

XUNDJOURNAL

FÜR IHRE GESUNDHEIT


Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

Moorheilbad
HARBACH



IHRE
_ GESUNDHEIT
IN BESTEN
HÄNDEN

 **BESTE
GESUNDHEIT**
DIE WELT ZU IHREN FUßEN

— IHRE GESUNDHEIT

ZWEI GESUNDHEITSBETRIEBE – EIN ZIEL

Das Moorheilbad Harbach und das Lebens.Resort Ottenschlag haben viele Gemeinsamkeiten! Die hohe medizinische Kompetenz, die Herzlichkeit der Mitarbeiter, die schöne Waldviertler Landschaft – und vor allem möchten wir unseren Patienten und Gästen helfen, gesund zu werden und zu bleiben.

WOHIN MIT WELCHEM LEIDEN?

Haben Sie sich auch schon gefragt, wo Sie mit Ihren Beschwerden am besten aufgehoben sind? Die nachfolgende Darstellung soll Ihnen auf einen Blick zeigen, welche Behandlungsschwerpunkte unsere Häuser haben.

UNSERE SCHWERPUNKTE:

Moorheilbad
HARBACH



- **Gesundheitsvorsorge Aktiv**
zur Verbesserung der Lebensstilfaktoren Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit.
- **Kur**
zur Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.
- **(Sport-)Orthopädische Rehabilitation**
nach Operationen, Verletzungen oder Unfällen sowie bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden.
- **Schmerztherapie**
Professionelle Hilfe bei chronischen (Rücken-)Schmerzen.




Lebens.Resort
OTTENSCHLAG



- **Gesundheitsvorsorge Aktiv**
zur Verbesserung der Lebensstilfaktoren Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit.
- **Psychiatrische Rehabilitation**
bei psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Angststörungen.
- **Stoffwechsel-Rehabilitation**
bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Adipositas oder Fettstoffwechselstörungen.

07

_ PSYCHIATRISCHE
REHABILITATION

04-05

_ GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV

_ INHALT

- _04-05 Gesundheitsvorsorge Aktiv
- _06 Schmerztherapie
- _07 Psychiatrische Rehabilitation
- _08-09 Mitarbeiter als Mitgestalter
- _10-12 Neuigkeiten
 - 10 Jahre Lebens.Resort Ottenschlag
 - Medizinische Kongresse
 - Neue Website Moorheilbad Harbach
 - Karriere mit Lehre
 - Neu- und Zubauten
 - Top-Gesundheitsförderung
- _13 Lebens.Med Zentrum Bad Erlach
- _14 Lebens.Med Zentrum St. Pölten
- _15 Brauhotel Weitra

IMPRESSUM:

Für den Inhalt verantwortlich: Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag; Layout: Lunik2 Marketing Services; Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bezieht sich jede personenbezogene Formulierung ausdrücklich auf Frauen und Männer.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Es freut mich, Ihnen mit diesem Xund Journal Neuigkeiten und Wissenswertes aus dem Moorheilbad Harbach, dem Lebens.Resort Ottenschlag und unseren Partnerbetrieben präsentieren zu dürfen.

„Gesundheit ist unser höchstes Gut“, sagte schon Sigmund Freud. Um möglichst lange gesund und fit zu bleiben, ist jeder aufgefordert, aktiv daran zu arbeiten und eine entsprechende Selbstdisziplin zu entwickeln. Ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und wenig Stress sind die allseits bekannten Empfehlungen. Die neue „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) der Pensionsversicherungsanstalt stellt die Erhaltung der Gesundheit und die nachhaltige Lebensstiländerung in den Vordergrund – mehr gesunde Lebensjahre sind das Ziel. Nach der mehrjährigen Pilotphase ist die GVA nun fester Bestandteil im Moorheilbad Harbach und Lebens.Resort Ottenschlag. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie wissenswerte Details und lesen einen interessanten Erfahrungsbericht eines Patienten.

Besonders stolz sind wir, dass der jüngste Xundheitswelt-Betrieb, das Lebens.Resort Ottenschlag, sein 10-jähriges Jubiläum feiert. Zudem darf das Brauhotel Weitra bereits auf 30 erfolgreiche Jahre zurückblicken. Im Moorheilbad Harbach wurde wieder in die Qualität und Ausstattung investiert und Einzelzimmer sowie Therapieräume im neuen Zubau der Station Bildbaum errichtet. Im Mittelpunkt all unserer Bemühungen stehen Sie und Ihre Gesundheit.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bald wieder bei uns begrüßen dürfen! Bis dahin: Achten Sie auf sich!

Herzlichst, Karin Weißenböck
Geschäftsführerin
Moorheilbad Harbach,
Lebens.Resort Ottenschlag,
Lebens.Med Zentrum Bad Erlach und
Lebens.Med Zentrum St. Pölten

GESUNDHEITS- VORSORGE AKTIV

DIE NEUE FORM DER KUR



Das **Moorheilbad Harbach** und das **Lebens.Resort Ottenschlag** bieten in Zusammenarbeit mit der Pensionsversicherungsanstalt „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) an.

Neben der Behandlung des Grundleidens im Bewegungs- und Stützapparat steht die Verbesserung der **Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung** im Mittelpunkt.

Das Programm besteht aus einem Basismodul und mehreren Aufbaumodulen. Durch den modularen Aufbau kann auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten speziell eingegangen werden und eine bedarfsorientierte, therapeutische Schwerpunktsetzung erfolgen. Die Gesundheitsvorsorge Aktiv beinhaltet deutlich mehr Bewegungseinheiten und aktive Therapien.

ZIELE DES 3-WÖCHIGEN GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV-AUFENTHALTES:

- Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit steigern
- nachhaltige Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung
- Beratung für die langfristige Einbindung der erlernten Übungen und sportlichen Aktivität in den Alltag
- durch spezifisches Training der Rückenmuskulatur Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden vorbeugen bzw. diese reduzieren
- Steigerung der persönlichen Gesundheitskompetenz
- Motivation zur Eigenverantwortung

DAS THERAPIEPROGRAMM ENTHÄLT:

Heilgymnastik und Trainingstherapie

Aktive Bewegungstherapien wie Heilgymnastik, Sensomotoriktraining, Kraftausdauer-Training, Nordic Walking oder Ergometertraining bilden das Herzstück des Therapieprogramms.

Workshops, Schulungen und Beratungen

Je nach Schwerpunkt erarbeiten Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Diätologen, Klinische- und Gesundheitspsychologen mit den Patienten Möglichkeiten, um eine nachhaltige Verbesserung ihres Lebensstils zu bewirken. Auch Entspannungstraining ist fixer Teil des Programms.

Physikalische Therapien

Massagen, Heilbäder und Heilpackungen sowie elektrophysikalische Therapien werden ergänzend verabreicht.





_ FIT WERDEN UND BLEIBEN MIT DER GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV

Thomas Höbarth arbeitet als Vermessungstechniker und engagiert sich seit vielen Jahren im örtlichen Fußballverein als Trainer. Vor 3 Jahren erlitt er einen Bandscheibenvorfall mit einer Vorfußblähung, der während eines Rehabilitationsaufenthaltes im Moorheilbad Harbach erfolgreich behandelt wurde. Jetzt, 3 Jahre später, entschied er sich bewusst wieder für einen Gesundheitsaufenthalt.

Herr Höbarth (48 Jahre) beantragte die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) mit der Erwartung, wieder fitter zu werden und vorsorglich etwas für seinen Körper zu tun, um auch im hohen Alter beweglich und

gesund zu sein. Vor einiger Zeit bemerkte er nämlich, dass seine Fitness nachlässt und die Rückenbeschwerden wieder verstärkt einsetzen. Daher stellte er mit seinem Arzt einen GVA-Antrag, der für das Moorheilbad Harbach bewilligt wurde.

Beim Erstgespräch mit der behandelnden Ärztin gab er an, dass er während seines Aufenthaltes den Schwerpunkt vor allem auf Bewegung legen möchte. Thomas Höbarth meint begeistert: „Meine Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern vollkommen übertroffen. Die behandelnden Ärzte haben den Therapieplan an meine Bedürfnisse angepasst. Mein Therapieprogramm war sehr umfangreich und beinhaltete Heilgymnastik,

Ergometer-, Kraft-Ausdauer-Training und vieles mehr. Die Therapeuten waren sehr kompetent, immer freundlich, erklärten alles sehr genau und gaben tolle Tipps. Außerdem wurden verschiedene Schwierigkeitsstufen gezeigt, sodass für jeden etwas Passendes dabei war. Man lernte nicht nur viel Neues dazu, sondern es machte auch Spaß.“

Das Kraft-Ausdauer-Training und Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit leisteten einen besonderen Beitrag zur Verbesserung seiner Rückenbeschwerden. Bereits nach einer Woche Aufenthalt im Moorheilbad Harbach fühlte er sich beweglicher, fitter und er merkte, dass sich die Kondition verbesserte. Eine gänzlich neue Erfahrung waren für ihn die Entspannungsübungen. „Ich hätte nicht erwartet, dass auch zur mentalen Erholung Verschiedenes angeboten wird. Das war völlig neu für mich, aber das Entspannungstraining gefiel mir sehr gut. Ganz besonders toll fand ich außerdem das im Haus angebotene Aktivprogramm mit einer Fitnesstrainerin. So konnte ich auch nach den Therapien noch weiter trainieren.“ Das Gelernte möchte Herr Höbarth auf jeden Fall zu Hause fortführen und das ein oder andere auch an seine Nachwuchs-Fußballer weitergeben.



KARTOFFELWICKEL

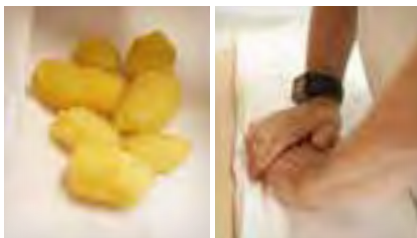
HAUSMITTEL BEI SCHMERZEN

Ein warmer Kartoffelwickel ist ein sehr beliebtes altes Hausmittel. Die feuchte Wärme, die nach und nach abgegeben wird, tut dem Körper gut. Der Wickel wirkt durchblutungsfördernd – was den Abtransport von Krankheitserregern ankurbelt – und krampflösend.

ANWENDUNGSGEBIETE

- Schmerzen und Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Gelenks- oder Wirbelsäulenbereich
- Kopfschmerzen
- Halsschmerzen, Bronchitis
- Bauchschmerzen, Blähungen, Menstruationsbeschwerden
- Einschlafstörungen
- Harnwegsinfekte

ZUBEREITUNG



Kochen Sie eine Handvoll Erdäpfel weich und zerdrücken Sie diese sofort zwischen zwei Baumwolltüchern. Lassen Sie den Wickel nun leicht auskühlen, bevor Sie ihn auf die betreffende Körperstelle auflegen.



Fixieren Sie ihn mit einem zusätzlichen Woll- oder Handtuch. Lassen Sie den Wickel für eine Stunde (oder länger) auf der betreffenden Stelle liegen und ruhen Sie sich während der Anwendung, sowie im Anschluss daran, aus.

Verboten ist der Wickel bei Fieber, Bluthochdruck, Diabetes, Säuglingen und Kleinkindern, Blutungsneigung und Intensivpatienten. Die Anwendung sollte mit dem Arzt abgeklärt werden.



LEIDEN MUSS NICHT SEIN

SCHMERZTHERAPIE

Chronische, oft massive Schmerzen sind eine Qual. Sie schränken die Betroffenen in ihrem täglichen Leben ein und beeinträchtigen die Lebensqualität.

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn der Schmerz länger als 6 Monate anhält. Der Schmerz verliert mit der Zeit seine eigentliche Funktion als Alarmsignal und wird zu einer eigenständigen Krankheit.

Im Moorheilbad Harbach kümmert sich ein kompetentes Team aus Schmerzmedizinern, Therapeuten und Pflegekräften intensiv um Patienten mit chronischen Schmerzen.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Volksleiden Rückenschmerz.

Neben einer medikamentösen Behandlung kommen verschiedene physikalische und andere nichtmedikamentöse Therapien zum Einsatz. Da chronische Schmerzen auch Auswirkungen auf den seelischen Zustand haben, wird in der Therapie besonderes Augenmerk auf gesundheitspsychologische Beratungen, Entspannungstrainings sowie Motivation und Information in Workshops gelegt.

Eine gänzliche Schmerzfreiheit ist leider meist nicht möglich. Das Ziel ist die Linderung der Schmerzen und damit Verbesserung der Lebensqualität und Lebensfreude.



MOORHEILBAD HARBACH

Gesundheits- & Rehabilitationszentrum
3970 Moorbad Harbach
Tel.: +43(0)2858/5255-0
info@moorheilbad-harbach.at
www.moorheilbad-harbach.at

 /moorheilbadharbach

– VOM BEHANDLUNGS- KONZEPT ÜBERZEUGT

PSYCHIATRISCHE REHABILITATION IM LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

Wilhelmine Maier (61) leidet an einer posttraumatischen Belastungsstörung, hervorgerufen durch einen Missbrauch in ihrer Kindheit. Jahrzehntlang hatte sie diese einschneidenden Erlebnisse ausgeblendet und nicht darüber nachgedacht.

Im Wechsel, mit Mitte 40, wurde sie depressiv. Seither ist sie in psychologischer Behandlung, absolvierte 2011 ihren ersten und im Frühjahr 2018 einen neuerlichen Rehabilitationsaufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag.

„Vor der heurigen Reha war ich so schlecht wie noch nie beieinander. Ich war depressiv, konnte in der Früh nicht aufstehen, saß den ganzen Tag vor dem Fernseher. Ich war müde und schlapp.“, erzählt sie. Frau Maier nahm daher das sechswöchige Programm „Psychiatrische Rehabilitation“ im Lebens.Resort Ottenschlag in Anspruch.

„Im Rahmen eines methodenintegrierten Konzepts wurde sie in Einzel- wie in Gruppensettings psychotherapeutisch und klinisch-psychologisch betreut. Die Schwerpunkte lagen auf der Stärkung des Selbstwertes und der Förderung der Selbstfürsorge.“, erklärt die Teamleiterin für Psychotherapie und Psychotherapeutin Andrea Kollwig.

Frau Maiers persönliche Ziele waren kurz- und mittelfristig Energie aufbauen, Sozialkontakte beleben, die eigenen (Grund-) Bedürfnisse (be)achten, sich auf den Moment konzentrieren können.

Wilhelmine Maier berichtet: „Diese Reha heuer war ein Richtungswechsel. Es war der richtige Zeitpunkt. Ich konnte mich innerlich öffnen und auf Neues einstellen. Die Geschichte aus meiner Kindheit und Jugend



musste einfach aufgearbeitet werden. Das war nicht einfach für mich. Aber so brachte mir die Reha den größten Erfolg.“

Für Frau Maier war klar, dass sie ihren Rehabilitationsaufenthalt wieder im Lebens.Resort Ottenschlag verbringen wollte, weil sie vom Behandlungskonzept und den Therapien überzeugt ist. Außerdem bieten das Ambiente des Hauses und die schöne Umgebung die passenden Rahmenbedingungen, um sich auf die eigene Gesundheit zu konzentrieren.

Nun zu Hause und zurück im Alltag, geht sie jeden Tag ein kleines Stück vorwärts. „Ich bin jetzt wieder positiver, kann meine Aufgaben im Haushalt bewältigen.“ Jeden Tag zwi-

schen sechs und acht Uhr in der Früh geht sie ihren Morgenspaziergang: „Das gibt mir auch Energie für andere Dinge.“


Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

Xundheitsstraße 1
3631 Ottenschlag
Tel.: +43 2872/20 0 20
info@lebensresort.at
www.lebensresort.at

 /lebensresort

_ MITARBEITER ALS MITGESTALTER



„ERKLÄRE ES MIR
UND ICH WERDE
ES VERGESSEN.
ZEIGE ES MIR
UND ICH WERDE
MICH ERINNERN.
LASSE MICH
DARAN TEILHABEN
UND ICH WERDE
ES VERSTEHEN.“

KONFUZIUS

Mitarbeiter sind das Herz – und ein wichtiger Erfolgsfaktor – jedes Dienstleistungsbetriebes. Ein wichtiges Ziel ist es daher, motivierte, qualifizierte Mitarbeiter zu gewinnen und im Unternehmen zu halten. Wenn sich die Mitarbeiter mit dem Unternehmen verbunden fühlen, wechseln sie seltener. Das stärkt die Zusammenarbeit und trägt zu einem positiven Arbeitsklima bei.

MITGESTALTEN ALS KERN DER MITARBEITERBINDUNG

Durch das Einholen von Meinungen und durch die aktive Mitarbeit der Mitarbeiter stehen Entwicklungen und Veränderungen auf einer breiteren Basis. Wer sich als Teil des Prozesses sieht, ist eher bereit, Veränderungen mitzutragen.

Das gegenseitige Einbeziehen der Mitarbeiter schafft Vertrauen. Mitarbeiter lernen außerdem voneinander und das Verständnis für die Arbeit der Anderen wird gestärkt.

WEGE ZUR MITARBEITER-BETEILIGUNG

Im Moorheilbad Harbach und im Lebens-Resort Ottenschlag gibt es zahlreiche Maßnahmen, die es Mitarbeitern ermöglichen, Verantwortung zu übernehmen und aktiv an der Unternehmensentwicklung mitzuarbeiten.

Bei **Mitarbeiter-Befragungen** bringen die Mitarbeiter ihre Ansichten und Ideen ein. Die Befragungen finden alle 2 Jahre anonym mittels Fragebogen zu verschiedenen Themenbereichen wie z. B. Führungskultur,



Betriebsklima, allgemeine Zufriedenheit etc. statt. Die Ergebnisse werden ausgewertet und konkrete Verbesserungsmaßnahmen daraus abgeleitet.

Mitarbeiter-Gespräche mit den direkten Führungskräften werden mind. alle 2 Jahre geführt. Dabei werden gemeinsame Ziele vereinbart, Schulungswünsche und -bedarf eruiert und Verbesserungs- und Weiterentwicklungsmaßnahmen besprochen.

Um die Mitarbeiter über betriebliche Veränderungen, Ziele und geplante Investitionen auf dem Laufenden zu halten, finden regelmäßig **Mitarbeiterinformationen** durch die Geschäftsführung statt.

Über einen **Arbeitskreis** werden alle Mitarbeiter in die Entwicklung der betrieblichen Gesundheitsförderung eingebunden. Die Mitglieder des Arbeitskreises treffen sich zwei Mal pro Jahr, um aus den Abteilungen gesammelte Ideen abzustimmen und Maßnahmen zu entwickeln. Erfolgreich umgesetzte Maßnahmen sind z. B. das Lebensstilprogramm, ein eigenes Gesundheits- und Bewegungsprogramm für Mitarbeiter, die Gratis-Nutzung von Hallenbad und Sauna u.v.m.



Über das Qualitätsmanagement wurde das **Meldesystem CIRS** (Critical Incident Reporting System) eingeführt, an dem sich alle Mitarbeiter beteiligen können. Über CIRS können kritische Zwischenfälle wie z. B. Beinahe Unfälle, Gefährdungen, aber auch Verbesserungsvorschläge gemeldet werden. Das System soll helfen, Abläufe laufend zu verbessern und die Sicherheit für Patienten und Mitarbeiter zu erhöhen.

Eine weitere Möglichkeit, in unseren Betrieben Verantwortung zu übernehmen, ist die Übernahme einer **Beauftragten-Funktion**. Abfallbeauftragte, Sicherheitsfachkräfte, Brandschutzbeauftragte, Hygienekontaktpersonen und viele mehr unterstützen das Unternehmen bei der Einhaltung von gesetzlichen Vorschriften und tragen somit wesentlich zur Erfüllung der Arbeitgeberpflichten bei.



_ MITARBEITER ERZÄHLEN



HEIDEMARIE RINGL

Ich bin seit 2009 im Lebens.Resort Otten-schlag in der physikalischen Therapie beschäftigt. Ich habe mich von Beginn an sehr wohl in unserem Team gefühlt. Es ist für mich selbstverständlich, dass ich meine Ideen und Vorschläge direkt und persönlich weitergeben kann. Dieses Gefühl, jederzeit gehört zu werden, schätze ich sehr. Ich bin auch Mitglied im Betriebsrat und in dieser Funktion Anlaufstelle für Anliegen von Kollegen. Gerne helfe ich bei

der Organisation von Ausflügen und Veranstaltungen für Mitarbeiter. Für die Patienten bin ich nicht nur in der Therapie, sondern auch als Naturführerin tätig. Mir ist es wichtig, dass sich unsere Patienten gut aufgehoben fühlen und ich freue mich, wenn ich sie mit meiner Arbeit auf dem Weg zu mehr Gesundheit unterstützen kann.



MARTINA GATTRINGER

Ich bin seit 2013 im Moorheilbad Harbach als Restaurantfachfrau beschäftigt. Meine Kollegen haben mich sehr nett aufgenommen und dadurch fühlte ich mich gleich sehr wohl. Nach ein paar Jahren bekam ich die Chance, Hauptdienst im Haus Hochwald zu werden. Die neue Aufgabe und der Umgang mit den Gästen macht mir sehr viel Spaß.

Seit 2016 bin ich Mitglied im Arbeitskreis Betriebliche Gesundheitsförderung. Ich

vertrete dort meine Abteilung und kann somit unsere Wünsche und Anliegen zu diesem Thema deponieren und das Angebot für die Mitarbeiter im Haus mitgestalten.

Anfang 2018 habe ich auch noch die Aufgabe der Qualitätsmanagerin der Abteilung Service übernommen. Meine Aufgaben umfassen dabei vor allem die Koordination der Qualitätsarbeit in der Abteilung, die Teilnahme an Sitzungen und das Reporting an die Abteilungsleitung und Kollegen.

Es macht mir viel Spaß, mich auch außerhalb meiner Kernaufgabe einzubringen.

_ 10 JAHRE LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

Anlässlich dieses Jubiläums wurden über einen Zeitraum von zehn Wochen verschiedene Aktionen und Feierlichkeiten organisiert – für Mitarbeiter, Patienten, Partner und die Öffentlichkeit bis weit über die Grenzen des Waldviertels hinweg.

Ein Highlight dabei war am 24. Oktober 2018 ein Infoabend im Gesundheitszentrum, bei dem die Angebote und Leistungen des Hauses vielen interessierten Besuchern aus der Region näher präsentiert wurden: Vorstellung des Programms aus den drei Indikationen psychische Gesundheit, Stoffwechsel-Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge

Aktiv, Hausführungen sowie Impulsvorträge aus den Bereichen Diätologie und Psychologie sorgten gemeinsam mit dem Service- und Pflegeteam des Gesundheitszentrums für eine gelungene Veranstaltung. Krönender Abschluss der Feierlichkeiten war schließlich am 6. Dezember 2018 eine

Festveranstaltung mit zahlreichen Gratulanten, angeführt von Landesrat DI Ludwig Schleritzko. Die Geschichte des Lebens.Resorts wurde dabei in Bildern und Worten präsentiert – vom Spatenstich bis zum ersten zweistelligen Geburtstag, umrahmt von stimmungsvoller Musik.



_ BEGEISTERTES FACHPUBLIKUM BEI MEDIZINISCHEN KONGRESSSEN

Im Moorheilbad Harbach und im Lebens.Resort Ottenschlag gingen gleich vier Kongresse für Ärzte, Pflegekräfte und interessiertes Fachpublikum über die Bühne.

Den Anfang machte im Frühling der Schmerzkongress: Von der Theorie zur Praxis – „Fallen und Tricks in der Schmerzbehandlung“ im Moorheilbad Harbach, bei dem neben orthopädischen und rheumatischen Aspekten von Schmerzen auch die unterschiedlichen Facetten von Therapiemöglichkeiten von Gelenks- und Rückenschmerzen beleuchtet wurden. Diese sind nämlich die Hauptursa-

che für Schmerzen und gewinnen im Hinblick auf eine immer älter werdende Gesellschaft zusehends an Bedeutung. Bei diesem 2. Schmerzkongress erhielten mehr als 300 Teilnehmer wertvolle Informationen „aus erster Hand“ von hochkarätigen Referenten für ihre tägliche Praxis. Beim Kongress „Pflege im Dialog“ am 29. September 2018 im Lebens.Resort Ottenschlag wurden aktuelle Erkenntnisse zum Thema Prävention und Nachsorge bei Diabetes beleuchtet. Die Fortbildungsveranstaltung

für Pflegekräfte war bis auf den letzten Platz ausgebucht.

Ebenso im Lebens.Resort Ottenschlag ging am 6. Oktober 2018 die Veranstaltung „Mentale Gesundheit im Dialog“ über die Bühne. Der Kongress widmete sich dem Thema „ADHS im Erwachsenenalter – Auswirkungen auf Beruf und Lebensgestaltung“. Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten sowie interessierte Fachkräfte nahmen an der Fortbildung teil.

Ende Oktober fand im Moorheilbad Harbach das erste interaktive Seminar „Praktische Schmerzmedizin“ statt. 40 Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen waren von der praxisnahen Ausrichtung der interdisziplinären Fallbesprechung begeistert. Anhand von praktischen Fallbeispielen, zum Teil auch unter Beteiligung von Patienten, wurden schmerzmedizinische Inhalte dargestellt und basierend auf einem ganzheitlichen Therapiekonzept diskutiert.



„Pflege im Dialog“, die Vortragenden mitsamt dem Kongress-Organisationsteam DGKP Jürgen Friedl, MSc, Dr. Christina Lohninger und Lisa Schwingenschlögl, BSc, MSc



Schmerzkongress, v.l.n.r.: Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger, Karin Weibenböck, OÄ Dr. Waltraud Stromer, Prim. Dr. Johannes Püspök

_ NEUE WEBSITE FÜR DAS MOORHEILBAD HARBACH

Mit Ende des Jahres wird sich unter der bekannten Adresse www.moorheilbad-harbach.at der Webauftritt moderner und benutzerfreundlicher präsentieren.

Neben einem neuen frischen Design steht die Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse der Zielgruppe im Fokus der Neugestaltung. So erhalten Interessierte ohne großen Suchaufwand einen noch detaillierteren Überblick über die Behandlungsschwerpunkte und das Therapieangebot.



_ KARRIERE MIT LEHRE

Das Moorheilbad Harbach freut sich über die tollen Ergebnisse der Lehrlinge bei den heurigen Lehrabschlussprüfungen und Lehrlingswettbewerben.



Andreas Vater (Sous-Chef) und Daniel Kurzmann

Michaela Maier, Dominik Haubner und Helena Baumgartner aus den Bereichen Küche und Service freuen sich über ihre bestandene Lehrabschlussprüfung. Daniel Kurzmann (Koch) meisterte diese Aufgabe sogar mit ausgezeichnetem Erfolg.

Helena Baumgartner (Konditorin) darf sich zusätzlich über eine Goldmedaille freuen. Wie schon nach dem Landesbewerb kehrte sie auch vom Bundeslehrlingswettbewerb für Konditoren aus Salzburg mit einer Goldmedaille ins Moorheilbad Harbach zurück.

Zugleich begannen 2018 im Lebens.Resort Ottenschlag und im Moorheilbad Harbach insgesamt neun Lehrlinge ihre berufliche Laufbahn als Restaurantfachkräfte, Gastronomiefachkräfte, Köche und Konditoren. Zusätzlich zur ihrer praktischen 3- bzw. 4-jährigen Ausbildung werden sie während ihrer Lehrzeit ein umfassendes Schulungsprogramm absolvieren. Dabei wird nicht nur fachliches Wissen, sondern auch der Umgang miteinander und mit dem Gast vermittelt. Die Themen Ernährung und Gesundheit sind wesentliche Schwerpunkte des Programms.



v.l.n.r.: Dr. Christina Lohninger (Prokuristin), Wolfgang Kiesenebner (Leitung Service), Simone Lang (Restaurantfachkraft), Barbara Hammerl (Köchin), Roland Schrammel (Gastronomiefachkraft), Franz Grünstäudl (Leitung Küche)



v.l.n.r.: Denise Müllner, Katja Klein, Marlene Müller, Andreas Vater (Sous-Chef), Melanie Raab, Kurt Steininger (Konditormeister), Esmat Karimi, Fabian Völkel, Andreas Klopff (Lehrlingsausbilder)

_ ZUBAU STATION BILDBAUM

Im September 2018 erfolgte die Fertigstellung des neuen Zubaus im Moorheilbad Harbach, der an die bestehende Station Bildbaum errichtet wurde.



Im neuen fünfstöckigen Trakt befinden sich modern eingerichtete Einzel- und Gruppenräume und der Einbettzimmeranteil des Hauses wurde in den oberen Stockwerken um 29 neue barrierefreie Zimmer erhöht.

Mit den Umbauten wurde auf aktuelle Veränderungen und Bedürfnisse reagiert. Einerseits tritt bei Gästen der Wunsch nach Einzelzimmern immer mehr in den Vordergrund und zugleich geht der Trend immer stärker weg von der passiven Therapie hin zur aktiven Bewegungstherapie. Daher war es notwendig, die Trainings-Bereiche zu erweitern.



_ NEUES KONGRESS- & VERANSTALTUNGSZENTRUM

Im Moorheilbad Harbach laufen die Bauarbeiten für die Neuerrichtung der ehemaligen „Franz-Himmer-Sporthalle“ auf Hochtouren.

Im Neubau kann das Bedürfnis nach einem repräsentativen Eingangs- und Foyerbereich genauso berücksichtigt werden wie das nach einem Buffetbereich oder größeren Kapazitäten in Sachen Equipment und Lager.

Der modern-funktionelle Massivbau für bis zu 500 Personen soll nicht nur als Ver-

anstaltungs- und Kongressraum flexibel nutzbar sein, auch Seminare, Schulungen im Rahmen der Xundheitswelt-Akademie sowie Firmenfeiern, Bälle oder Musikveranstaltungen finden darin genügend Platz. Die Eröffnung des „Franz Himmer Kongress- und Veranstaltungszentrums“ ist für Frühjahr 2019 geplant.

_ TOP-GESUNDHEITS- FÖRDERUNG IM LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

VERLEIHUNG DES GÜTESIEGELS FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Lebens.Resort Ottenschlag wurde zum zweiten Mal mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet. Mit der Verleihung bestätigte die NÖ Gebietskrankenkasse dem Betrieb Top-Gesundheitsförderung nach europäischen Standards.

Im Jahr 2015 wurde dem Lebens.Resort Ottenschlag das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung erstmalig verliehen. Aufgrund der Nachhaltigkeit der Gesundheitsmaßnahmen erhielt das Unternehmen das Gütesiegel nun zum zweiten Mal für weitere drei Jahre.



v.l.n.r.: 2. Obmann-Stv. KR Michael Pap (NÖGKK), Irene Kitzler (Lebens.Resort Ottenschlag), 1. Obmann-Stv. KommR Ing. Norbert Fidler (NÖGKK und Wirtschaftskammer NÖ), Nicole Neuwirth (Personalmanagement Lebens.Resort Ottenschlag), Mag. Dr. Klaus Ropin (Leiter des Fonds Gesundes Österreich)

NACH KREBS- ERKRANKUNG _KRAFT TANKEN

IM LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Eine Krebserkrankung gleicht für die Betroffenen oftmals einem Sturz aus dem Alltag. Bei der Onkologischen Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach können Kraft getankt, neue Lebensqualität gewonnen und Wege zurück in den beruflichen und sozialen Alltag gefunden werden.

Menschen, die ihre primäre Krebsbehandlung (z. B. Chemo- oder Strahlentherapie, Operation) abgeschlossen haben und sich in ruhiger und entspannter Umgebung erholen möchten, finden im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach in der Buckligen Welt ein umfassendes Rehabilitationsprogramm und die nötige professionelle Unterstützung, um das Leben neu zu organisieren. Im Sinne einer integrativen Krebsbehandlung setzt das Konzept auf die körperliche, psychische und soziale Rehabilitation.

NEBENWIRKUNGEN UND FOLGEN DER KREBSERKRANKUNG BEHANDELN

Der Fokus der Onkologischen Rehabilitation ist die Behandlung der Nebenwirkungen und Folgen, die durch die Krebserkrankung und ihre Behandlung entstanden sind.

Da jeder Betroffene in eigener Art und Weise auf die Krebsbehandlung reagiert, können die belastenden Symptome in unterschiedlicher Intensität und individuell ausgeprägt bei jedem Einzelnen auftreten. Häufige Nebenwirkungen, die im Zuge der Therapien bei der Onkologischen Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

behandelt werden, sind Fatigue, Distress, Polyneuropathie, Übelkeit und Erbrechen, Schleimhautprobleme, Inkontinenz, veränderte Sexualität, Gleichgewichtsprobleme, Traurigkeit und Depressivität, Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigungen sowie Schluck- und Sprachstörungen.

Mit Hilfe eines individuellen Konzeptes werden die Bedürfnisse des Patienten erfasst und die für ihn notwendigen medizinischen und therapeutischen Leistungen festgelegt. Je nachdem wird der Schwerpunkt auf medizinische Trainingstherapie und Sport, Sensomotorik oder psychosoziale Unterstützung gesetzt.

BEGLEITPERSONEN WILLKOMMEN

Der Rehabilitationsaufenthalt im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach kann gemeinsam mit einer Begleitperson gestaltet werden, dafür werden individuelle Pakete geschnürt. Zu bestimmten Turnussen besteht auch die Möglichkeit, das Kind zum Rehabilitationsaufenthalt mitzunehmen: Die Unterbringung erfolgt in eigens dafür adaptierten Zimmern, die Mahlzeiten können mit den Kindern eingenommen werden und während der Therapiezeit wird das Kind vom Fachpersonal des NÖ Hilfswerkes betreut.



MEINUNGEN

FOLGEN SIE UNSEREM BLOG ONKO.LEBEN!

Lesen Sie im Blog ONKO.leben informative und nützliche Artikel unserer medizinischen und therapeutischen Fachexperten. Zudem finden Sie in der Rubrik „Von Patienten für Patienten“ persönliche Erfahrungen von Betroffenen mit der Krebserkrankung und der Onkologischen Rehabilitation: www.lebensmed-baderlach.at/blog.

NEWSLETTER: REGELMÄSSIGE INFOS AUS DEM LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Melden Sie sich auf unserer Website für den Newsletter an und erhalten Sie monatlich die neuesten Informationen über das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach und die Onkologische Rehabilitation. Wir informieren Sie auch über die aktuellen Termine der LEBENS.MED.Akademie.



LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Beste-Gesundheit Platz 1

2822 Bad Erlach

Tel.: +43 (0) 2627/81300

info@lebensmed-baderlach.at

www.lebensmed-baderlach.at

 /lebensmedbaderlach



LEBENS.MED. WISSEN

BESUCHEN SIE LEBENS.MED.WISSEN!

Die Experten des Lebens.Med Zentrums St. Pölten informieren im LEBENS.MED.Wissen auf der hauseigenen Website zu spannenden und alltagsrelevanten Themen für Patienten mit den verschiedensten Erkrankungen.

Bei den regelmäßig stattfindenden Informationsabenden gibt es Auskunft zu den Rehabilitationsprogrammen, der Antragstellung und dem Haus. Die Termine sowie LEBENS.MED.Wissen und weitere Informationen finden Sie auf www.lebensmed-sanktpoelten.at



LEBENS.MED ZENTRUM ST. PÖLTEN

Kremser Landstraße 19
3100 St. Pölten

Tel.: +43 (0) 2742/31400

info@lebensmed-sanktpoelten.at

www.lebensmed-sanktpoelten.at

 /lebensmedsanktpoelten

AMBULANTE _REHABILITATION

IM LEBENS.MED ZENTRUM ST. PÖLTEN

Das Lebens.Med Zentrum St. Pölten ist das erste nach QMS-Reha® 3.0 und ISO 9001:2015 zertifizierte ambulante Rehabilitationszentrum Österreichs. Mit der ambulanten Rehabilitation in sechs Fachbereichen können Patienten nach einer Erkrankung oder Operation krankheitsbedingte Einschränkungen reduzieren und Aktivität und Lebensqualität deutlich verbessern.

WIE FUNKTIONIERT AMBULANTE REHABILITATION?

Die Patienten der ambulanten Rehabilitation nächtigen nicht im Rehabilitationszentrum, sondern kommen für einen bestimmten Zeitraum (mehrere Wochen/Monate) an mehreren Tagen pro Woche für jeweils ein paar Stunden in das Zentrum in der Kremser Landstraße und absolvieren in dieser Zeit ihr Therapieprogramm. Dieses wird entsprechend der Erkrankung, Verletzung oder Operation von einem Team aus Fachärzten, Allgemeinmedizinerinnen und Therapeuten zusammengestellt und umgesetzt.

WAS BEWIRKT DIE AMBULANTE REHABILITATION?

Genauso wie bei einer stationären Rehabilitation soll mit der ambulanten Rehabilitation

im Lebens.Med Zentrum St. Pölten eine körperliche, psychische und soziale „Wiederherstellung“ erzielt werden, um die größtmögliche Eigenaktivität und selbstständige Lebensgestaltung (wieder) zu ermöglichen.

FÜR WEN IST DIE AMBULANTE REHABILITATION GEEIGNET?

Das Angebot der ambulanten Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum St. Pölten richtet sich vor allem an jene, für die der Arzt oder das Krankenhaus ein Rehabilitationsprogramm empfiehlt, für die es aber aufgrund von familiären oder beruflichen 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 Patienten nach einem Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt bzw. einer stationären oder ambulanten Rehabilitation der Phase 2 die Möglichkeit, den Rehabilitationserfolg nachhaltig zu festigen (Rehabilitation Phase 3).

Möglich ist die ambulante Rehabilitation für Patienten, deren Wohn- oder Beschäftigungsort in einem Umkreis von 50 Kilometern rund um das Lebens.Med Zentrum St. Pölten liegt.

WIE KANN EIN ANTRAG GESTELLT WERDEN?

Eine Antragstellung ist gemeinsam mit dem behandelnden Haus- oder Facharzt möglich (mittels Rehabilitationsantrag: Angabe „ambulant“, Indikation und Ort).

_ 30 JAHRE BRAUHOTEL WEITRA

Das Brauhotel feiert sein 30-jähriges Jubiläum und kann auf erfolgreiche Jahre mit stetigen Entwicklungen zurückblicken.

Im Jahr 1321 gewährte der Habsburgerkönig Friedrich der Schöne den Bürgern von Weitra ein Privileg, welches ein Brau- und Absatzmonopol für die Stadt aussprach – somit wurde Weitra zur ältesten Braustadt Österreichs!

Das ehemalige Hofbräuhaus aus dem 16. Jahrhundert wurde von der Brauhotel Weitra Ges.m.b.H. umgebaut sowie renoviert und ist seit 1988 als innovativer Betrieb ein wichtiger Faktor für den Tourismus in Weitra.

BRAUEN & VERKOSTEN

In den Kellergewölben des Hauses werden in der eigenen Gasthausbrauerei, neben dem

ganzjährig gebrauten Weitraer Brauhaus Bio-Bier und dem Weizenbier, auch saisonale Spezialbiere, wie aktuell der „Schwarze Bock“, gebraut.

Bei einer **(Film-)Führung durch die eigene Gasthausbrauerei** mit Verkostung des Brauhaus Bio-Biers erfahren die Besucher Interessantes über den Brauvorgang im Haus. Bei den 1-Tages- oder 3-Tages-Bierseminaren kann man dem Braumeister über die Schulter schauen und Wissenswertes über die Tradition des Bierbrauens lernen.

Einzigartige Biersouvenirs wie handgeschöpfte Bierschokolade, würziger Biersenf bis hin zum Bierplutzer oder einer Bier-Geschenkbbox runden das „bierige“ Angebot des Hauses ab.

KÖSTLICHKEITEN AUS REGIONALEN PRODUKTEN

Unter dem Motto „InsBIERiert genießen“ verwöhnt das Küchenteam die Gäste täglich mit kreativen Köstlichkeiten. Die Grundlage bilden dafür die Produkte aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“. Neben besonderen Bierkulinarik-Spezialitäten werden auch Gourmettermine passend zur Jahreszeit angeboten.

GRUPPEN, FESTE & SEMINARE

Ob festlich im Restaurant, gemütlich in der Bierstube oder urig im Braukeller – das Brauhotel Weitra sorgt für ein stimmiges Ambiente. Zudem bietet das gut ausgestattete Seminarzentrum ideale Voraussetzungen für Feste, Gruppenausflüge und Seminare jeglicher Art.

FREIZEIT

Das Brauhotel Weitra ist ein Wohlfühlbetrieb der Xundheitswelt und optimaler Ausgangspunkt für Wanderungen, Radtouren oder Lauf- und Nordic-Walking-Runden in die Umgebung. Zudem können Golfbegeisterte im nahen Golfclub Weitra ein „schönes Spiel“ genießen. Im Haus steht ein gemütlicher Wohlfühlbereich mit Sauna und Infrarotkabine zur Verfügung.



LERNEN SIE PERSÖNLICH VOM BRAUMEISTER

Beim Bierseminar dreht sich einen Tag lang alles rund ums Bier!

Das 1-Tages- oder 3-Tages-Bierseminar gewährt tiefe Einblicke in die einzelnen Arbeitsschritte des Brauprozesses. Dabei wird die Kunst des Bierbrauens demonstriert und die Sensorik mit verschiedenen Bierkostproben angeregt.

Für gehobene Bierkulinarik mit passender Bierbegleitung sorgt das Küchenteam des Brauhotels.

TERMINE & PREISE

1-Tages-Bierseminar:

23. März 2019
18. Mai 2019
22. Juni 2019
12. Oktober 2019

Preis: € 74,- pro Person

3-Tages-Bierseminar:

15. bis 17. November 2019

Preis: ab € 252,- pro Person



BRAUHOTEL WEITRA

Rathausplatz 6
3970 Weitra
Tel.: +43 (0) 2856/2936-0
info@brauhotel.at
www.brauhotel.at

 /brauhotel



ARBEITEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Informationen über Berufsbilder, Ausbildungsmöglichkeiten (Lehre) und Jobs in den Bereichen Gesundheit, Tourismus und Gastronomie unter



www.xund-jobs.at

... weil Gesundheit das Wertvollste ist.

www.beste-gesundheit.at  



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 BEWEGUNGS- UND STÜTZAPPARATES



(SPORT-)ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION



GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV



ERKRANKUNGEN DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS



GEFÄSSERKRANKUNGEN UND DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN



STÖRUNGEN PSYCHO-SOZIALER GESUNDHEIT



STOFFWECHSEL-ERKRANKUNGEN



ONKOLOGISCHE REHABILITATION



NEUROLOGISCHE REHABILITATION



PULMOLOGISCHE REHABILITATION

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

WISSEN SIE IN SACHEN GESUNDHEIT BESCHIED?

Bleiben Sie auf dem Laufenden mit dem Beste Gesundheit-Wiki, dem Online-Nachschlagewerk rund um Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv. Wichtige Begriffe einfach erklärt: www.beste-gesundheit.at



herzkreislauf  
zentrum GROSS GERUNGS



KÖNIGSBERG
Gesundheitsresort



badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel
Baden bei Wien



ambulant

Lebens.Resort
OTTENSCHLAG



Lebens.Med ZENTRUM
BAD ERLACH



Lebens.Med ambulant
ZENTRUM
ST. PÖLTEN
Ambulante Rehabilitation

