

# Kundjournal



**UNSERE KOMPETENZ  
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Neue Kraft tanken in jeder Lebensphase

*Zeit für mich*

Schenken Sie sich  
eine Auszeit für Körper  
und Geist

*Selbstfürsorge*

Lernen Sie  
Ihren Stresspegel  
nachhaltig zu senken

*Genuss*

Gesunde  
Ernährung  
leicht gemacht

Unsere  
Kompetenz für  
Ihre  
Gesundheit.

“  
Herzlich  
Willkommen  
“

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Xundjournal, das seit über 14 Jahren seinen Leser:innen wissenswerte Neuigkeiten aus dem Moorheilbad Harbach und dem Lebens.Resort Ottenschlag bietet, erscheint in dieser Ausgabe in einer neuen Aufmachung.

Wir freuen uns, Ihnen mit dem druckfrischen Journal interessante Beiträge aus unseren Gesundheitsbetrieben zu präsentieren. Ob Sie nach effektiven Vorsorge-maßnahmen suchen, Ihr Wohlbefinden stärken möchten oder einfach nur eine regenerative Auszeit benötigen – auf den folgenden Seiten erhalten Sie Tipps und Empfehlungen, um Ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern.

Widmen Sie sich Ihrer Gesundheit mit unseren Programmen wie der Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) oder den zahlreichen Pauschalangeboten für Ihre persönliche Auszeit. Vertrauen Sie auf unsere langjährige Erfahrung bei den vielfältigen medizinischen und therapeutischen Behandlungen und genießen Sie ausgedehnte Spaziergänge in unberührter Natur. Regionalität und Nachhaltigkeit stehen bei uns bereits seit vielen Jahren im Fokus. Das spiegelt sich vor allem beim xunden Genuss mit Produkten aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“ wider.

Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen mit dem neuen Xundjournal und freuen uns darauf, Sie im Moorheilbad Harbach oder Lebens.Resort Ottenschlag willkommen zu heißen!

Herzlichst, die Geschäftsführung



# Wissenswertes

ÜBER DAS MOORHEILBAD HARBACH



seit 1980  
ÜBER 40 JAHRE  
ERFAHRUNG

365 Tage  
UM SIE  
BEMÜHT

rundum  
ZUFRIEDENE  
PATIENT:INNEN

## Behandlungsschwerpunkte

♥ ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION ♥ GVA/KUR ♥ PRIVATE GESUNDHEITSAUFENTHALTE

RUND  
430 Mitarbeiter:innen  
MIT 82,5 % FRAUENANTEIL



ÜBER  
30 Berufe

Internationale  
Zertifizierung  
QMS-REHA &  
ISO 9001

HAUSEIGENES  
Kongress- &  
Veranstaltungszentrum



Eigene Bio-Molkerei  
„WALDVIERTLER OBERLAND“

Ökologischer Kreislauf  
Moorbad Harbach

Mandel- &  
Nebelstein  
DIE ZWEI HAUSBERGE

ABWECHSLUNGSREICHES  
Aktivprogramm  
MIT ÜBER 15 KURSEN

75 Kilometer  
LAUF- &  
NORDIC-WALKING-  
STRECKEN



» Durch diese  
Atmosphäre  
ist es möglich,  
kräftvoll & gesünder  
wieder heimzufahren.«



» Kulinarik & Regionalität könnten nicht besser sein. Man fühlt sich wohl im Moorheilbad Harbach! «

Zitat  
GÄSTE &  
PATIENT:INNEN



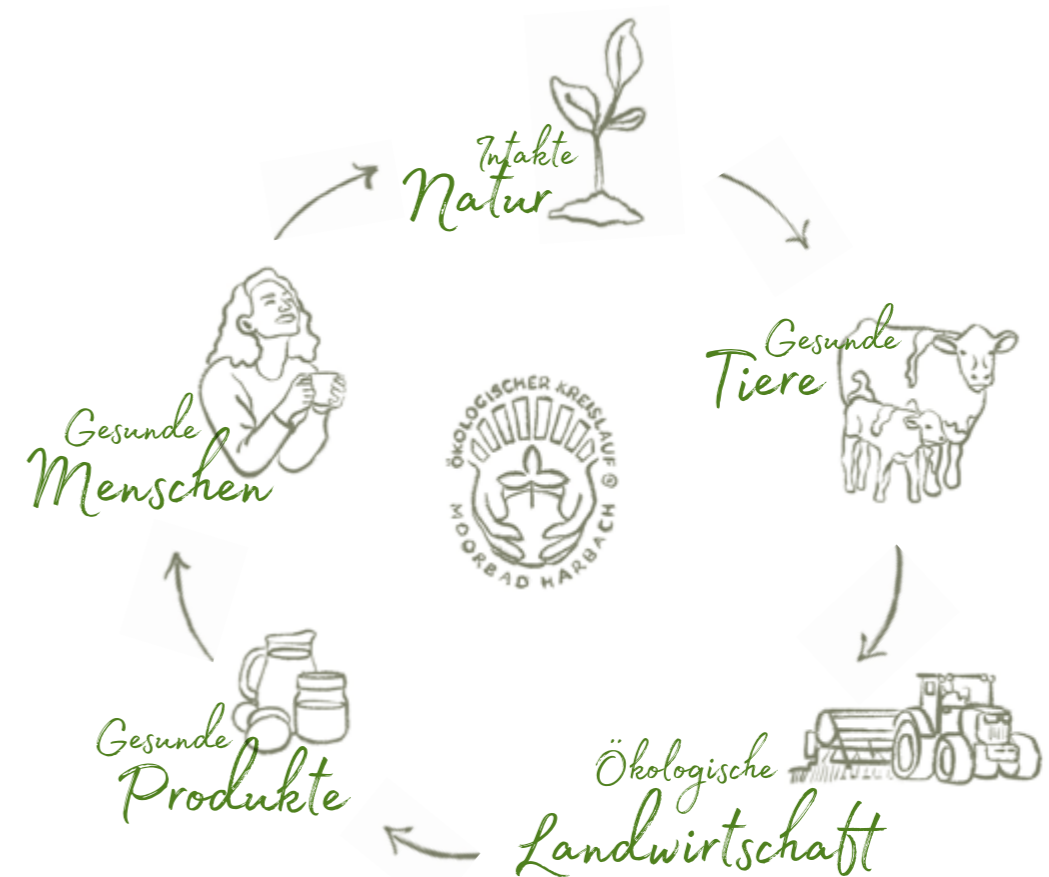
# Ökologischer Kreislauf

MOORBAD HARBACH

MIT TIEFER ÜBERZEUGUNG FÜR DIE REGIONALE GESUNDHEIT

## Die Vision

DIE VISION VON GRÜNDER KOMMR MANFRED PASCHER WAR, ARBEITSPLÄTZE UND DAMIT EINE POSITIVE ENTWICKLUNG IN DER GEMEINDE UND DER REGION ZU SCHAFFEN.



1980

WURDE DAS MOORHEILBAD HARBACH IN BETRIEB GENOMMEN

1992

WURDE DER ÖKOLOGISCHE KREISLAUF MOORBAD HARBACH GEGRÜNDET

Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.oeko-kreislauf.at](http://www.oeko-kreislauf.at)

## GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV

Legen Sie den Grundstein für mehr gesunde Lebensjahre!

„Wir wollen nicht nur älter, sondern vor allem gesünder älter werden. Ein gesunder Lebensstil schafft mehr Wohlbefinden, neue Lebensfreude und Lebensqualität.“

(Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Dworschak)

Das 3-wöchige Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) kann sowohl von Berufstätigen als auch von Personen im Ruhestand in Anspruch genommen werden. Neben der Behandlung von beginnenden Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat liegt der Schwerpunkt vor allem auf der nachhaltigen Verbesserung des Lebensstils. Mit regelmäßiger Bewegung, mentaler Erholung und ausgewogener Ernährung kann der Grundstein für viele gesunde Lebensjahre gelegt werden.

### Das Therapieprogramm im Überblick

Neben dem Basismodul, das allen Patient:innen zur Verfügung steht, werden im Aufbau- und Ergänzungsmodul die Schwerpunkte „Bewegung Optimierung“, „Bewegung Motivation“ und „Mentale Gesundheit“ angeboten. Unter der Anleitung von erfahrenen Therapeut:innen erlernen die Patient:innen, je nach Fitnesszustand, Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen in den Lebensalltag zu integrieren. Durch Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit können Beschwerden vorgebeugt bzw. bestehende Schmerzen gelindert werden. Um die mentale Gesundheit zu stärken, werden Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung vermittelt. Unsere Diätologinnen:Diätologen unterstützen bei der Optimierung der Ernährungsgewohnheiten. Elektrophysikalische Behandlungen, Massagen sowie Heilbäder und -Packungen runden das Angebot ab.

### Die Module im Detail

Das Therapieprogramm besteht aus einem Basismodul und einem, mit der:dem Ärztin:Arzt festgelegten Aufbaumodul sowie einem Ergänzungsmodul. Das Basismodul umfasst Bewegungstherapien, Kraft- und Ausdauertraining, Entspannungstraining und bei Bedarf auch Raucher:innen-Beratung.

### Aufbau- und Ergänzungsmodule

#### • Bewegung Optimierung

Für Patient:innen, die regelmäßig Bewegung und Sport machen und ihre Kenntnisse hinsichtlich Umsetzung und Gestaltung vertiefen und verbessern möchten.

#### • Bewegung Motivation

Für Patient:innen, die keine oder wenig Erfahrung mit Bewegung und Sport haben, ihre Vorbehalte abbauen und Freude an körperlicher Aktivität finden wollen.

#### • Mentale Gesundheit

Für Patient:innen, die im Privat- und/oder Berufsleben außergewöhnlichen psychischen Belastungen ausgesetzt sind.

### So erfolgt die Antragstellung

Wenden Sie sich an Ihre Haus- oder Fachärztin bzw. Ihren Haus- oder Facharzt, welche: welcher die medizinische Notwendigkeit begründet und den Antrag dafür ausfüllt. Vergessen Sie nicht, das „**Moorheilbad Harbach**“ als Wunschort anzuführen.



Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Dworschak (Stv. Ärztliche Leiterin)

Prim. Dr. Johannes Püspök (Ärztlicher Leiter)

## Linderung von WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Im Moorheilbad Harbach werden Patientinnen, die an Wechseljahrsbeschwerden leiden, im Rahmen eines Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)-Aufenthaltes unterstützt.

Viele Frauen in den Wechseljahren leiden an körperlichen und psychischen Beschwerden. Von Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Ängsten, über Veränderungen des Körpers wie Gewichtszunahme, geschwollenen Beinen bis hin zu Schweißausbrüchen. Eine nachhaltige Verbesserung des Lebensstils, wie sie im GVA-Programm des Moorheilbades Harbach von zentraler Bedeutung ist, kann in den Wechseljahren zur Linderung von Beschwerden beitragen. Die drei Säulen Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung stehen dabei im Mittelpunkt. Ziel des GVA-Programms ist es, die Basis für einen gesunden Lebensstil zu schaffen und so Wechseljahrsbeschwerden zu lindern und zu mehr Lebensfreude beizutragen.

### Berücksichtigung der Wechseljahrsbeschwerden im Therapieprogramm

Im Fokus steht regelmäßige körperliche Aktivität. Weiters erfordern die Veränderungen im Hormonhaushalt sowie im Stoffwechsel eine Anpassung der Ernährungsgewohnheiten. „Wichtig ist uns, dass die Frauen die Anregungen gut in ihren Alltag integrieren können.“, so Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Moorheilbad Harbach. Zu den wesentlichen Anliegen gehört überdies die Förderung der mentalen Gesundheit, wie der Arzt erläutert:

„Psychische Veränderungen passieren in den Wechseljahren ohne Vorwarnung und eigentlichen Grund. Das ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Partner:in belastend. Im GVA-Programm werden diese Faktoren berücksichtigt.“

(Prim. Dr. Johannes Püspök)

» Ich fühle mich gut, egal in welcher Lebensphase.«



» Ich bin sehr dankbar für die vielen Möglichkeiten & Therapien, die mir hier angeboten wurden! «

Zitat

GÄSTE & PATIENT:INNEN

## Kundes Herbst erleben

Erleben Sie eine herbstliche Auszeit mit farbenprächtigen Naturschauspielen, dem Duft von Moos und der angenehmen Ruhe der erfrischenden Jahreszeit. Diese tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.

ab € 1.098,00

Buchbar von September bis November 2023

7 Übernachtungen mit xunder Genuss-Vollpension

Willkommensgeschenk

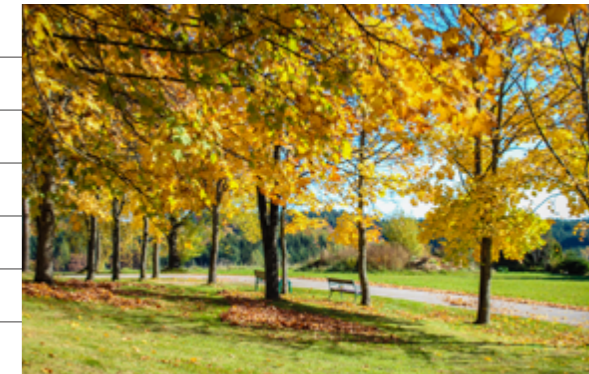
Abwechslungsreiches Aktivprogramm

Hallenbad, Saunalandschaft, Freizeitbereich, Fitnessraum

Geführter Spaziergang mit unserem Naturführer

Bademantel sowie Schlaf- und Entspannungsfibel am Zimmer

Wirkungsvolle Therapien: Heilgymnastik, Entspannungstechnik, Moor- oder Medizinalbäder, Heilmassage und vieles mehr



## Rücken-Fit-Woche

Stärken Sie Ihren Rücken und setzen Sie präventive Maßnahmen gegen Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

ab € 1.160,00

7 Übernachtungen mit xunder Genuss-Vollpension

Abwechslungsreiches Aktivprogramm

Hallenbad, Saunalandschaft, Freibad (im Sommer), Freizeitbereich, Fitnessraum

Bademantel sowie Schlaf- und Entspannungsfibel am Zimmer

Wirkungsvolle Therapien: Heilgymnastik, Moor- oder Medizinalbäder, Heilmassagen, Parafangopackung uvm.



Schenken Sie  
Gesundheit  
mit unseren  
Gutscheinen!\*

Nähere Informationen zu den **ANGEBOTEN** unter [www.moorheilbad-harbach.at/angebote](http://www.moorheilbad-harbach.at/angebote)

\* Bestellen Sie **GUTSCHEINE** unter [www.moorheilbad-harbach.at/gutscheinbestellung](http://www.moorheilbad-harbach.at/gutscheinbestellung) oder telefonisch unter **02858 5255-1620**

## WENN DER ALLTAG ZUR BELASTUNG WIRD

Immer mehr Menschen verspüren vielfältige Belastungen im Berufs- und Privatleben, Zeit- und Leistungsdruck. Diese Faktoren verursachen oftmals Stress und stellen viele Menschen vor Herausforderungen, denen sie nicht gewachsen sind. Und das kann zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten, Anpassungsstörungen oder Burnout führen.

Um mögliche Folgen der Überforderung zu vermeiden, ist es wichtig, bereits vorbeugend auf eine ausgeglichene persönliche Lebensführung zu achten und effektive Strategien im Umgang mit Belastungen und Stress zu etablieren.

Gut für sich zu sorgen ist eine notwendige Voraussetzung, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Sich selbst etwas Gutes tun, fällt manchen Menschen schwerer und anderen leichter. Das Schwierigste daran ist oft, herauszufinden, was einem wirklich gut tut und sich dies dann auch zu ermöglichen beziehungsweise zu erlauben.

„Hilfreich kann hier ein „Gesundheitsvorsorge Aktiv“-Aufenthalt sein. Patienten, die unter psychischen Belastungen leiden, werden in einem eigenen Programm, dem Schwerpunkt ‚Mentale Gesundheit‘ betreut. Neben Schulungen und Beratungen durch Psychologen, einem umfangreichen

Bewegungsprogramm erhalten sie auch Entspannungstraining und allgemeine Informationen zur Lebensstilverbesserung. Gemeinsam mit den Therapeuten werden die Belastungen analysiert und Ansätze besprochen, wie man gegensteuern kann“, erläutert Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Lebens.Resort Ottenschlag.

Bestehen bereits starke psychische Beschwerden, ist ein 6-wöchiger Aufenthalt im Rahmen der psychiatrischen Rehabilitation indiziert. Psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche bilden mit der fachärztlichen Begleitung den Kern des Programms. Ein multiprofessionelles Team bietet auch Kreativ- und Bewegungstherapien als Rehabilitationsmaßnahmen an.

Kontakt:

**Lebens.Resort Ottenschlag**  
Xundheitsstraße 1  
3631 Ottenschlag

02872/20 0 20  
info@lebensresort.at  
**www.lebensresort.at**



## TIPPS zur nachhaltigen Verbesserung unserer psychischen Gesundheit

### 1. ACHTSAM MIT SICH UMGEHEN: Wir denken oft verstärkt an die negativen Dinge in unserem Leben. Bewusste Dankbarkeit und Achtsamkeit können sich positiv auswirken und zu mehr Zufriedenheit führen.

Denken Sie auch mal an sich: Stress entsteht oftmals dadurch, weil man ständig versucht, es allen recht zu machen und für alle da zu sein. Hören Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und sagen Sie auch einmal „Nein“.

Planen Sie bewusst Zeit für Ihre persönlichen Bedürfnisse ein und verwöhnen Sie Ihre Sinne: Hören Sie Musik, genießen Sie wohlriechende Düfte, verwöhnen Sie sich mit Ihrer Lieblingsessspeise. 15 Minuten können schon dazu beitragen, den Stress hinter sich zu lassen und abzuschalten.

Machen Sie sich das Internet zu Nutze und probieren Sie Entspannungsmethoden, wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

Prioritäten setzen: Erstellen Sie sich eine Liste jener Aufgaben, die zu erledigen sind, und legen Sie die Zeit pro Aufgabe fest. Anschließend kontrollieren Sie die Liste regelmäßig und haken jeden erledigten Punkt ab. Sie werden schnell merken, dass nach jedem Häkchen Ihre Motivation steigt.

### 2. IN DIE NATUR GEHEN: Zeit außerhalb der eigenen vier Wände wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Es reichen schon 20 bis 30 Minuten täglich, um den Stresspegel nachweislich zu senken.

### 3. ACHTEN SIE AUF IHRE SCHLAFHYGIENE: Am besten täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Halten Sie sich hierfür abends von Smartphone und Co fern und entwickeln Sie individuelle entspannende Abendrituale. Dauerhafter Schlafmangel kann unser Gehirn ziemlich aus der Bahn werfen.

## Burnout. Prävention

Auftanken statt Ausbrennen ist das Ziel dieses Angebots, welches sich speziell an Erwerbstätige richtet.

### 7 Übernachtungen & xunde Genuss-Vollpension im Wohlfühlzimmer

Xund-Drink zur Begrüßung

Umfangreiches Frühstück für einen guten Start in den Tag

Mehrgängige Menüs mittags und abends, zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten

Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs, Fitnessraum

Aktivprogramm

### THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN:

2x Entspannungstraining

1x Gesundheitspsychologisches Gespräch

1x Impulsgespräch „Burnout“

1x Vortrag zum Thema Stressbewältigung

1x Heilmassage, teil, inkl. Infrarot

2x Hydro-Jet Massage

1x Nachbesprechung "Burnout"

1x Heilgymnastik (Gruppe)

1x Kraft- inkl. Sensomotoriktraining (Gruppe)



Dieses Angebot empfehlen wir zur Vorsorge bzw. bei bestehender Erkrankung mit geringer psychischer Belastung. Ziel ist es, Ihre frühere Lebensfreude und Belastbarkeit wieder zu erlangen.

Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Programm, das speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

€ 1.015,00

Wohlfühl-Doppelzimmer p.P.

€ 1.113,00

Wohlfühl-Einzelzimmer p.P.

Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer. Die Nächtigungstaxe von € 1,60 pro Person und Nacht ist nicht inkludiert.

## ERNÄHRUNG IM FOKUS

### Kurz-Interview mit Diätologin Iris Grünstäudl

„Gemeinsam für gesunde Perspektiven“ lautet das Motto unserer Gesundheitsbetriebe. Was dieser Leitsatz für Iris Grünstäudl, Diätologin im Moorheilbad Harbach bedeutet und welche Tipps bei der gesunden Ernährung unterstützen, erfahren Sie in diesem Kurz-Interview.



#### An meinem Job gefällt mir besonders...

... das abwechslungsreiche Aufgabengebiet sowie der persönliche Kontakt mit den Patient:innen.

#### Am meisten motiviert mich...

... die Dankbarkeit, die ich täglich durch meine Patient:innen erhalte.

#### Beschreibe „Gemeinsam für gesunde Perspektiven“ in wenigen Worten...

... Teamwork, Hilfsbereitschaft sowie Gesundheit.

#### Für meine Zukunft wünsche ich mir...

... weiterhin viel Freude im Beruf und viele spannende Herausforderungen.

#### Dabei kann ich mich in meiner Freizeit erholen und Energie tanken...

... bei sportlichen Aktivitäten in der Natur und beim Kochen mit gesunden, saisonalen Zutaten.

### GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT:

#### Mein praktischer Tipp für Sie

Das Thema Ernährung wird gerne verkompliziert und zahlreiche Lebensmittel werden als „ungesund“ bezeichnet. Brot und Gebäck wird oftmals mit „schädlichem Gluten“ in Verbindung gebracht, Zucker macht demnach „süchtig und begünstigt die Gewichtszunahme“ und Milchprodukte wirken „verschleimend“ auf den Körper. Im Grunde genommen gibt es keine Lebensmittel, die per se gesund oder ungesund sind. Es ist wichtig, sich davon nicht beeinflussen zu lassen und stattdessen folgende simple Tipps zu beachten:

- **Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst Zeit, um regelmäßig zu essen.**
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen ohne jegliche Ablenkung wie Fernseher, Handy oder Zeitung.**
- **Nehmen Sie vorwiegend abwechslungsreiche Mahlzeiten zu sich. Der Teller sollte Ihnen eine möglichst bunte Vielfalt bieten.**

Neues *Kochbuch* der Beste Gesundheit-Partnerbetriebe:  
**„EIN KOCHTOPF VOLL GENUSS & WOHLBEFINDEN“**

Essen und Trinken sind untrennbar mit unserem Wohlergehen verbunden. Dass sich ausgewogene Ernährung und Genuss keinesfalls ausschließen, beweisen die Diätologen:Diätologinnen der Beste Gesundheit-Betriebe mit köstlichen, saisonalen Rezepten. Erhältlich im Buchhandel sowie in den Beste Gesundheit-Betrieben.





## KRAFT TANKEN FÜR NEUE LEBENSQUALITÄT

Seit 2014 gibt es das **Lebens.Med Zentrum Bad Erlach**. Es ist das erste und einzige stationäre Rehabilitationszentrum für **onkologische Rehabilitation** in Niederösterreich. Die Patient:innen können Kraft tanken und werden bestmöglich beim Wiedereinstieg in den privaten und beruflichen Alltag unterstützt.

### Onkologische Rehabilitation – WAS IST DAS?

Die onkologische Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach ist Teil eines modernen Behandlungskonzeptes von Krebserkrankungen. Im Rahmen des dreiwöchigen Aufenthaltes wird die Gesundheit gefördert und der Umgang mit der Krankheit und ihren Folgen bestmöglich unterstützt.

### Onkologische Rehabilitation – FÜR WEN?

Die onkologische Rehabilitation ist für Menschen geeignet, die ihren allgemeinen Gesundheitszustand während oder nach einer Krebserkrankung verbessern möchten. Eine onkologische Rehabilitation ist auch in einer stabilen palliativen Therapiesituation möglich, um zum Erhalt der Lebensqualität beizutragen. Darüber hinaus bietet das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach im Rahmen der onkologischen Rehabilitation den Patient:innen auch die Therapie von Long-Covid-Symptomen an.

### Onkologische Rehabilitation – WIE?

Das Konzept im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach setzt gleichermaßen auf die körperliche, psychische und soziale Rehabilitation: Ein Team aus Medizin, Pflege und Therapie erstellt ein auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmtes Therapieprogramm. Dieses setzt sich aus medizinischer Trainingstherapie, Physiotherapie, Klinischer- und Gesundheitspsychologie, Diätologie, Ergotherapie und Sozialarbeit zusammen. Häufige Nebenwirkungen, die durch die Tumorerkrankung und ihre Behandlung entstanden sind, werden im Rahmen dieser Therapien behandelt (z. B. Erschöpfungssyndrom, Polyneuropathie, ...).

**„Mit Hilfe eines individuellen Konzeptes werden die Bedürfnisse der Patient:innen erfasst und die notwendigen medizinischen und therapeutischen Leistungen festgelegt. Je nachdem wird der Schwerpunkt auf medizinische Trainingstherapie und Sport, Sensomotorik oder psychosoziale Gesundheit gesetzt.“**, erklärt Prim. Dr. Stefan Vogt – Ärztlicher Leiter der Abteilung Onkologische Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach.



Informationen zur Antragstellung finden Sie unter: [bit.ly/3-Schritte-zum-Antrag](https://bit.ly/3-Schritte-zum-Antrag)

[www.lebensmed-baderlach.at](http://www.lebensmed-baderlach.at)



## MITTEN IM LEBEN

Im Herzen Niederösterreichs wird im **Lebens.Med Zentrum St. Pölten ambulante Rehabilitation** in sieben verschiedenen Indikationen angeboten.

### Ambulante Rehabilitation – WAS IST DAS?

Bei der ambulanten Rehabilitation bleiben die Patient:innen nicht stationär, sondern kommen von zu Hause für einen bestimmten Zeitraum an mehreren Tagen pro Woche für jeweils ein paar Stunden in das Lebens.Med Zentrum St. Pölten, um ihr Therapieprogramm zu absolvieren. Dies wird entsprechend der Erkrankung, Verletzung oder Operation von einem Team aus Fachärzten:innen, Allgemeinmediziner:innen und Therapeut:innen zusammengestellt und umgesetzt.

### Ambulante Rehabilitation – FÜR WEN?

Das Angebot der ambulanten Rehabilitation richtet sich vor allem an jene, für die der:die Arzt:Ärztin oder das Krankenhaus ein Rehabilitationsprogramm empfiehlt, für die es aber aufgrund familiärer oder beruflicher Verpflichtungen nicht oder nur schwer möglich ist, einen mehrwöchigen stationären Aufenthalt in Anspruch zu nehmen (hier spricht man von Rehabilitation Phase 2). Zudem bietet das Lebens.Med Zentrum St. Pölten für Patient:innen nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation der Phase 2, die Möglichkeit den Rehabilitationserfolg nachhaltig zu festigen (Phase 3). Patient:innen, die am Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ teilgenommen haben, können ebenso eine ambulante Rehabilitation der Wirbelsäule (Phase 3) im Lebens.Med Zentrum St. Pölten in Anspruch nehmen. Möglich ist die ambulante Rehabilitation für Patient:innen, deren Wohn- oder Beschäftigungsort in einem Umkreis von 50 Kilometern rund um das Lebens.Med Zentrum St. Pölten liegt.

### Ambulante Rehabilitation – WIE?

Mit der ambulanten Rehabilitation sollen Symptome reduziert und die Lebensqualität gesteigert werden. Dabei kommt beispielsweise medizinische Trainingstherapie, Physiotherapie, Ernährungsberatung, psychologische Beratung oder auch Ergotherapie zum Einsatz.

[www.lebensmed-sanktpoelten.at](http://www.lebensmed-sanktpoelten.at)



### BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE



#### ORTHOPÄDIE

Gelenkersetzende Operationen (z.B. Hüft-, Knie- oder Schulterprothese), gelenkerhaltende Operationen (z.B. Arthroskopie), Sportverletzungen und Verletzungsfolgen, Bänder- und Sehnenverletzungen, Knochenbrüche, Wirbelsäulenerkrankungen



#### KARDIOLOGIE

Herzinfarkt, Herz-Operationen (Bypass- und Klappenoperationen, Stentimplantationen), Herzschwäche (Herzinsuffizienz), chronische Herzkrankheiten, Herztransplantationen



#### PSYCHIATRIE

Burnout oder Erschöpfungssyndrom, Anpassungsstörungen, Depressive Erkrankungen, Bipolare Störungen, Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Somatoforme Störungen



#### STOFFWECHSEL

Diabetes mellitus (mit oder ohne diabetischen Spätkomplikationen), metabolisches Syndrom, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen



#### NEUROLOGIE

Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems (z.B. Schlaganfall), neurochirurgische Eingriffe, Hirn- und Rückenmarksverletzungen



#### PULMOLOGIE

Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD), Chronisches Asthma bronchiale, Lungentransplantation



#### ONKOLOGIE

Nach einer onkologischen Therapie (Chemo- oder Strahlentherapie, Operation)

Zitat

GÄSTE &  
PATIENT:INNEN

Finden Sie bei diesem "Zitate" Symbol Meinungen unserer Gäste & Patient:innen im ganzen Heft!



» Der Aufenthalt hat mir sehr geholfen, neue Lebensqualität zu gewinnen. «

Zitat

GÄSTE &  
PATIENT:INNEN

### **BEGLEITPERSONEN sind herzlich willkommen**

Wir bieten für Begleitpersonen, die ihre:n Partner:in während des, von der Sozialversicherung bewilligten, Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)-, Kur- oder Rehabilitationsaufenthaltes begleiten möchten, gerne einen Sonderpreis an.

Bitte geben Sie Ihre Begleitpersonen-Reservierung zeitgerecht im Vorfeld bekannt.

IMPRESSUM: Für den Inhalt verantwortlich: Moorheilbad Harbach und Lebens.Resort Ottenschlag | Layout: Anna Helmreich | Satz- und Druckfehler vorbehalten. | Fotocredits: Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag, Lebens.Med Zentrum Bad Erlach, Lebens.Med Zentrum St. Pölten, Beste Gesundheit, Waldviertel Tourismus – Robert Herbst

... weil Gesundheit das Wertvollste ist.



Die Partnerschaft der Beste Gesundheit-Betriebe zeichnet sich durch hohe Qualitätsstandards in allen Bereichen aus. Medizinische Kompetenz, modernste Diagnostik sowie vielfältige Behandlungsmethoden zählen neben einem angenehmen Hotelambiente zu den Stärken.



**ERKRANKUNGEN DES STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARATES**



**(SPORT-)ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION**



**GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV**



**ERKRANKUNGEN DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS**



**GEFÄSSERKRANKUNGEN UND DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN**



**STÖRUNGEN PSYCHOSOZIALER GESUNDHEIT**



**STOFFWECHSELERKRANKUNGEN**



**ONKOLOGISCHE REHABILITATION**



**NEUROLOGISCHE REHABILITATION**



**PULMOLOGISCHE REHABILITATION**



**SCHMERZTHERAPIE**

Alle Beste Gesundheit-Betriebe sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

