



ECHE H ARBEIT

BE-HAND-LUNG



Wellness heißt bei uns Wohlfühlen. Damit verbinden wir die prägende Erfahrung eines neuen Körpergefühls. Dafür gibt es bei uns ein Behandlungsangebot, das seinesgleichen sucht. Und ein Behandlerteam, das mit uns seit Jahren gewachsen ist. Gewachsen an Kompetenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Der Tannerhof als Gesundheitsresort ist ein Rückzugsort. Ein Platz zum »Neu-Sortieren«. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ungleichgewichte aufzulösen, Einseitigkeiten zu beheben, tiefe Entspannung zu spüren und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.



ÄRZTLICHE LEISTUNGEN UND THERAPIEN

DIE ARZTPRAXIS AM TANNERHOF

Was 1905 mit dem Arzt und Naturheilkundler Christian von Mengershausen auf dem Tannerhof begann, findet heute bereits in der vierten Ärztegeneration seine Fortsetzung mit dem Ehepaar Burgi von Mengershausen (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin) und Roger Brandes (Facharzt für Innere Medizin). Vielleicht erleben Sie hier eine ganz neue Art von Sprechstunde? Eine, in der wirklich gesprochen, viel gefragt und noch mehr zugehört wird. Wir Ärzte auf dem Tannerhof können uns Zeit nehmen, zuhören, in Ruhe untersuchen und beraten. Diese Gesprächszeit ist für uns der Schlüssel zu einem genau auf Ihre Bedürfnisse angepassten Gesundheits- und Behandlungsangebot und/oder wohlüberlegter Diagnostik wie Labor-, EKG-, oder Ultraschalluntersuchungen.

Burgi von Mengershausen und Roger Brandes



DIE HIGHLIGHTS BESSER ERKLÄRT

** AUSDAUER-STOFFWECHSELDIAGNOSTIK

Mithilfe einer Spiroergometrie können wir einen genau auf Sie angepassten Trainingsplan erstellen. Der Ablauf ist ähnlich einem Belastungs-EKG auf einem Ergometer. Zusätzlich messen wir Ihre Atemgase und erhalten dadurch Hinweise auf Ihren individuell passenden Trainingsbereich, sei es für Ausdauertraining oder Wettkampfvorbereitung. Die Leistung umfasst den Test, die Auswertung und Erstellung eines Trainingsplanes.

*** GROSSE OZON-EIGENBLUTTHERAPIE

Ozon ist die energiereiche Form des Sauerstoffs und besteht aus drei Sauerstoffatomen. Die Ozon-Eigenbluttherapie wirkt entzündungshemmend, immunstimulierend und verbessert die mitochondriale Energiegewinnung. Unterstützt werden die Wirkungen der Ozontherapie mit einer Hochdosis Vitamininfusion und einer evtl. Procaïn-Baseninfusion. Die Durchführung der Ozontherapie ist nur nach einem kurzen ärztlichen Gespräch/Aufklärung möglich.

**** IHHT HÖHENTRAINING

Intermittierende hypobare, hyperbare Therapie. Ein Gesundheitstraining zur Steigerung der physischen und psychischen Fitness. Das wechselnde Einatmen von hypobarem Sauerstoff mit hyperbarem Sauerstoff fördert die Regeneration der Mitochondrien, unserer Kraftwerke des Zellstoffwechsels. Dadurch kommt es zur Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Stressresistenz, Schutz vor oxidativem Stress, Aktivierung des Fettstoffwechsels.

ÄRZTLICHE LEISTUNGEN - PREISE 2025

€

- Ausführliche Gesundheitsuntersuchung (Anamnese und Untersuchung)*	128
- Kompakte Gesundheitsuntersuchung (Anamnese und Untersuchung)*	86
- Folgeberatung *	54
- Abschlussgespräch *	54
- Ausführliche Befundbesprechung *	87
- Ärztliche individuelle Ernährungsberatung *	131
- Ausführlicher Befundbericht *	116
- Bio-Impedanz-Analyse (Körperfettmessung)	19
- Ausdauer-Stoffwechseldiagnostik Spiroergometrie **	214
- Labor Standard – bei individueller Erweiterung der getesteten Parameter höhere Laborkosten	230
- Ruhe-EKG	37
- Belastungs-EKG *	130
- Langzeit-Blutdruckmessung ohne Manschette mit Schlaf-Apnoe-Screening	260
- Ultraschall Herz	143
- Ultraschall Bauch (bis zu 3 Organe)	89
- Ultraschall der Schilddrüse	43
- Ultraschall der hirnversorgenden Arterien	95
- Lungenfunktionstest	56
- Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)	87
- Vitamin-Mineralstoff-Infusionen über 30 Min	ab 50
- Kurzinfusionen	ab 17
- Große Ozon-Eigenbluttherapie ***	84
- IHHT Höhentraining ****	89

*Die Abrechnung erfolgt nach GOÄ oder Analog GOÄ, 2,3 facher Satz, 3,5 facher Satz oder höher. Höhere Faktoren als 3,5 erlauben wir uns bei allen Beratungsleistungen sowie dem Belastungs EKG anzusetzen, weil die GOÄ Ziffern unserem zeitlichen Aufwand nicht gerecht werden (alle mit *). Für die Einreichung Ihrer physiotherapeutisch-medizinischen Behandlungen bei der PKV erstellen wir gerne eine gesonderte Rechnung inklusive Verordnung (Bearbeitungsgebühr 15 €).*



WASSERTHERAPIEN

KNEIPP'SCHE WECHSELGÜSSE

Sie sind das Kernstück der Kneipp'schen Wassertherapie. So einfach, aber genial! Wechselgüsse haben eine Kreislauf belebende Wirkung, erfrischen, stärken die Gefäßregulation und die Abwehrkräfte. Begonnen wird mit dem sanftesten Reiz – der Guss bis übers Knie.

Ca. 10 Minuten | 19 €

DETOXBÄDER

Magnesiumsalze wirken entschlackend, krampflösend und muskelentspannend. Die Entgiftung über die Haut wird unterstützt.

20 Minuten | 39 €

MOLKEBÄDER

Das Molkebad ist ein Heil- und Pflegebad, bei dem das Badewasser mit den natürlichen und hautpflegenden Inhaltsstoffen der Milch in Form von Molke angereichert wird. Der enthaltende Milchzucker wirkt entzündungshemmend und trägt zur Linderung von Hautirritationen und Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Neurodermitis und Ekzemen bei.

20 Minuten | 39 €

PACKUNGEN + WICKEL

WARMPACKUNGEN

Warme Packungen aus Spitzner Therm entspannen die Muskulatur und regen die Hautdurchblutung an.

**Ca. 20 Minuten
einteilig 19 € | mehrteilig 36 €**

AROMA-KÖRPERWICKEL

Verschiedene ätherische Öle, Kräuterextrakte oder auch Moor, Quark und Heilerde eignen sich als hervorragende Wickelgrundlagen – ein altes Heilmittel neu belebt!

Ca. 25 Minuten | 43 €

MOORPACKUNGEN

Die wertvollen Huminsäuren des Moors sowie über zehn verschiedene Mineralien haben eine hormonregulierende, antibakterielle, entzündungshemmende und entgiftende Wirkung. Die thermischen Eigenschaften des Moores entspannen, lösen und durchwärmen.

**Ca. 20 Minuten |
Klein 17 € | mittel 27 € | groß 42 €**

HEUWICKEL

Während des Fastens wird er gerne zur Durchblutungssteigerung und Stoffwechsellanregung der Leber angewendet. Das von einem angenehmen Vlies ummantelte Heu wird erwärmt und entwickelt so seine Aromen. Der Heuwickel sollte ca. 20 Min. lang aufliegen. Das »Morphium« in der Naturheilkunde, wirkt krampflösend und schmerzlindernd auf die inneren Organe.

Ca. 20 Minuten | 26 €

WOHLFÜHLEN + ENTSPANNEN

ABHYANGA - MASSAGE

Abhyanga ist die im Ayurveda praktizierte klassische Ganzkörper-Ölmassage mit gewärmten Kräuterölen, ergänzt um einen kleinen Stirnguss. »Marmas«, Energiepunkte werden stimuliert und »Srotas« geöffnet. Das sind Kanäle, mit denen das »Ama« (unverdautes, »Schlacken«) abtransportiert wird. Somit hat die Abhyanga reinigende Wirkung.

80 Minuten | 163 €

VEGETODYNAMIK

Diese besondere Behandlung arbeitet mit dem Fluss der Lebensenergie. Haut, Muskeln und Sehnen, sowie die unterliegenden Gefäße und Nervenendigungen werden manuell bewegt, beklopft oder gedehnt. Die Seele wird gestreichelt, das Vegetativum gestärkt.

50 Minuten | 110 €

AROMAMASSAGE

Sie ist eine wohltuende, tiefgehende Ganzkörpermassage. Sie entspannen sich auf einem Wärmebett, eingehüllt von warmen Tüchern, umgeben vom Duft Ihrer Wahl, z.B. dem wunderbaren Joy Öl mit Lavendel ...

50 Minuten | 104 €

NAMIKOSHI-SHIATSU UND KLANGSCHALENBEHANDLUNG

Shiatsu (japanisch) bedeutet Fingerdruck. Durch die Kombination von aufgelegten Klangschalen kommt es zu einer intensiveren Wirkung. Tiefes seelisch-körperliches Entspannen stellt sich ein, Selbstheilungs- und Abwehrkräfte werden gestärkt. Sie fühlen sich im Einklang.

50 Minuten | 110 €

LOMI-LOMI-NUI

Die Lomi Lomi Nui ist ursprünglich eine Mischung aus Ritual, Tanz und Körperarbeit, die von den weisen Kahunas auf Hawaii im Tempel praktiziert wurde. Hier am Tannerhof werden Sie in warme Decken eingehüllt und angewärmtes, duftendes Öl wird mit großen Streichungen einmassiert.

80 Minuten | 163 €

ESALEN-MASSAGE

Dies ist eine fließende, tiefenentspannende Ganzkörperbehandlung, benannt nach dem Esalen-Institut in Kalifornien, wo sie entwickelt wurde. Charakteristisch sind lange Streichungen, dazwischen aber auch immer wieder Mobilisierungen von Gelenken, Muskeldehnungen und Tiefengewebearbeit.

80 Minuten | 163 €





KLEINE SCHÖNMACHER

Wimpern färben **16 €**

Brauen färben **16 €**

Wimpern und Brauen färben **28 €**

Augenbrauenkorrektur **12 €**

Oberlippe wachsen **20 €**

Die KLEINEN SCHÖNMACHER können zusätzlich zu Ihrer Behandlung gebucht werden!

SO SCHÖN!

Wir verwenden die Produkte von zwei zertifizierten regionalen Naturkosmetik Labels: Pharmos Natur aus Bernried und Marias aus Salzburg. Die hohe Qualität der Öle, Masken, Cremes, Lotions überzeugt uns und mit Begeisterung tauchen wir ein in den Duft und die Haptik all der schönen Kostbarkeiten ...



GESICHTSKOLLEKTION

ROSELÉNE - LUXUSBEHANDLUNG ZUM ENTSPANNEN, ERNEUERN UND ERSTRAHLEN DER HAUT

Wertvolle Lipide und der feuchtigkeitsspendende Regenerationskomplex der natürlichen Bio Aloe Vera umhüllen und schützen Ihre Haut. Das intensive Komplettprogramm.

Hautanalyse, Reinigung, Intensivpeeling, manuelles Ausreinigen, Augenbrauenkorrektur, Gesicht-, Nacken- und Dekolleté-Massage, individuelle Spezialmaske, Hand- und Armmassage, Abschlusspflege.

80 Minuten | 163 €

WOHLFÜHLBEHANDLUNG - ZUM VERFEINERN DER HAUT

Abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Hautanalyse, Reinigung, Intensivpeeling, Gesicht-, Nacken- & Dekolleté-Massage oder manuelles Ausreinigen, individuelle Gesichtsmaske, Abschlusspflege.

50 Minuten | 110 €



VON KOPF BIS FUSS

SESAMÉ - LIFTING AUF NATÜRLICHE ART

Frische Aloe Vera und kalt gepresstes Öl aus schwarzem Sesam mineralisieren und festigen die Haut auf entspannende Weise. Hautanalyse, Reinigung, Augenbrauenkorrektur, straffende Maske mit frischer Aloe Vera und schwarzem Sesam und wohltuende Arm-, Schulter- und Dekolleté-Massage, Abschlusspflege.

80 Minuten | 163 €

HONIGMASSAGE

Eine anregende, entschlackende Behandlung. Zunächst werden die von Ihnen bevorzugten Körperregionen warm massiert. Dann wird Honig aufgetragen und mit geübten Massagetechniken das Bindegewebe »aufgebrochen«. Das kann bisweilen auch schmerzhaft sein. Ein bitter-süßes Erlebnis mit großer Wirkung.

50 Minuten | 110 €

PEELINGMASSAGE MIT ALPENKRÄUTERN UND SESAMÖL

Diese wohlriechende Mischung aus würzigen Kräutern und festigendem Sesamöl regt die Haut an, nährt sie, macht sie weich und frisch. Die Durchblutung wird gefördert und Ablagerungen werden abtransportiert. Nicht nur geeignet für Fester und »Schlanke Tannen«.

50 Minuten | 110 €

ENTSCHLACKUNGSMASSAGE MIT KÖNIGSÖL

Das kostbare Königsöl mit mehr als 30 Kräutern und Heilpflanzen wird intensiv einmassiert. Die spezielle Rezeptur regt den Hautstoffwechsel an, die Haut wird seidenweich und frisch. Auch für Fester eine wunderbare Begleitbehandlung.

50 Minuten | 110 €

INTENSIV-ENTSCHLACKUNGSBEHANDLUNG

Nach einer intensiven Honigmassage des Rückens wird der restliche Körper anschließend mit einer wirksamen Mischung aus Königsöl und Ursalz massiert und gepeelt. Das Resultat ist ein belebtes, lebendiges Körpergefühl und eine saubere, seidenweiche Haut.

80 Minuten | 163 €

MANIKÜRE

Kürzen, Formen und Polieren der Nägel, ausführliche Handmassage, Nagelhautentfernung auf Wunsch.

50 Minuten | 85 €

PEDIKÜRE

Vorbereitendes Fußbad, Kürzen und Pflegen der Nägel, Bearbeiten der Hornhaut, Fußmassage.

50 Minuten | 85 €

RÜCKENPFLEGE

Sorgfältige Reinigung und kühlendes Peeling mit pflegenden Substanzen, abschließende beruhigende Massage oder Heilerdepackung. Depilation nach Wunsch.

50 Minuten | 110 €



BEWEGUNGSBEHANDLUNGEN

PERSONAL TRAINING MUSKELAUFBAU

Muskeln sind Fatburner, sie kurbeln den Stoffwechsel an. Außerdem tragen Muskeln zur Stabilität unseres Knochenbaus bei. Bei diesem Einzeltermin geht der Personal Trainer auf Ihre Bedürfnisse, Stärken und Schwächen ein und stellt Ihnen ein darauf basierendes Programm zusammen.

50 Minuten | 110 €

ROLFING – STRUKTURELLE INTEGRATION

Fehl- und Schonhaltungen bedingt durch Schmerzen oder Verspannungen haben einen Einfluss auf unsere unbewusste Haltung. Dadurch kommt es oft zu chronischen hartnäckigen Beschwerden. In einer Rolfing-Sitzung wird Ihre Struktur und die Art, wie Sie sich bewegen, analysiert. Daraus ergibt sich die individuelle Behandlung.

80 Minuten | 178 €

FELDENKRAIS-METHODE

Sie unterstützt die natürliche Fähigkeit, sich anmutig und ohne überflüssige Kraftanstrengung zu bewegen. Durch subtile Bewegungsangebote wird die wunderbare Fertigkeit des Nervensystems ange-regt, neue Möglichkeiten des körperlichen Umgangs mit uns selbst zu erfahren.

50 Minuten | 110 €



MANUELLE THERAPIE

In der manuellen Therapie werden Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt. Durch spezielle Handgriffe und Mobilisationstechniken werden Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt.

50 Minuten | 110 €

PHYSIOTHERAPIE

In der Einzeltherapiestunde geht unsere Therapeutin genau auf Ihre individuellen Probleme im Bewegungsapparat ein. Mit gezielten Übungen wird das verloren gegangene Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt.

50 Minuten | 110 €

PHYSIOTHERAPEUTISCHES YOGA

Im Fokus dieser physiotherapeutisch fundierten Yoga-Einzelstunde steht die Heilung von Verletzungen, das Auflösen von Schon- und Fehlhaltungen und das Wiedererlangen von Kraft und Beweglichkeit.

50 Minuten | 122 € – 80 Minuten | 173 €

MASSAGEN + KÖRPERBEHANDLUNGEN

AZIDOSEMASSAGE

Sie löst durch kräftige, teilweise kneifende Massagegriffe fest sitzende Ablagerungen aus dem Bindegewebe und unterstützt den Körper bei der Entsäuerung.

50 Minuten | 104 €

FASTENMASSAGE

Individuell können Sie in dieser Massage verschiedene zum Fasten passende Massagetechniken kombinieren lassen: Bauchmassage, Kopf-Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Rückenmassage.

50 Minuten | 98 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Reflexzonen an den Füßen repräsentieren fast den ganzen Körper inklusive der inneren Organe, insofern ist eine Fußreflexzonenmassage immer eine Ganzkörpertherapie.

50 Minuten | 98 €

ATEMTHERAPIE NACH HERTA RICHTER

Diese sehr sanfte Behandlung gibt dem Atem Impulse sich zu entfalten, der eigene Atem wird in Ruhe zugelassen, gelenkt durch die Hände der Therapeutin. Vegetative Stresszustände lösen sich auf, Sie erfahren tiefe Ruhe und inneres Wohlsein.

50 Minuten | 110 €

TRAGER-METHODE

Eine sanfte, physiotherapeutische und ganzheitliche Behandlungsmethode mit dem Ziel der vollkommenen Entspannung und körperlichen Leichtigkeit. Sanftes Dehnen, Rollen und Wiegen vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, das Unterbewusstsein wird zum Loslassen animiert.

50 Minuten | 110 €

KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Kopf, Nacken, Rücken, Bauch, Beine, Füße, Arme, Hände – alles wird spürig massiert, Verspannungen gelockert, Verklebungen gelöst.

Darüber hinaus hat jede Massage auch noch positive Wirkungen auf Psyche und Immunsystem.

50 Minuten | 98 €

REFLEKTORISCHE ATEMTERAPIE GANZKÖRPERMASSAGE NACH DR. SCHMITT

Die Atmung wird durch intensive, bisweilen auch schmerzhafteste Massagereize am ganzen Körper neu und gezielt angeregt. Die reflektorische Atemtherapie ist eine sinnvolle Unterstützung bei allen Atemwegserkrankungen wie z.B. Asthma oder Bronchitis, wirkt aber auch ganzheitlich.

50 Minuten | 110 €

CRANIOSAKRALE THERAPIE

Das craniosakrale System ist ein feines Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarks-Flüssigkeit. Dessen Harmonisierung durch die Behandlung unterstützt die Lösung von körperinneren Blockaden. Das vegetative Nervensystem, Hormone und Immunabwehr werden gestärkt, aber auch Tinnitus und Schlafstörungen können gebessert werden.

50 Minuten | 110 €

FASZIENBEHANDLUNG

Dies ist eine effektive Methode zur Behandlung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat. Durch kräftigen punktuellen Druck, Streichungen (können schmerzhaft sein!) und Ziehen werden Verletzungen im Bindegewebe, sogenannte »Faszien-Distorsionen« bearbeitet.

50 Minuten | 104 €

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Sie regt durch sanften Druck den Lymphfluss an und wirkt dadurch entstauend, abschwellend und beruhigend. Auch hilfreich bei Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkentzündungen und Blutergüssen.

50 Minuten | 98 €



GANZHEITLICHES COACHING

»Stell Dir mal ein Leben vor in dem Du einfach »bist.« Voller Freude und Leichtigkeit. Ein Leben, in dem es diese selbst errichteten Mauern um Dich herum einfach nicht gibt. Ein Leben, in dem Du keine Angst davor hast, etwas falsch oder nicht perfekt zu machen. Ein Leben, in dem Du entdeckst, dass das Hindernis selbst Deine größte Wachstumschance sein kann. Wenn Du Dein wahres Potenzial endlich frei lässt, gleicht das oftmals dem (wieder-) Finden lang verborgener Schätze. Ich möchte Dir den Raum schenken, Dich auf die Suche zu machen. Nach Deinem wahren Potenzial, dem was da noch so in Dir schlummert.«

Trixi Wolfseher ist Diplom Psychologin, positive Psychology Consultant (Inntal Institut), systemische Psychotherapeutin i.A. (DGVT), Sportpsychologin/ Mentaltrainerin, Coach.

60 Minuten | 190 € - 90 Minuten | 280 €



UNSER SPA-BEHANDLUNGSTEAM



NATUR COACHING - GO 4 U

Das Coaching in der Natur bringt Sie in Bewegung – raus aus Gewohnheiten, Denkmustern und mentalen Konzepten. Natur inspiriert und ermöglicht eine neue Wahrnehmung außerhalb unserer Box. Hier schaffen wir auf kraftvolle Weise Raum für die eigene innere Natur.

Besonders profitieren Menschen in emotionalen Stresssituationen und/oder empfundener Orientierungslosigkeit von diesem Coaching. Oder wenn wichtige Entscheidungen anstehen. Aber auch alle Neugierige auf neue Möglichkeiten für die persönliche Entwicklung sind angesprochen, da die hier gemachten Erfahrungen später zu Hause mit Anleitung weitergeführt werden können.

Erleben Sie, wie diese besondere Form des Coachings neue Perspektiven und Impulse für ihren persönlichen Weg eröffnet. Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise, ich freue mich darauf!

Birgit Holzwarth, Heilpraktikerin, Mentaltrainerin, Coach

60 Minuten | 130 € - 90 Minuten | 190 €

SICH AUSRICHTEN - EIN BUSINESS- UND/ODER KOMMUNIKATIONS-COACHING

Wer kennt sie nicht? Fragen wie und ob es weitergehen soll im Job? Der nächste Schritt in der Karriere war vor kurzem oder ist in der Planung? Eine Nachfolge steht an oder muss geregelt werden? Andere setzen sich immer besser und schneller durch? Verbale Übergriffe scheinen unlösbar? Die Gehaltsverhandlung ist wieder gescheitert? Die Schlagfertigkeit macht zur falschen Zeit Pause? Fragen über Fragen... Die Antwort liegt meist in uns selbst.

Gemeinsam analysieren wir Ihre Thematik und erarbeiten eine (Lösungs-) Strategie. Für mehr Erfolg, Klarheit, Gelassenheit, für eine positive Ausrichtung – und mehr Zufriedenheit. Lernen Sie gezielt zu agieren, anstatt nur zu reagieren. Steigern Sie nachhaltig Ihre berufliche Präsenz! Ein praxisnahes, auch kommunikatives Manövertraining der anderen Art. *Petra Simone Reindl, Dipl. Betriebswirtin, M.A., Unternehmensberatung, Business Coach, Systemische Arbeit, Facereading, kreative Lösungsfinderin, langjährige Führungserfahrung im C-Level.*

60 Minuten | 170 € - 90 Minuten | 250 €

KUNSTTHERAPIE

Seelische Blockaden oder Traumata, die sich oft der Sprache entziehen, können durch das Malen in Bildern ausgedrückt - hereingeholt und in der therapeutischen Begleitung wieder neu integriert werden. Kunsttherapie mobilisiert Selbstheilungskräfte, die tief in uns schlummern und ein neues Selbstvertrauen entfaltet sich. Künstlerische Begabung oder Vorerfahrung ist nicht nötig.

Nele von Mengershausen ist Künstlerin, Kunsttherapeutin, Autorin und die Seele vom Tannerhof.

Ca. 80 Minuten | 160 €