels
- 2 x Kältetherapie im «icelab» bei -110°C zur Steigerung der Ausdauer
- 1 x Ernährungsberatung für Sportler à 60 Min.
- Auf Sie abgestimmte Microcare Mikronährstoff-Mischung für 30 Tage
- 1 x Regeneration Massage à 50 Min.
- 2 x Wickelbehandlung à 25 Min.

- *consultation with a sports physician*
- *analysis of cardiac, pulmonary and circulatory performance (spiroergometry)*
- *2 x 50 minute training sessions with your personal trainer*
- *1 x fasted training to stimulate the metabolism*
- *2 x cryotherapy sessions in the 'icelab' at -110°C to increase endurance*
- *1 x 60 minute nutritional advice session for athletes*
- *30 day supply of Microcare individually tailored micronutrient blend*
- *1 x 50 minute Regeneration Massage*
- *2 x 25 minute wrap treatments*

WALDHOTEL CHECK-UP + ACTIVITY PRO

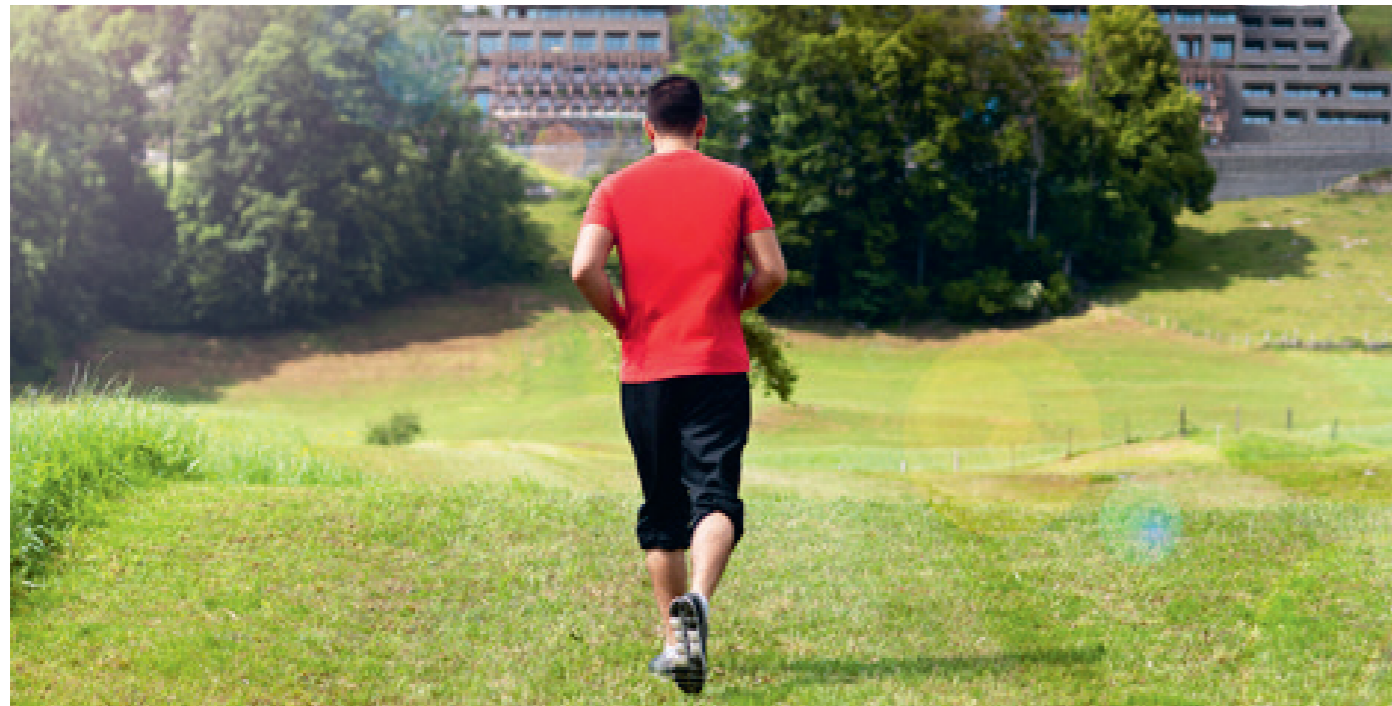
WALDHOTEL CHECK-UP + ACTIVITY PRO

**AKTIV IN DER NATUR**

Das vielfältige Freizeit- und Sportangebot im Bürgenstock Resort unterstützt Ihre Ziele. Ob Sie einen der vielen Wanderwege erkunden, die direkt vor der Hoteltüre starten, sich auf das Fahrrad schwingen, Golf spielen oder im Tennisspielen auspowern, hängt rein von Ihren Vorlieben ab.

**OUTDOOR ACTIVITIES IN NATURE**

*The varied range of leisure and sports activities at the Bürgenstock Resort supports your goals. Whether you decide to go off walking the many hiking trails that start right at the doors of the hotel, or swing up into the saddle of a bicycle or really push yourself playing golf or tennis, it depends entirely on your own personal preferences.*





7 / 14 NÄCHTE | NIGHTS

Bewegung, Ernährung und Schlaf sind entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Regelmässige Detox-Kuren steigern das Wohlbefinden. Das integrierte Konzept deckt diese Bereiche inklusive individuelle Diätformen ab und kann bei Bedarf auf eine Beratung in Adipositas-Chirurgie ausgeweitet werden.

Essen Sie während Ihres Aufenthalts gemäss dem Ernährungskonzept der «Bürgenstock Colour Cuisine» (BCC). Jedes Nahrungsmittel hat je nach Nährstoffen einen anderen Farbpunkt. Das einfache Konzept hilft Ihnen, die Ernährung auf Sie persönlich abzustimmen, indem sie die sechs Farbpunkte ideal kombinieren. Im Kapitel «Ernährungsberatung» weiter hinten in dieser Broschüre erfahren Sie mehr dazu.

*Exercise, nutrition and sleep are the keys to a healthy metabolism. Regular detox programmes increase your sense of well-being. Our integrated concept covers these areas including personalised diets, and can even include a consultation regarding bariatric surgery, if required.*

*During your stay, eat in accordance with the nutritional concept of 'Bürgenstock Colour Cuisine' (BCC). Every food has a different coloured dot according to the nutrients it contains. This simple system helps you to adapt your diet to your individual needs with an ideal combination of the six coloured dots. You can find out more about this in the chapter on 'Nutritional Advice' further on in this brochure.*

DETOX PRO – 7 NÄCHTE

**Ohne Schadstoffe**

Ein gesunder Lebensstil und regelmässige, gezielte Reinigungen des Körpers helfen, das Wohlbefinden zu steigern. Die vollständige Detox-Kur befreit Ihren Organismus von belastenden Umwelteinflüssen und Schadstoffen. Fühlen Sie sich glücklich, zufrieden und frisch belebt.

**Durch den Arzt:**

- Verlaufsgespräch
- Natürliche Darmentschlackung mit Feige
- 1 x Biotherapie zum Ausleiten der Giftstoffe

**Ernährung:**

- Ernährungsberatung und gemeinsame Erarbeitung Ihres Ernährungsplans, Verlaufs- und Abschlussgespräch
- 1 x Kochen mit dem Ernährungsberater im «cooking lab»
- 1 Fastentag, sonst Vollpension gemäss der Bürgenstock Color Cuisine und dem persönlichen Ernährungsplan
- Microcare Mikronährstoff-Mischung für 30 Tage
- Detoxfördernde Tees

**Bewegung und Entspannung:**

- 3 x Bewegung mit dem Personal Trainer à 50 Min.
- 2 x Nüchtern-Training
- 3 x Kältetherapie im «icelab» bei -110°C
- 3 x Wickelbehandlung à 25 Min.
- 1 x Active Circulation Signature Treatment à 90 Min.
- 1 x Kaffee-Peeling à 30 Min.

WALDHOTEL CHECK-UP + DETOX PRO

DETOX PRO – 7 NIGHTS

**Without harmful substances**

*A healthy lifestyle and regular, targeted cleansing of the body help to increase your sense of well-being. The complete detox programme frees the organism of damaging environmental stressors and toxins. Feel happy, satisfied and re-energised.*

**Medical services:**

- follow-up consultation
- natural colon cleanse with figs
- 1 x biotherapy to release and expel toxins

**Nutrition:**

- nutritional advice and joint preparation of your diet plan, follow-up and final consultation
- 1 x cookery session with your dietician in the 'cooking lab'
- 1 day of fasting, otherwise full board in accordance with Bürgenstock Colour Cuisine and your personal diet plan
- 30 day supply of the Microcare micronutrient blend
- detox teas

**Exercise and relaxation:**

- 3 x 50 minute exercise sessions with your personal trainer
- 2 x fasted training sessions
- 3 x cryotherapy sessions in the 'icelab' at -110°C
- 3 x 25 minute wrap treatments
- 1 x 90 minute Active Circulation Signature Treatment
- 1 x 30 minute Coffee Peel

WALDHOTEL CHECK-UP + DETOX PRO



WEIGHT LOSS PRO – 7 ODER 14 NÄCHTE

**Gemeinsam zum Wunschgewicht**

Erkennen Sie die Einzigartigkeit Ihres Körpers, Ihres Stoffwechsels und Ihres Ess- und Bewegungsverhaltens. Mit Ihnen zusammen suchen wir den richtigen Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht für mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein.

**Durch den Arzt:**

- Verlaufsgespräch während Ihres Aufenthalts

**Ernährung:**

- Ausführliche Ernährungsberatung und gemeinsame Erarbeitung Ihres Ernährungsplans, Verlaufs- und Abschlussgespräch
- 2 x Erleben von gesunder Genussküche im «cooking lab»
- Vollpension gemäss der Bürgenstock Color Cuisine und dem persönlichen Ernährungsplan
- Für Sie zusammengestellte individuelle Microcare Mikronährstoff-Mischung für die Dauer von 30 Tagen
- Stoffwechselfördernde Tees

**Bewegung und Entspannung:**

- 7 x Training mit dem Personal Trainer
- 2 x Nüchtern-Training zum Ankurbeln des Stoffwechsels
- 2 x Bindegewebsmassage oder icoone Behandlung à 50 Min.
- 2 x Vital Dome, die individuelle Infrarotsauna, à 30 Min.
- 3 x Wickelbehandlung à 25 Min.
- 5 x Kältetherapie im «icelab» bei -110°C

Die Mindestaufenthaltsdauer beträgt 7 Nächte. Um erste Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir, mindestens zwei Wochen zu buchen. Nach zwei Wochen wird die Körperzusammensetzung kontrolliert, um erste Erfolge zu sehen.

WALDHOTEL CHECK-UP + WEIGHT LOSS PRO

WEIGHT LOSS PRO – 7 OR 14 NIGHTS

**Achieve your ideal weight with us**

*Discover the uniqueness of your body, your metabolism and your eating and exercise habits. Together with you, we will find the right way to achieve your ideal weight for enhanced contentment and self-confidence.*

**Medical services:**

- follow-up consultation during your stay

**Nutrition:**

- in-depth nutritional advice and joint preparation of your diet plan, follow-up and final consultation
- 2 x experiences of healthy gourmet cuisine in the 'cooking lab'
- full board in accordance with Bürgenstock Colour Cuisine and your personal diet plan
- 30 day supply of Microcare individually tailored micronutrient blend
- metabolism boosting teas

**Exercise and relaxation:**

- 7 x training sessions with your personal trainer
- 2 x fasted training sessions to stimulate the metabolism
- 2 x 50 minute massage to strengthen connective tissue or icoone treatment
- 2 x 30 minute Vital Dome, the individual infrared sauna
- 3 x 25 minute wrap treatments
- 5 x cryotherapy sessions in the 'icelab' at -110°C

*The minimum stay is seven nights. In order to achieve initial results, we recommend that you book for at least two weeks. After two weeks, your body composition is analysed in order to identify your first successes.*

WALDHOTEL CHECK-UP + WEIGHT LOSS PRO



## BODY & MIND BALANCE BODY & MIND BALANCE

3 NÄCHTE / NIGHTS

Neben der körperlichen Gesundheit ist das psychische Wohlbefinden der zweite wichtige Faktor, der Ihre Lebensqualität beeinflusst. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und profitieren Sie von der Natur und der Kraft, die der Bürgenberg ausstrahlt. Geniessen Sie die Zeit draussen vor der imposanten Bergwelt und im lichtdurchfluteten Waldhotel Spa. Wir helfen Ihnen in unserer Oase der Ruhe, die richtige Balance und Tiefenentspannung zu finden.

Das Body & Mind Balance Programm kann ohne vorangehenden Waldhotel Check-up gebucht werden.

*In addition to physical health, psychological well-being is the second important factor that affects your quality of life. Bring your body, mind and spirit into balance and benefit from nature and the energy that is radiated by the Bürgenberg. Enjoy your time outdoors in the monumental mountain landscape and in the light-bathed Waldhotel Spa. In our oasis of tranquillity, we will help you find the right balance and the deepest relaxation.*

*The Body & Mind Balance programme can be booked without a Waldhotel Check-Up beforehand.*

### MINDFULNESS PRO

#### **Zeit für Achtsamkeit**

Die Alltagshektik bietet keine Zeit für die Beschäftigung mit sich selbst. Wir bieten Ihnen die einzigartige Gelegenheit, genau diese Achtsamkeit mit viel Zeit und Ruhe wieder zu erfahren, und unterstützen Sie auch bei der Verarbeitung von prägenden Erlebnissen oder Traumata.

- Besprechung mit Ihrem Coach (Psychologe)
- 1 x Achtsamkeitsübung à 30 Min.
- 2 x Entspannungsübungen à 30 Min
- 2 x Training mit dem Personal Trainer à 50 Min.
- 2 x Yoga für die innere und äussere Balance à 50 Min.
- 3 x Kryotherapie im «icelab» bei -110°C zur Anregung der Durchblutung
- 2 x Akupunktur à 25 Min. zur Muskelentspannung
- 1 x De-Stress Massage à 90 Min.
- 1 x Regeneration Massage 50 Min.
- 1 x Vital Massage à 25 Min.
- 1 x Ernährungsberatung à 60 Min.

MINDFULNESS PRO

### MINDFULNESS PRO

#### **Time for mindfulness**

*Our hectic everyday lives leave little time for turning inwards for contemplation. We offer you the unique opportunity to rediscover precisely this mindfulness and also support you in processing formative and traumatic experiences.*

- consultation with your coach (psychologist)
- 1 x 30 minute mindfulness practice
- 2 x 30 minute relaxation exercise sessions
- 2 x 50 minute training sessions with your personal trainer
- 2 x 50 minute yoga sessions for inner and outer harmony
- 3 x cryotherapy sessions in the 'icelab' at -110°C to stimulate the circulation
- 2 x 25 minute acupuncture for muscle relaxation
- 1 x 90 minute De-Stress Massage
- 1 x 50 minute Regeneration Massage
- 1 x 25 minute Vital Massage
- 1 x 60 minute nutritional advice session

MINDFULNESS PRO



3 NÄCHTE / NIGHTS

Verbinden Sie gesunden Lebensstil, Schönheit und Vitalität. Erleben Sie Wohlbefinden dank unserem Konzept «Healthy by Nature» im Waldhotel Spa. Lassen Sie sich von unseren Programmen für Ihre persönliche Auszeit inspirieren. Neben den Behandlungen mit erfrischender Heidelbeere, die erwiesenermassen Ihr Beauty PRO-Programm unterstützt, beeinflussen auch die übrigen verwendeten Heilpflanzen und Kräuter Ihren Organismus positiv.

Die Beauty & Healthy Ageing-Programme können ohne vorangehenden Waldhotel Check-up gebucht werden.

DELIGHT PRO

**Lassen Sie sich verwöhnen**

Während Ihres Verwöhn-Aufenthalts im Waldhotel Health & Medical Excellence erleben Sie verschiedene Behandlungen, die Ihre natürliche Schönheit und Vitalität betonen und noch verstärken.

- Skin-Scope-Gesichtsanalyse durch die Fachkosmetikerin
- 1 x Holunder-Meersalz-Körperpeeling, wirkt entschlackend und stärkt das Immunsystem à 30 Min.
- 1 x Swiss Brightening Facial von Swiss line verleiht Ihrem Hautbild ein helleres und frischeres Aussehen à 75 Min.
- 1 x Detox-Maniküre mit Lack à 90 Min. und 1 x Detox-Pediküre mit Lack à 75 Min. by Susanne Kaufmann
- 2 x Kältetherapie im «icelab» bei -110°C zur Anregung der Durchblutung

DELIGHT PRO

BODYFORMING PRO

**Für eine straffe und geschmeidige Haut**

Die Haut, das grösste Organ des menschlichen Körpers, spielt für das Wohlbefinden eine zentrale Rolle. In diesem Programm haben wir speziell für Sie verschiedene Behandlungen kombiniert, welche die Regeneration der Haut unterstützen und sie frisch, vital und gesund aussehen lassen.

- 1 x Shape it up, sanftes Kaffee-Peeling mit anschliessender Massage-Anwendung à 60 Min.
- 1 x Body Tone-Körperpackung von SkinCeuticals à 90 Min.
- 1 x icoone Bodyforming-Behandlung mit Straffungswirkung für eine dichtere, geschmeidigere Haut mit mehr Ausstrahlung oder Bindegewebsmassage à 60 Min.
- 2 x Kältetherapie im «icelab» bei -110°C zur Anregung der Durchblutung

BODYFORMING PRO

*Combine a healthy lifestyle with beauty and vitality. Discover the ultimate in wellness, thanks to our 'Healthy by Nature' concept at the Waldhotel Spa. Be inspired by our programmes for your personal time out. In addition to the treatments with refreshing blueberries, which are proven to support your Beauty PRO-programme, the other medicinal plants and herbs used have a positive impact on your entire organism.*

*Beauty & Healthy Ageing programmes can be booked without a Waldhotel Check-Up beforehand.*

DELIGHT PRO

**Let yourself be pampered**

*During your indulgent stay at the Waldhotel Health & Medical Excellence, you will experience various treatments that will bring out your natural beauty and vitality and enhance it.*

- Skin Scope facial analysis with the specialist beautician
- 1 x 30 minute elderflower and sea salt body peel; it has a detoxifying effect and strengthens the immune system
- 1 x 75 minute Swiss Brightening Facial from Swiss line gives your complexion a fresher, more radiant appearance
- 1 x 90 minute Detox Manicure with nail polish and 1 x 75 minute Detox Pedicure with nail polish by Susanne Kaufmann
- 2 x cryotherapy sessions in the 'icelab' at -110°C to stimulate the circulation

DELIGHT PRO

BODYFORMING PRO

**For firmer, smoother skin**

*The skin, the largest organ of the human body, plays a central role in our sense of well-being. In this programme, we have combined various treatments especially for you to support the regeneration of your skin and to leave it looking fresh, vital and healthy.*

- 1 x 60 minute Shape It Up gentle coffee peel with massage treatment
- 1 x 90 minute Body Tone body wrap by SkinCeuticals
- 1 x 60 minute icoone body forming treatment with tissue tightening for firmer, smoother, more radiant skin, or a connective tissue massage
- 2 x cryotherapy sessions in the 'icelab' at -110°C to stimulate the circulation

BODYFORMING PRO

REJUVENATION PRO

**Für eine langanhaltend jung aussehende Haut**

Bewahren Sie Ihr frisches und attraktives Erscheinungsbild möglichst lange mit Hilfe der vorbeugenden Anti-Ageing-Behandlungen des Rejuvenation PRO-Programms. Dank dem Fortschritt in der ästhetischen Medizin können Sie dem natürlichen Alterungsprozess, welcher die Elastizität der Haut vermindert und das Gewebe mit der Zeit erschlaffen lässt, entgegenwirken.

- 1 x Rejuvenation Wrap by Susanne Kaufmann, straffende Folienpackung mit Anti-Ageing Bodyserum à 45 Min.
- 1 x Deluxe Antioxidant Revitalizing Treatment by SkinCeuticals für eine strahlende und gesunde Haut à 60 Min.
- 1 x wirksame, schonende Hautstraffung durch Radiofrequenztherapie à 45 Min.
- 1 x icoone Anti-Ageing-Behandlung für eine signifikante Reduktion von tieferen Falten und Lachfältchen à 50 Min.

REJUVENATION PRO

MEHR BEAUTY & HEALTHY AGEING

Lassen Sie sich von unserem Team für weitere individuelle Behandlungen beraten.

REJUVENATION PRO

**For enduringly youthful looking skin**

*Keep your fresh and attractive appearance for as long as possible with the help of the preventative, anti-ageing treatments of the Rejuvenation PRO-programme. Thanks to the progress in aesthetic medicine, you can counteract the reduced skin elasticity and sagging tissue that result from the passage of time and the natural ageing process.*

- 1 x 45 minute Rejuvenation Wrap by Susanne Kaufmann, firming foil pack with anti-ageing body serum
- 1 x 60 minute Deluxe Antioxidant Revitalising Treatment by SkinCeuticals for radiant, healthy skin
- 1 x 45 minute highly effective, yet gentle, skin firming using radiofrequency therapy
- 1 x 50 minute icoone anti-ageing treatment for a significant reduction of deeper lines and laugh lines

REJUVENATION PRO

MORE BEAUTY & HEALTHY AGEING

Let our team advise you about our other personalised treatments.



Waldhotel Deluxe Suite mit grossem Balkon und Bergsicht.  
*Waldhotel Deluxe Suite with large balcony and mountain view.*





## UNSERE EXPERTISE OUR EXPERTISE

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit – ganzheitlich und professionell. Wir pflegen eine direkte Beziehung zum Menschen mit seiner persönlichen Biografie, seinen individuellen Bedürfnissen und seinem eigenen Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Therapie.

Unser Angebot umfasst folgende Fachgebiete:

- Innere Medizin
- Kardiologie und Sportmedizin
- Orthopädie
- Diagnostik & Laboranalytik
- Dermatologie
- Zahnmedizin
- Psychosomatik mit Kunst- und Gestaltungstherapie
- Ernährungsberatung und «cooking lab»
- Weight Management und Stoffwechsel
- Therapie & Fitness, medizinische Massagen
- Kryotherapie im «icelab» bei -110° C

### EINE STARKE PARTNERSCHAFT

Ergänzend zum breiten Angebot des Waldhotel Health & Medical Excellence steht dem Bürgenstock Resort ein starker Partner der Zentralschweizer Gesundheitsversorgung zur Seite. Dank der engen Zusammenarbeit mit den Spitälern der Spitalregion Luzern und Nidwalden (LUNIS) stehen im Sinne einer «Preferred Partnership» verschiedene Spezialisten regelmässig im Waldhotel Health & Medical Excellence zur Verfügung und bieten Facharztkonsultationen an.

Die Zusammenarbeit mit den Spitälern garantiert im Bedarfsfall den direkten Zugang zu spezialisierter Diagnostik, einer Vielzahl an Fachärzten und weiteren Dienstleistungen, die über das Angebot des Waldhotel Health & Medical Excellence hinausgehen.

Leistungen unserer medizinischen Partner:

- Gynäkologie
- Urologie
- Gastroenterologie
- Adipositas-Chirurgie
- Herz- und Gefässchirurgie
- Wirbelsäulen und Gehirnschirurgie
- Dialysebehandlungen

### ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN

Die Angebote der verschiedenen Fachrichtungen können mit dem Waldhotel Check-up und den Waldhotel PRO-Programmen kombiniert oder auch als Einzelleistungen gebucht werden.

Für weitere Informationen und Buchungen wenden Sie sich an unser Medical Center. Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

*Your health is our concern – holistically and professionally. We foster direct relationships with people who all have their own unique biographies, their special needs, and their own understanding of health, disease and treatment.*

*Our services comprise the following medical specialities:*

- Internal Medicine
- Cardiology and Sports Medicine
- Orthopaedics
- Diagnostics & Laboratory Analysis
- Dermatology
- Dentistry
- Psychosomatic Medicine with Art and Creative Therapy
- Nutritional advice and 'cooking lab'
- Weight Management and metabolism
- Treatment & Fitness, Medical Massage
- Cryotherapy in the 'icelab' at -110°C

### A STRONG PARTNERSHIP

*To complement the diverse offering of the Waldhotel Health & Medical Excellence, the Bürgenstock Resort has a strong partner at its side in Central Switzerland's health care system. Thanks to close cooperation with the hospitals of the Lucerne/Nidwalden (LUNIS) hospital district, specialists in a range of medical disciplines are available regularly at the Waldhotel Health & Medical Excellence for specialist consultations in the context of 'Preferred Partnerships'.*

*This collaboration with the hospitals guarantees direct access to specialised diagnostics, when needed, and to a range of specialist doctors as well as further services that go beyond the range offered at the Waldhotel Health & Medical Excellence.*

*Services at our medical partners:*

- Gynaecology
- Urology
- Gastroenterology
- Bariatric Surgery
- Heart and Vascular Surgery
- Spinal and Brain Surgery
- Dialysis Treatment

### ADDITIONAL SERVICES

The services offered in the various specialities can be combined with the Waldhotel Check-Up and the Waldhotel PRO-programmes or booked as separate services.

For more information and bookings, please contact our medical centre. You will find all our contact details on the back of this brochure.

## INNERE MEDIZIN INTERNAL MEDICINE

Die Untersuchungen im medizinischen Zentrum dienen der Behandlung akuter Krankheiten, können aber auch Teil eines Check-ups sein.

Unsere Ärzte decken als Generalisten und Spezialisten alle Bereiche der Inneren Medizin ab.

Mit dem Fokus auf die inneren Organe wie beispielsweise Lunge, Leber, Magen, Darm, Herz, Blutgefäße, Gehirn und Nieren, aber auch auf Gelenke und Muskulatur werden Abklärungen zur Vorbeugung, Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge von gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten vorgenommen.

*The examinations at the medical centre are for the treatment of acute illnesses, but can also form part of a check-up.*

*As general practitioners and specialists, our doctors cover every area of Internal Medicine.*

*Assessments are made for the prevention, treatment, rehabilitation and after-care of health problems and illnesses with the focus not only on the internal organs - the lungs, liver, stomach, intestine, heart, blood vessels, brain and kidneys - but also the joints and muscles.*

## KARDIOLOGIE UND SPORTMEDIZIN CARDIOLOGY AND SPORTS MEDICINE

Ein erfahrenes Team steht für Fragen und Abklärungen zur Verfügung, sei es wegen einer Erkrankung des Herzens und der Gefäße oder deren Prävention. Das Angebot reicht vom kardiologischen Belastungstest bis zu bildgebenden Untersuchungen von Herz und Blutgefäßen. Auch sportmedizinische Beratungen und Leistungsdiagnostik werden im Waldhotel Health & Medical Excellence angeboten.

Das Behandlungsangebot umfasst beispielsweise:

- Ergometrie und Spiroergometrie
- Echokardiographie (Ultraschall des Herzens)
- Dynamische Stress-Echokardiographie
- Schrittmacher- und Defibrillatoren (ICD)-Kontrollen
- 24-Std.-Blutdruckmessungen
- Langzeit-EKG
- Ultraschall der Halsschlagader (Carotis Duplex-Untersuchung)
- Herzkathetermessung im Partnerinstitut

*An experienced team is available for questions and assessments, both for those who already suffer from cardiovascular disease and those seeking prevention. Our services extend from the cardiology stress test to heart and blood vessel imaging tests. The Waldhotel Health & Medical Excellence also offers consultations in sports medicine and performance diagnostics.*

*Here is a selection of our range of treatments:*

- Ergometry and Spiroergometry
- Echocardiogram (ultrasound of the heart)
- Dynamic Stress Echocardiogram
- Pacemaker and defibrillator (ICD) monitoring
- 24 hour blood pressure measurements
- Holter monitoring
- Ultrasound examination of the carotid arteries (carotid duplex examination)
- Cardiac catheter examination at a partner institute





## ORTHOPÄDIE UND RHEUMATOLOGIE ORTHOPAEDIC MEDICINE AND RHEUMATOLOGY

Mit Fokus auf den Bewegungsapparat und das Zusammenspiel der Körperteile als Ganzes konzentriert sich unser Angebot auf die nicht invasive Orthopädie. Operative Eingriffe werden in den Institutionen unserer «Preferred Partner» durchgeführt.

**Unsere Schwerpunkte liegen auf der Behandlung von:**

- Postoperative Beschwerden
- Chronischem Wirbelsäulensyndrom
- Bandscheibenproblemen
- Muskelschwäche und Aufbau
- Abnutzungs- und entzündlichen Gelenkerkrankungen

*Our services concentrate on non-invasive orthopaedic medicine focussing on the musculoskeletal system and the holistic interrelationship of the various parts of the body. Operative procedures are performed in the institutions of our 'Preferred Partners'.*

**Our specialities lie in the treatment of:**

- postoperative afflictions
- chronic spinal pain syndromes
- spinal disc problems
- muscle weakness and training
- degenerative and inflammatory joint conditions

## DIAGNOSTIK & LABORANALYTIK DIAGNOSTICS & LABORATORY ANALYSIS

**Praxislabor**

Für umfangreiche Untersuchungen und Analysen steht ein modernes Praxislabor im Waldhotel Health & Medical Excellence zur Verfügung. Somit können Untersuchungen individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet und vor Ort und innerhalb kürzester Zeit durchgeführt werden.

**Practice Laboratory**

*There is a modern practice laboratory at the Waldhotel Health & Medical Excellence available for thorough examinations and analyses. Hence, examinations can be tailored individually to your needs and carried out in the shortest possible time.*

Basierend auf den verschiedenen Waldhotel Health & Medical Excellence Programmen wurden spezifische Laborblöcke zusammengestellt, welche den neusten Erkenntnissen medizinischer Evidenz entsprechen.

*Based on the various Waldhotel Health & Medical Excellence programmes, specific lab examinations have been compiled which are in line with the latest medical knowledge and evidence.*

**Modernste Diagnostik**

Die richtige Diagnose ist die Grundvoraussetzung für jede erfolgreiche Therapie. Als wichtiges Hilfsmittel dafür stehen radiologische Verfahren zur Verfügung. Dank dem enormen Fortschritt in der Medizintechnik und der Bildgebung können gewisse gesundheitliche Fehlentwicklungen bereits im Frühstadium erkannt werden.

**State-of-the-Art Diagnostics**

*The right diagnosis is the precondition for every successful treatment. Various radiological procedures are available as important tools. Thanks to the enormous advances in medical technology and imaging, various impairments to your health can now be detected at an early stage.*

Die wichtigsten diagnostischen Verfahren im Waldhotel Health & Medical Excellence sind:

- Lungenfunktionstest und Ganzkörper-Plethysmographie (grosse Lungenfunktion) als Screening für Lungenerkrankungen
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- DEXA-Knochendichtemessung als wichtiges Instrument zur Früherkennung von Osteoporose
- Biometrie und Bestimmung der Muskel-Fett-Knochen-Körperzusammensetzung mittels DEXA

*The most important diagnostic procedures at the Waldhotel Health & Medical Excellence are:*

- pulmonary function test and whole-body plethysmography (large pulmonary function test) as a screening procedure for pulmonary disease
- resting and stress ECG
- DEXA bone density measurement, an important screening tool for the early detection of osteoporosis
- biometry and the determination of the muscle-fat-bone-body composition using DEXA

## DERMATOLOGIE DERMATOLOGY

Die Haut ist das Grenzorgan des menschlichen Körpers zur Umwelt und hat eine Kontakt- und Schutzfunktion. Im Waldhotel Health & Medical Excellence bieten wir das gesamte Spektrum der Dermatologie an. Dieses umfasst die kompetente ärztliche Beurteilung, Diagnostik und Therapie von verschiedenen Krankheiten in der klassischen und ästhetischen Dermatologie. Zusätzlich werden in der medizinischen Kosmetik «State of the Art»-Behandlungen angeboten.

Unsere Schwerpunkte sind:

- Klassische Dermatologie mit besonderer Expertise in der Behandlung von Psoriasis, Neurodermitis und Autoimmunkrankheiten
- Moderne Laserbehandlungen bei Pigmentstörungen, zur Verjüngung der Haut und zur Entfernung von störenden Hautveränderungen
- Moderne Hautkrebsvorsorge mit dem FotoFinder® und Hautkrebstherapien im Frühstadium sowie konventionelle und Tageslicht-photodynamische Therapie (einzigartig in der Schweiz mit Green House Möglichkeit)
- Personalized Cell Therapy mit körpereigenen Stammzellen stimuliert die Regeneration und Heilung von Gewebe
- Ästhetische «State of the Art»-Behandlungen wie z.B. Pelleve Hautglättung und Straffung, icoone Anti-Ageing und Lifting für die wirkungsvolle Behandlung von lokalen Fettansammlungen, Cellulite und schlaffer Haut.

*The skin forms a barrier between the human body and the environment and has both sensory and protective functions. At the Waldhotel Health & Medical Excellence, we offer the entire spectrum of dermatological diagnostics and therapies. This includes competent assessment by a doctor, diagnosis and treatment of various medical conditions in classical and aesthetic dermatology. In addition, we offer state-of-the-art treatments in medical cosmetics.*

*Our specialities are:*

- *classic dermatology with special expertise in the treatment of psoriasis, neurodermatitis and autoimmune diseases*
- *modern laser treatment of pigmentation disorders, for skin rejuvenation and for the removal of unsightly skin lesions*
- *modern skin cancer screening with the FotoFinder® and skin cancer treatment in the early stages, as well as conventional and daylight photodynamic therapy (unique in Switzerland with Green House option)*
- *personalised cell therapy with autologous stem cells stimulates the regeneration and healing of tissue*
- *state-of-the-art aesthetic treatments, such as Pelleve skin smoothing and firming, icoone anti-ageing and lifting for the effective treatment of localised accumulations of fat, cellulite and loose skin.*



## ZAHNMEDIZIN DENTAL CLINIC

Ein gesundes, funktionierendes Gebiss ist nicht nur Lebensqualität – wer kraftvoll zubeissen kann, ernährt sich auch besser. Gesunden Zähnen Sorge zu tragen, schützt vor Zahnverlust und Entzündungen. Zu einer umfassenden individuellen Prophylaxe gehört neben der täglichen Zahnpflege zuhause auch die regelmässige, professionelle Zahnreinigung.

In der Dental Clinic arbeiten der Zahnarzt und die Dentalhygienikerin Hand in Hand. Die individuelle Patientenbetreuung und der zahnmedizinische Check (inklusive Kariesdiagnostik und Röntgenbilder) obliegen der diplomierten Dentalhygienikerin. Tritt ein zahnmedizinisches Problem auf, übernimmt der Zahnarzt nahtlos. Sein breites Fachwissen, gepaart mit modernsten Apparaturen und einem erstklassigen Spezialisten-Netzwerk, ermöglichen es ihm, für jede zahnmedizinische Herausforderung die optimale Lösung zu finden.

Sie erhalten individuelle Behandlungen auf höchstem Niveau in folgenden Bereichen:

- Allgemeine Zahngesundheit & Prophylaxe
- Zahnerhaltung, Parodontaltherapie, Füllungstherapie
- Zahnherddiagnostik und -therapie
- Implantologie, Keramik- und Titanimplantate, Knochenaufbau und festsitzender Zahnersatz
- Ästhetische Zahnmedizin
- Schnarch-Abklärung

*A healthy, functioning set of teeth is not just a matter of improved quality of life – if you can chew efficiently, you can nourish yourself better. Ensuring that teeth are healthy protects against tooth loss and inflammation. In addition to the daily care of teeth at home, comprehensive individual preventive care includes regular professional dental cleaning.*

*At the Dental Clinic, our dentist and dental hygienist work together as a team. The qualified dental hygienist is responsible for individual patient care and performing dental check-ups (including tooth decay diagnosis and X-rays). Should this bring a dental issue to light, your care will be transferred seamlessly to the dentist. His broad specialist knowledge, combined with the latest equipment and a first-class network of specialists, enables him to find the optimum solution for every dental challenge.*

*You will receive individual treatments of the highest quality in the following areas:*

- *general dental health and preventative care*
- *conservative dentistry, periodontal treatment, dental restoration*
- *dental foci diagnostics and treatment*
- *implantology, ceramic and titanium implantation, bone grafting and fixed dental prosthesis*
- *aesthetic dentistry*
- *snoring diagnosis*



## PSYCHOSOMATIK PSYCHOSOMATIC MEDICINE

Dank fachärztlicher Betreuung und Behandlung und interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Psychologen und Fachtherapeuten können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse und Fragen eingehen. Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit.

Wir behandeln Menschen mit:

- Burnout, Erschöpfungsdepression, Stressfolgestörungen
- Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit
- Chronischen Schmerzstörungen
- Depressiven Verstimmungen
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie)
- Adipositas

### **Kunst- und Gestaltungstherapie**

Das Atelier mit herrlicher Aussicht auf die Berglandschaft lädt Sie dazu ein, Ihre Kreativität zu entdecken und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Die Kunsttherapie (prozessorientiertes therapeutisches Malen und Gestalten) fördert das Wohlbefinden, erschliesst innere Energiequellen und stärkt das Vertrauen in das eigene Potenzial.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG NUTRITIONAL ADVICE

Die richtige Ernährung bildet neben Bewegung und Erholung einen weiteren Hauptpfeiler Ihres Wohlbefindens. Gesundheit genießen: Mit einer individuell abgestimmten Ernährung fühlen Sie sich wohler und sind leistungsfähiger. Die Ernährungsberater des Waldhotel Health & Medical Excellence arbeiten eng mit Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Gastronomen und Diätköchen zusammen. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit zu erfassen und Sie ganzheitlich zu beraten. Nur so ist ein nachhaltiger Erfolg gewährleistet.

### **Bürgenstock Colour Cuisine**

Die Bürgenstock Colour Cuisine (BCC) ist eine neue Methode, die Ernährung ganz speziell auf Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Anhand von verschiedenen Messungen und Ihren Angaben im Gespräch wird Ihr Ernährungsprofil ermittelt und daraus eine persönliche Ernährungsempfehlung abgeleitet. Die Ernährung kann zusätzlich durch speziell für Sie angereicherte Mikronährstoffe ergänzt werden.

### **«cooking lab»**

In der Waldhotel Health & Medical Excellence Schulungsküche können Sie zusammen mit dem Ernährungsberater die gesunde Genussküche erleben oder zu einem für Sie aktuellen Thema ein Menü kochen. Erlernen Sie einen neuen Umgang mit Nahrungsmitteln nach der Diagnose einer Allergie oder finden Sie heraus, wie Sie altbekannte Gerichte gesünder kochen können.

*Our specialist care and treatments, as well as interdisciplinary cooperation with psychologists and specialist therapists, ensure that we are in a position to meet your needs and requirements on an individual basis. The individual is the focal point of our attention.*

*We treat individuals experiencing:*

- burnout, exhaustion-induced depression, after-effects of stress
- sleep disorders and chronic tiredness
- chronic pain disorders
- depressive moods
- eating disorders (anorexia, bulimia)
- obesity

### **Art and Creative Therapy**

*The atelier with its glorious view of the mountain scenery invites you to discover your creativity and to find new ways of expressing yourself. Art therapy (process-oriented therapeutic painting and creating) promotes general well-being, taps inner sources of energy and strengthens trust in one's own potential.*

*Along with exercise and rest, correct nutrition constitutes another mainstay of your well-being. Enjoy being healthy: With a diet plan that has been individually tailored to your needs, you will feel healthier and able to achieve more. The dieticians at the Waldhotel Health & Medical Excellence work closely with doctors, physiotherapists, psychologists, restaurateurs and diet cooks. Our aim is to understand you as a person and to give you holistic advice. It is the only way for long-lasting success.*

### **Bürgenstock Colour Cuisine**

*Bürgenstock Colour Cuisine (BCC) is a new method for attuning your diet specifically to you and your individual needs. Your nutritional profile is determined by means of various measurements and the information you have given during your consultation, and from this we derive personal nutritional recommendations. In addition, your diet may be complemented with micronutrients that have been especially blended for you.*

### **"cooking lab"**

*In the Waldhotel Health & Medical Excellence training kitchen, you can experience healthy gourmet cuisine with your dietician or cook a meal based around a theme that is especially meaningful for you. Learn a new approach to food after the diagnosis of an allergy or find out how you can prepare old favourites in a healthier way.*

## STOFFWECHSEL, ADIPOSITAS, DIABETES METABOLISM, OBESITY, DIABETES

Stoffwechselerkrankungen, einseitige Ernährung, genetische Disposition, oftmals verbunden mit Bewegungsmangel, können ohne medizinische Behandlung zu schweren und mehrfachen chronischen Erkrankungen und hohem Übergewicht führen.

Nach sorgfältiger Abklärung durch den Facharzt wird für jeden Betroffenen ein individueller Therapieplan erarbeitet, der Ernährung und Bewegung sowie endokrinologische und chirurgische Behandlungen umfassen kann. Dank der «Preferred Partnership» mit dem grössten Zentrumsspital LUNIS können alle diagnostischen, therapeutischen und chirurgischen Massnahmen aus einer Hand angeboten werden.

*Without the intervention of specialist medical treatment, metabolic disorders, an imbalanced diet and genetic disposition, often combined with a lack of exercise, can lead to multiple serious chronic diseases and obesity.*

*After careful evaluation by a specialist, we develop a customised treatment plan on an individual basis, which can include diet and exercise, as well as endocrine therapy and even surgery. Thanks to our Preferred Partnership with the largest central hospital of Switzerland "LUNIS", all diagnostic and therapeutic procedures, including surgery, are available from a single provider.*



## THERAPIE & FITNESS – MEDIZINISCHE MASSAGEN TREATMENT & FITNESS – MEDICAL MASSAGE

Körperliche Aktivität ist einer der Grundpfeiler, um langfristig gesund zu bleiben. Sport hat neben vielen Vorteilen für den Körper auch einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden.

Im Therapiebereich des Waldhotel Health & Medical Excellence befindet sich ein grosszügiger Fitnessbereich mit einem Therapiepool. Lichtdurchflutet und ausgestattet mit den neuesten Therapiegeräten lädt er zum Training ein! Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit modernstem Equipment, ein SensoPro-Trainer und ein funktionaler Trainingsraum stehen für Ihr Training zur Verfügung. Die Betreuung durch ein qualifiziertes Team ist selbstverständlich.

### Unser Angebot:

- Fitnessbereich
- Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie
- Personal Training
- SensoPro (sensomotorisches Training unter Belastung)
- Wassertherapie
- Regelmässiges Gruppentraining gemäss dem «Your own Healthy Activity»-Konzept
- Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen
- Akupunktur zur Unterstützung bei Spannungszuständen, Stress und Schlafstörungen
- Medizinische Massagen, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Bindegewebsmassage und Wickelbehandlungen
- Elektro-, Ultraschall- und Stosswellentherapie
- Kryotherapie im «icelab» bei -110°C

Spezifische Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings (HIT-Trainings, Stabilisationstraining mit Sling/TRX, Pilates usw.) sowie Angebote im Freien und Spezialtraining (beispielsweise Nüchtern-Training) runden das Angebot ab.

*Physical activity is one of the fundamentals of keeping healthy for the long term. Sport, apart from having many benefits for the body, also has a positive impact upon our mental health and well-being.*

*In the therapy area of the Waldhotel Health & Medical Excellence, there is a spacious fitness area with a treatment pool. Suffused with light, and boasting the latest treatment equipment, it is an inviting location in which to exercise. Strength, endurance, coordination and mobility training with the most up-to-date equipment, a SensoPro trainer and a functional training room are at your disposal for your training needs. It goes without saying that you will be looked after by a qualified team.*

### Our offer:

- fitness area
- physiotherapy and medical training therapy
- personal training
- SensoPro (sensorimotor training under stress)
- water therapy
- regular group training sessions based on the 'Your own Healthy Activity' concept
- relaxation techniques, mindfulness exercises
- acupuncture according to alleviate tension, stress and sleep disorders
- medical massages, reflexology massage, lymphatic drainage, connective tissue massage and wrap treatments
- electro, ultrasound and shock wave therapies
- cryotherapy in the 'icelab' at -110°C

*Specific strength, endurance and mobility training sessions (HIT, stabilisation training with Sling/TRX, Pilates, etc.) in addition to outdoor services and special training (e.g. fasted morning training) complete the range of services offered.*



## KRYOTHERAPIE ICELAB -110°C CRYOTHERAPY ICELAB AT -110°C

### LINDERNDE UND STIMULIERENDE THERAPIE DURCH EXTREME KÄLTE

Die Ganzkörper-Kältetherapie hat sich über die letzten Jahre als hochwirksame, passive, physikalische Kurzzeittherapie etabliert.

Das «icelab» besteht aus drei Kammern. In der ersten Kammer ist es minus 10, in der zweiten minus 60 und in der dritten minus 110 Grad kalt. In Badebekleidung, mit Schuhen, Handschuhen, Ohr- und Mundschutz durchlaufen Sie die drei Kammern der Reihe nach. Nach zwei kürzeren Besuchen in den ersten beiden Kammern, die Sie auf die extreme Kälte vorbereiten, halten Sie sich für bis zu drei Minuten in der minus 110 Grad kalten Kammer auf.

Aufgrund der Kälte pumpt das Herz mehr Blut pro Herzschlag durch den Körper, und das Schmerzempfinden wird für kurze Dauer blockiert. Dadurch wird die Muskeldurchblutung gefördert und der Muskelstoffwechsel angeregt.

Die Kryotherapie wird als Schmerztherapie erfolgreich in der Rheumatologie eingesetzt, steigert die Trainingseffizienz von Leistungssportlern und verkürzt die Erholungsphase der Muskeln nach dem Training.



### SOOTHING AND STIMULATING TREATMENT USING EXTREMELY LOW TEMPERATURES

*Whole body cryotherapy has established itself over the last few years as a highly effective, passive, physical short-term therapy.*

*The 'icelab' consists of three chambers. In the first chamber, it is minus 10, in the second minus 60 and in the third minus 110 degrees Celsius. You go through the three chambers in sequence wearing your swimwear, with gloves and ear and mouth protection. After two shorter visits in the first two chambers, which prepare you for the extreme cold, you stay for up to three minutes in the minus 110 degree chamber.*

*Due to the cold, the heart pumps more blood through the body per heartbeat and the perception of pain is blocked for a short time. This increases the circulation to the muscles and muscle metabolism is stimulated.*

*Cryotherapy is used successfully as a treatment for pain in rheumatology, it enhances the training efficiency of elite athletes and reduces the recovery time of muscles after training.*





## KURAUFENTHALT HEALTH RESORT STAY

Der Bürgenberg und die umliegende Natur mit den Wäldern und Berggipfeln versprühen eine Kraft, die Sie während Ihres Aufenthalts bestimmt wahrnehmen. Die frische Luft und die hohen Boviseinheiten machen den Bürgenberg zum idealen Kraftort. Gönnen Sie sich den Luxus und die Zeit, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, komplett auszuspannen und sich zu erholen. Je nach Bedürfnis und Lebenssituation können Sie während der Kur weitere Behandlungen mit unseren Ärzten und Therapeuten vereinbaren.

Ruhe, Erholung und Entspannung sind bei einem Aufenthalt im Waldhotel Health & Medical Excellence garantiert. Als Kurgast geben wir Ihnen die nötige Zeit, um sich nach einer Krankheit, einem kleinen Eingriff oder einer Belastungssituation vollständig zu erholen.

*The Bürgenberg and the surrounding nature with its forests and mountain peaks radiate an energy that you are sure to feel during your stay. Fresh air and the high rating on the Bovis scale make the Bürgenberg an ideal power place. Treat yourself to luxury and time to do something good for yourself and your health, and to completely unwind and rest. According to your needs and your personal situation, you can arrange further treatments with our doctors and therapists during your stay.*

*Tranquillity, rest and relaxation are guaranteed during a stay at the Waldhotel Health & Medical Excellence. As a health resort guest, we give you all the time you need to completely recover after an illness, a medical intervention or a stressful situation.*

## OASE DER RUHE UND ERHOLUNG OASIS OF TRANQUILLITY AND RECOVERY

### STILVOLL DESIGNTE ZIMMER

Das Hotel mit integriertem Spa verfügt über 160 Zimmer und Suiten, die mit ihren natürlichen Materialien und Südterrassen zum Verweilen einladen. Nebst den **Deluxe Balkonzimmern** mit Blick auf malerische Bergketten und den in den oberen Etagen gelegenen **Executive Zimmern** stehen Ihnen auch grosszügige Suiten zur Verfügung. Entscheiden Sie sich zwischen einer **Alpine Suite** mit separatem Wohnzimmer oder einer Waldhotel **Deluxe Suite** mit separatem Wohnzimmer, Kamin und Bibliothek. Für pure Grandezza wählen Sie die Waldhotel **Executive Suite** mit zwei Schlafzimmern und weitläufigem Wohnzimmer.

### STYLISHLY DESIGNED ROOMS

*The hotel, with its integrated spa, has over 160 rooms and suites with their natural materials and south-facing terraces, inviting you to stay a little longer. In addition to the **Deluxe Balcony Rooms** with views of the picturesque mountain ranges and the **Executive Rooms** on the upper floors, the hotel also offers suites. Choose between an **Alpine Suite** with a separate living room and a Waldhotel **Deluxe Suite** with a separate living room, fireplace and library. For pure grandeur, choose the Waldhotel **Executive Suite** with two bedrooms and a spacious living room.*



**DELUXE ZIMMER MIT SONNENBALKON, 33 m<sup>2</sup>**

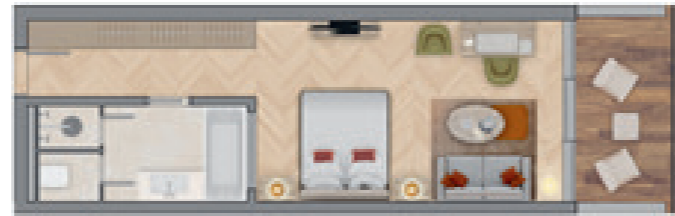
Die erlesene Ausstattung sorgt für Komfort und Behaglichkeit vom Kingsize-Bett über das komfortable Sofa bis hin zum Schreibtisch. Vom 7 m<sup>2</sup> grossen Balkon aus geniessen Sie den wundervollen Ausblick ins Grüne und in die Berggipfel. Sogar durch das grosse Innenfenster des Badezimmers und von der Badewanne oder der separaten Regendusche aus blicken Sie nach draussen.

**EXECUTIVE ZIMMER MIT SONNENBALKON, 33 m<sup>2</sup>**

Die Executive Zimmer bieten denselben Komfort wie die Deluxe Balkonzimmer, liegen aber alle in den oberen Etagen des Hotels.

**ALPINE SUITE, 80 m<sup>2</sup>**

Die Alpine Suite mit einem Schlaf- und Hauptbadezimmer, Wohnzimmer, zusätzlicher Toilette und einem grossen Balkon bietet viel Platz und Behaglichkeit. Das Schlafzimmer mit Kingsize-Bett und Schreibtisch ist direkt mit dem Badezimmer verbunden, welches über eine Regendusche und eine freistehende Badewanne verfügt. Der Kamin im Wohnbereich und die warmen Farben der erlesenen Möbel verleihen dem Zimmer Charme und Gemütlichkeit.



**DELUXE ROOM WITH SUN BALCONY, 33 m<sup>2</sup>**

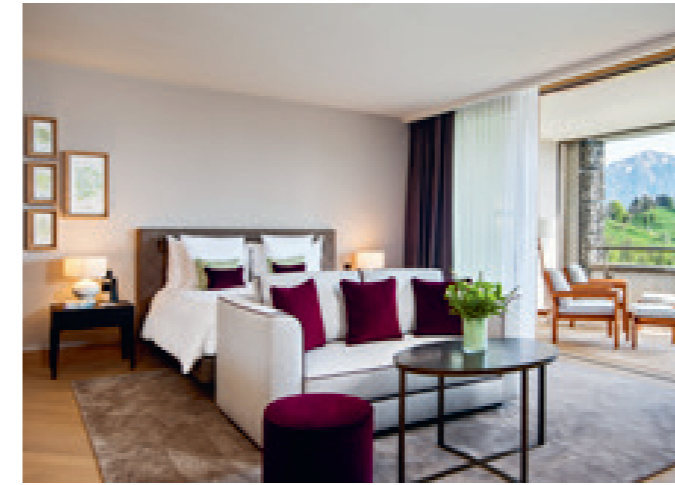
*The exquisite furnishings ensure comfort and cosiness, from the king-size bed to the comfortable sofa, right up to the desk. From the 7 m<sup>2</sup> balcony, you can enjoy the wonderful view of the greenery and mountain peaks. You can even see outside through the large interior window of the bathroom and from the bathtub itself or the separate rain shower.*

**EXECUTIVE ROOM WITH SUN BALCONY, 33 m<sup>2</sup>**

*The Executive Rooms offer the same comfort as the Deluxe Balcony Rooms but are all located on the upper floors of the hotel.*

**ALPINE SUITE, 80 m<sup>2</sup>**

*The Alpine Suite, with one bedroom and main bathroom, living room, additional toilet and a large balcony, offers plenty of space and comfort. The bedroom with a king-size bed and desk is directly connected to the bathroom, which has a rain shower and a free-standing bathtub. The fireplace in the living area and the warm colours of the exquisite furniture give the room a feeling of great charm and cosiness.*



**DELUXE SUITE, 145 m<sup>2</sup>**

Geniessen Sie die Privatsphäre Ihrer Suite und entspannen Sie sich auf dem weitläufigen Balkon inmitten der ländlichen Idylle. Die Suite bietet ein Schlafzimmer mit Sofa und Schreibtisch, das direkt mit dem Hauptbadezimmer verbunden ist. Im grossem Wohnzimmer wird der Esstisch durch den Kamin räumlich von der gemütlichen Sitzecke und der Bibliothek getrennt. Zudem verfügt die Suite über eine kleine Küche und ein zusätzliches Badezimmer.

**EXECUTIVE SUITE, 151 m<sup>2</sup>**

Atmen Sie die reine Luft des Bergwaldes – und schöpfen Sie neue Energie in der luxuriösen Executive Suite! Durch bodentiefe Fenster strömt viel Tageslicht in die zwei Schlafzimmer und das grosse Wohnzimmer. Beide Schlafzimmer sind direkt mit einem privaten Badezimmer verbunden. Im Wohnzimmer gibt es viel Raum zum Verweilen, ob am Esstisch oder in der Sitzecke am Kamin. Zudem verfügt die Suite über eine Bibliothek, einen begehbaren Kleiderschrank, eine kleine Küche und ein zusätzliches Badezimmer. Von der sonnigen Terrasse aus überschauen Sie das Tal und sehen bis zu den hohen Schweizer Alpengipfeln.



**DELUXE SUITE, 145 m<sup>2</sup>**

*Enjoy the privacy of your suite and relax on the spacious balcony nestled in a bucolic paradise. The suite has a bedroom, with a sofa and desk, and is directly connected to the main bathroom. In the large living room, the dining table is separated from the cosy seating area and library by the fireplace. The suite also has a small kitchen and an additional bathroom.*

**EXECUTIVE SUITE, 151 m<sup>2</sup>**

*Breathe in the pure air of the mountain forest – and recharge your batteries in this luxurious Executive Suite! Daylight streams into the two bedrooms and large living room through the floor-to-ceiling windows. Both bedrooms are directly connected to a private bathroom. In the living room, there is plenty of room for spending relaxing hours, whether at the dining table or in the seating area by the fireplace. The suite also has a library, a walk-in wardrobe, a small kitchen and an additional bathroom. The sunny terrace offers the perfect vantage point for looking down into the valley and towards the high peaks of the Swiss Alps.*





## MEDITERRANER HOCHGENUSS MEDITERRANEAN CULINARY DELIGHTS

### VERBENA RESTAURANT & BAR

Der verführerische Duft der mediterranen Kräuterküche und das unvergleichliche, von Stararchitekt Matteo Thun geschaffene Ambiente verschmelzen im Restaurant Verbena zu einem Hochgenuss für alle Sinne.

Lassen Sie sich von der erfrischend kreativen Küche überraschen. Die Küche des Verbena ist geprägt von der Idee, dass sich Genuss und gesundes Essen nicht ausschliessen müssen. Die Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten sowie frischen Zutaten von höchster Qualität garantiert den grösstmöglichen Gehalt an Nährstoffen. Geniessen Sie den Ausblick von der grossen Sonnenterrasse oder durch die raumhohen Fenster in die grüne Landschaft des Bürgenbergs und in die weissen Berggipfel der Zentralschweizer Alpen.

### GESUND – AUSGEWOGEN

Das ganzheitliche Gesundheitskonzept des Waldhotel Health & Medical Excellence bezieht auch die Ernährung mit ein. Das Restaurantkonzept ist Teil einer gesunden Küche, die schmeckt und Spass macht. Im Restaurant Verbena können Sie Ihre Mahlzeiten gemäss dem Konzept der Bürgenstock Colour Cuisine (BCC) zusammenstellen.

## NACHHALTIGKEIT SUSTAINABILITY

Im Waldhotel Health & Medical Excellence und im ganzen Bürgenstock Resort wird Nachhaltigkeit nicht nur in den Restaurantküchen gelebt. Neben Ihrer Gesundheit liegt uns auch die Gesundheit der Natur am Herzen.

Im architektonischen Konzept sind einerseits die natürlichen Akzente enthalten, die dem Hotel seinen stilvollen Charakter verleihen. Andererseits besteht ein Grossteil des Hauses aus natürlichen Materialien aus der nahen Umgebung. So stammen etwa die Steine der Fassade vom zuvor abgetragenen Hang und unterstreichen den ökologischen Gedanken und den Aspekt der Nachhaltigkeit.

Als erneuerbare Energiequelle wird das Seewasser aus den Tiefen des Vierwaldstättersees im Resort zum Kühlen und Heizen genutzt, wobei 100 Prozent der Kühlleistung und 80% der benötigten Heizwärme für das Resort CO2 neutral gewonnen werden.

### VERBENA RESTAURANT & BAR

*The inviting aroma of the Mediterranean, herb-infused dishes and the incomparable ambiance, created by award-winning architect Matteo Thun, merge in the Verbena Restaurant to provide you with the ultimate sensual experience.*

*Be amazed by the refreshingly creative cuisine. The cuisine of the Verbena Restaurant is defined by the principle that flavour and healthy eating are not necessarily mutually exclusive. The use of regional and seasonal products and fresh ingredients of the highest quality guarantees maximum nutritional content. Enjoy the view of the green landscape of the Bürgenberg and the white mountain peaks of the Alps of Central Switzerland from the large sun terrace or through the floor-to-ceiling windows.*

### HEALTHY – BALANCED

*The holistic health concept at the Waldhotel Health & Medical Excellence also includes nutrition. The restaurant concept shares our philosophy that healthy cuisine should also be fun and taste good. At the Verbena Restaurant, you can compose your meals in accordance with the Bürgenstock Colour Cuisine (BCC) concept.*

*At the Waldhotel Health & Medical Excellence and in the entire Bürgenstock Resort, sustainability is not just to be experienced in the restaurant kitchens. It is not only your health but also the health of the natural world that are close to our hearts.*

*Our architectural concept has not only kept the natural accents that give the hotel its stylish character, but also a large part of the building has been constructed in natural materials from the immediate vicinity. Some of the stones of the façade were taken from a slope that had been previously removed, underscoring our focus on environmental thinking and sustainability.*

*The water from the depths of Lake Lucerne is used as a source of renewable energy to both cool and heat the resort, with 100% of the cooling capacity and 80% of the heat energy required for the resort gained by carbon neutral means.*

## EINGEBETTET INS BÜRGENSTOCK RESORT IN THE HEART OF THE BÜRGENSTOCK RESORT

Umgeben von saftigen Wiesen und grünen Wäldern liegt das Waldhotel Health & Medical Excellence auf der Sonnenseite des Bürgenbergs. Durch die zurückgezogene Lage im Resort bieten die eleganten und wohnlichen Zimmer mit Sicht auf die Alpen viel Privatsphäre und Ruhe.

*Surrounded by lush meadows and green forests, the Waldhotel Health & Medical Excellence is located on the sunny side of the Bürgenberg. The elegant, comfortable rooms with views of the Alps offer plenty of peace and privacy due to their secluded location within the resort.*



# BÜRGENSTOCK HOTELS & RESORT

## BÜRGENSTOCK HOTELS & RESORT

Das Waldhotel Health & Medical Excellence liegt auf der Südseite des Bürgenbergs und ist in das Bürgenstock Resort Lake Lucerne integriert. Hier finden Sie Ruhe weit ab vom Rummel, und doch liegt Luzern nur 30 Minuten entfernt.

### A LEGEND. SINCE 1873.

Das Bürgenstock Resort ist seit der Eröffnung des ersten Grand Hotels auf dem Bürgenberg 1873 und über viele erfolgreiche Jahre hinweg zur Legende geworden. Dies dank dem unbändigen Pioniergeist der Gründer, welche die erste elektrische Standseilbahn der Schweiz und Europas höchsten Aussenlift gebaut haben, aber auch durch die Beziehung zu vielen Berühmtheiten und dem Glanz von Hollywood. Hier hat Audrey Hepburn geheiratet, Charlie Chaplin war Stammgast, und Sophia Loren und Carlo Ponti machten das Resort zu ihrem Zuhause.

### VIELFÄLTIGES ANGEBOT

Drei weitere Hotels empfangen heute Gäste aus aller Welt: die charmante 3\* Taverne 1879, das historische 4\* Superior Palace Hotel & Conferences oder das exklusive 5\* Superior Bürgenstock Hotel & Alpine Spa. Des Weiteren bietet das Resort acht Restaurants, Bars & Lounges, einen 9-Loch-Golfplatz mit Driving Range, zwei Tennisplätze in der Halle und einen Aussenplatz sowie den 10'000 m<sup>2</sup> grossen Alpine Spa mit dem faszinierenden Infinity Edge Aussenpool und der atemberaubenden Aussicht über den Vierwaldstättersee, luxuriöse Shopping-Möglichkeiten sowie zahlreiche Wander- und Fahrradwege.

### ANREISE

Für eine spektakuläre Anreise ins Bürgenstock Resort nehmen Sie ab Luzern das Shuttle-Schiff bis zur Station Kehrsiten-Bürgenstock und fahren mit der legendären Bürgenstock Bahn direkt ins Resort. Für Anreisen mit dem Privatauto stehen im Resort Garagenparkplätze zur Verfügung.

*The Waldhotel Health & Medical Excellence is located on the southern side of the Bürgenberg and is an integral part of the Bürgenstock Resort Lake Lucerne. Although Lucerne is only 30 minutes away, you will find peace and tranquillity here, far away from the all the hustle and bustle.*

### A LEGEND. SINCE 1873.

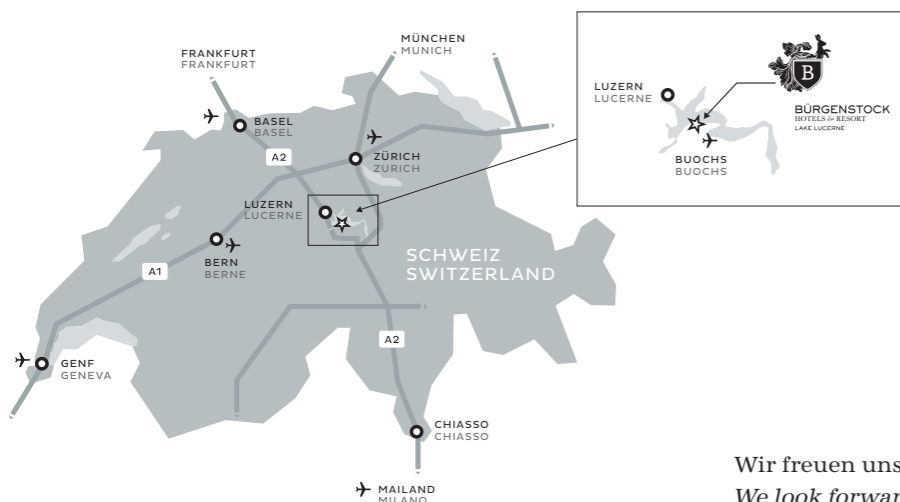
*Ever since the opening of the Grand Hotel on the Bürgenberg in 1873, and over the many years since then, the Bürgenstock Resort has been a legend. This is thanks to the irrepressible pioneering spirit of the founders of the resort who built the first electric funicular railway in Switzerland and the highest outdoor lift in Europe; but it is also due to its connection with many celebrities and the glamour of Hollywood. Audrey Hepburn got married here, Charlie Chaplin was a regular guest, and Sophia Loren and Carlo Ponti made the resort their home.*

### AN EXTENSIVE RANGE OF SERVICES

*Today, three additional hotels welcome guests from all over the world: the charming 3\* Taverne 1879, the historic 4\* Superior Palace Hotel & Conferences and the exclusive 5\* Superior Bürgenstock Hotel & Alpine Spa. In addition, the resort offers eight restaurants, bars and lounges, a 9-hole golf course with a driving range, two indoor tennis courts and one outside, as well as the 10,000 m<sup>2</sup> Alpine Spa with its fascinating Infinity Edge outdoor pool and breathtaking view over Lake Lucerne, luxury shopping and numerous hiking and cycling trails.*

### GETTING HERE

*For a spectacular journey to the Bürgenstock Resort, take the shuttle boat from Lucerne to the Kehrsiten-Bürgenstock station and let the legendary Bürgenstock Funicular convey you directly to the resort. There is garage parking available at the resort for those arriving by car.*



Wir freuen uns auf Sie.  
We look forward to your visit.





**WALDHOTEL**  
HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE  
LAKE LUCERNE