



Frau Thurnher wird die Übungen auch zu Hause umsetzen



Koordinations- und Sensomotoriktraining verbessern das Zusammenspiel der Muskeln



Fotos: Lebens.Resort, Ottenschlag

Mehr Lebensqualität

Eine Vorarlbergerin berichtet über ihren Aufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ)

Frau E. Thurnher, eine 56-jährige Büroangestellte aus Dornbirn, hatte mit Beschwerden wie Migräne, Verspannungen, Tinnitus und Durchschlafproblemen zu kämpfen. Dazu kam im November 2020 eine Covid-19-Erkrankung, die sich bei der Vorarlberge-

rin auch Monate danach noch mit allgemeiner Erschöpfung bemerkbar machte. Beim Besuch ihres Arztes wurde ihr das Nachfolgeprogramm der Kur – die „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ – empfohlen. Der gestellte Antrag wurde dann auch bereits kurze Zeit spä-

INFORMATIONEN

Die Kernkompetenzen des Lebens.Resorts Ottenschlag (Waldviertel) liegen in den Bereichen „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (das neue Kur-Programm), Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen (Depressionen, Burnout) sowie Stoffwechsel-Rehabilitation (Diabetes mellitus, Adipositas). Zudem sind private Gesundheitsaufenthalte möglich.

Das Unternehmen ist Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit. Lebens.Resort Ottenschlag, Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag ☎ 02872/20 020, www.lebensresort.at, info@lebensresort.at

Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

BESTE GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLES GUT!

dank Gesundheitsvorsorge Aktiv

ter für das Lebens.Resort Ottenschlag bewilligt.

Dort angekommen, erhielt Frau Thurnher nach der ärztlichen Erstuntersuchung ein individuell auf sie zugeschnittenes Therapieprogramm erstellt. „Ich finde es gut, dass die Ärzte sowie die Therapeuten hier auf das Befinden der einzelnen Patienten eingehen“, berichtet die 56-Jährige.

Gezieltes Training für Körper und Geist

Beim 3-wöchigen „Gesundheitsvorsorge Aktiv“-Programm stehen die Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung im Mittelpunkt. Für Dr. Sigrid Ruth, stellvertretende Ärztliche Leiterin des Lebens.Resorts Ottenschlag ist regelmäßige Bewegung in der richtigen Intensität die beste Medizin: „Wir kennen kein Medikament, das so hervorragend und ohne Nebenwirkungen anschlägt.“ Ihr ist es daher ein großes Anliegen, zu mehr körperlicher Aktivität im Alltag zu animieren.

Das ideale Programm also

für Frau Thurnher, die sich von „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ begeistert zeigt: „Vor allem die Mischung aus Sport, Gymnastikeinheiten und Entspannung gefällt mir sehr gut.“

Neue Lebensqualität nach wenigen Wochen

Für eine nachhaltige Verbesserung des Lebensstils, geht es bei dem Programm vor allem darum, die erlernten Übungen sowie die sportliche Aktivität mit in den Alltag einzubinden und das Wohlbefinden zu steigern. „Dieses hat sich bei mir sehr schnell verbessert, bereits nach ein paar Tagen konnte ich erste Veränderungen spüren“, so die Naturliebhaberin. Besonders der Wald ließ sie bei zahlreichen Rad- und Wandertouren zur Ruhe kommen und ihre verbrauchten Kraftreserven wieder auffüllen.

Das machte sich bei der 56-Jährigen auch bald nachts bemerkbar, und sie war nach langer Zeit wieder in der Lage durchzuschlafen. Auch erste körperliche

Erfolge wie z. B. Muskelaufbau konnten bei der Vorarlbergerin erzielt werden.

Auf die Frage, welche Therapien ihr am besten gefallen, meint die lebensfrohe Patientin: „Die Heilgymnastik-Einheiten, die Verspannungen lösen und Muskelschmerzen entgegenwirken, sowie das Kraft- und Sensomotoriktraining zur Förderung des Gleichgewichts tun mir sehr gut.“

Auch im Alltag vom Gelernten profitieren

Frau Thurnher gehe es nun darum, die erlernten Übungen und Inhalte in ihr tägliches Leben zu integrieren. Besonders die Regelmäßigkeit der Trainingseinheiten möchte sie beibehalten, da im stressigen Alltag oft keine Zeit dafür bleibt. „Manchmal ist einfach der innere Schweinehund zu groß. Ich bin motiviert, auch nach dem Aufenthalt zu Hause weiterzumachen“, erzählt die Büroangestellte, die sich in ihrer Freizeit gerne sportlich betätigt.

„Ich habe bereits nach 3 Wochen Ergebnisse gese-

MITMACHEN & GEWINNEN

Gewinnen Sie eine von sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb. Spielen Sie unter [beste-gesundheit.at/gewinnspiel](https://www.beste-gesundheit.at/gewinnspiel) mit und beantworten Sie die Frage zum YouTube-Kanal von Beste Gesundheit. Teilnahmeschluss: 12. 12. 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

hen, das spornt zusätzlich an.“ Die Tipps aus den Motivationsvorträgen möchte sie ebenfalls weiter übernehmen.

Eine klare Empfehlung gibt es von Frau Thurnher zum „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ Aufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag: „Es hat sich gelohnt. Ich habe die Erfahrung gemacht, wie gut dies tut!“