



In der Physiotherapie lernte Waltraud P., wie sie in Zukunft mithilfe bestimmter Übungen Rückenbeschwerden vermeidet

## Gestärkt zurück in den Alltag

Eine Niederösterreicherin erzählt, warum sie sich zu diesem Programm entschlossen hat und was sie davon mitnehmen konnte

Ich hatte oft Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, die mitunter auch in mein linkes Bein ausstrahlten“, berichtet Waltraud P. Dazu kamen Verspannungen der Halswirbelsäule, und auch eine ehemalige Sportverletzung im linken Knie meldete sich ständig. Natürlich war die 58-Jährige deswegen schon bei Ärzten gewesen und hatte auch die Hilfe von

Physiotherapeuten in Anspruch genommen. Trotzdem wünschte sie sich, eine Art „Kur“ zur Gesundheitsvorsorge zu absolvieren. „Drei Wochen, in denen ich mich ganz auf mich konzentrieren und neue Kraft für den Alltag schöpfen konnte“, so die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Gesagt, getan. Das Programm „Gesund-

heitsvorsorge Aktiv“ der Pensionsversicherungsanstalt kam ihr gerade recht – nach der Bewilligung ging es im April 2021 ins Gesundheits- und Rehabilitationszentrum Moorheilbad Harbach (NÖ). Dabei steht die Verbesserung der Lebensstilfaktoren in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit – neben der Behandlung des Grundleidens im Stütz- und Bewegungsapparat – im Mittelpunkt. Erklärtes Ziel ist, das Erlernte danach im Alltag umsetzen zu können.

### Lebensstiländerung macht viel aus

„Dieses Programm passte zu Waltraud P., da sie wie viele an unspezifischen Rückenbeschwerden leidet. D. h. ihren Problemen liegt z. B. keine Nervenwurzelverengung oder Wirbelgleiten zugrunde, ebenso ist keine Operation notwendig. Vielmehr zeichnen häufig Verspannungen, schlechte Haltung bzw. untrainierte Muskulatur für Rückenweh verantwortlich“, erklärt Prim. Dr. Johannes Püspök, ärztlicher Leiter im Moorheilbad Harbach.

„Eine Lebensstiländerung ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und damit weni-

ger Schmerzen. Für Frau P. im Speziellen war es wichtig zu erlernen, wie sie sich rückenschonend bewegen kann.“

### Strenge Corona-Sicherheitsmaßnahmen

Was hat sie vor Ort konkret erlebt? „Heilgymnastik, Kraft- und Sensomotoriktraining, Unterwassergymnastik, das Erlernen von Entspannungstechniken, Moorbäder und mehr“, berichtet die Niederösterreicherin. Natürlich alles unter Wahrung der Corona-Sicherheitsmaßnahmen. Erst seit kurzem muss sich der Gast im Zuge der Aufnahme übrigens keinem PCR-Test mehr unterziehen, wenn er geimpft, bereits PCR-getestet oder genesen ist.

„Bei Gruppentherapien durften maximal acht Personen im Raum sein, und es wurde zwischendurch gut gelüftet“, nennt Waltraud P. ein weiteres Beispiel. „Ich habe mich immer sicher gefühlt.“ Das bestätigen auch folgende Zahlen: „Seit Mai 2020 haben wir viele Patienten betreut – davon erkrankten lediglich drei an Covid“, ergänzt Prim. Püspök, der davor warnt, in der Pandemiezeit auf seine Gesundheit zu vergessen.



PATIENTEN BERICHTEN:  
„Kur“ zur Gesundheitsvorsorge

Foto: Waltraud P.

Ein solches Programm ist nur der erste Schritt, wenn man seinen Lebensstil dauerhaft ändern will. Kann man die Tipps zu Hause umsetzen? „Ja, ich habe gute Anregungen mitgenommen. Vor allem die Kräftigungsübungen mache ich seitdem regelmäßig. Dafür reichen zehn Minuten pro Tag“, erzählt die Patientin. Fortschritte hat sie schon bemerkt: „Meine Wirbelsäulenbeschwerden haben sich

bereits gebessert. Außerdem schaffe ich von Tag zu Tag mehr Kniebeugen“, berichtet die Kräuter-Begeisterte, die eine Ausbildung im Bereich der Aromapflege absolviert hat und gerne Salben mischt. „Damit werde ich in der Pension für Abwechslung in meinem Leben sorgen.“ Der Aufenthalt hat sicher dazu beigetragen, dass sie gesünder in diesen nächsten Abschnitt startet.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

Die 58-jährige Krankenschwester liebt es, sich in ihrer Freizeit mit Kräutern zu beschäftigen und selbst daraus Produkte herzustellen.

### UNSER EXPERTE



Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter des Gesundheits- und Rehabilitationszentrums Moorheilbad Harbach, NÖ.

## Auch im Wechsel ganz entspannt!

EIN ZEITWEILIGES STIMMUNGSTIEF gehört zu den typischen Begleiterscheinungen des Klimakteriums. Da viele Frauen Angst vor einer Hormonbehandlung haben, suchen sie nach Alternativen. Eine gute Chance bietet Magnesium: Dieser Mineralstoff wirkt definitiv gegen nervliche, aber auch muskuläre Spannungszustände. Da in den

Wechseljahren erfahrungsgemäß auch stressbedingt (starkes Schwitzen!) häufig Mangel an Magnesium auftritt, empfiehlt sich als einfache Lösung der Ersatz mit entsprechenden Präparaten aus der Apotheke, aber auch gezielte Zufuhr über die Nahrung. Besonders viel Magnesium enthalten zum Beispiel Bananen und Nüsse.



Für entspannte Muskeln

**EXPRESS  
MAGNESIUM**  
Hochdosiert

### EXTRA STARK

400 mg körperfreundliches Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid

### EXTRA FRUCHTIG

Durch natürliches Orangenfruchtpulver

### EXTRA SCHNELL

Praktische Einnahme auch für unterwegs



nur 1x täglich

Mehr auf diasporal.at

Magnesium-Diasporal®. Das Original – In Ihrer Apotheke. Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt, Direktgranulat. Nahrungsergänzungsmittel bei erhöhtem Magnesiumbedarf. Mit Süßungsmittel (Sorbit), ohne Zucker. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning

ANZEIGE

## Gelenkschmerz?

Gelenk Albin® Tropfen das homöopathische Arzneimittel bei Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen, Rheuma und Überlastung, z.B. durch Sport.

### Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Wirkstoffe auf pflanzlicher Basis
- ✓ natürlich und gut verträglich
- ✓ vegan, für Diabetiker geeignet
- ✓ rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. PZN 3047775 [www.homviora.at](http://www.homviora.at)

ANZEIGE