

XUNDJOURNAL

FÜR IHRE GESUNDHEIT


Lebens.Resort
OTTENSCHLAG



DIE GESUNDHEIT STÄRKEN




**BESTE
GESUNDHEIT**
PARTNERBETRIEB



Moorheilbad Harbach



Lebens.Resort Ottenschlag

UNSERE KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT

ZWEI GESUNDHEITSBETRIEBE – EIN ZIEL

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

UNSERE SCHWERPUNKTE

INDIKATIONEN



(Sport-)Orthopädische Rehabilitation	✓	
Psychiatrische Rehabilitation		✓
Stoffwechsel-Rehabilitation		✓
Gesundheitsvorsorge Aktiv	✓	✓
Kur	✓	
Schmerztherapie	✓	
Private Gesundheitsaufenthalte	✓	✓

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Die Gesundheit stärken. Noch nie war das so wichtig wie in dieser außergewöhnlichen und herausfordernden Zeit. Daher macht es gerade jetzt Sinn, Gesundheitsangebote wie die Gesundheitsvorsorge Aktiv in Anspruch zu nehmen. Aber auch ein notwendiger Rehabilitationsaufenthalt sollte nicht unnötig hinausgeschoben werden. Unsere Mitarbeiter unterstützen Sie gerne mit Kompetenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit. Die unberührte Natur und gesundes, schmackhaftes Essen tragen wesentlich zur Erholung bei.

Auch unseren Mitarbeitern hat das letzte Jahr viel abverlangt. Für ihren großen Einsatz zum Wohle unserer Patienten und Gäste danken wir ihnen auf das Allerherzlichste. Die vielen positiven Rückmeldungen unserer Gäste und Patienten geben uns und unseren Teams Kraft. **Gemeinsam für gesunde Perspektiven** ist nicht nur ein Slogan, sondern ein Leitfaden für unsere Gäste, Patienten und Mitarbeiter. Auch das Jahr 2022 wird weitere Herausforderungen bereithalten.



Wenn Sie oder Ihre Angehörigen eine „**xunde Auszeit**“ benötigen, würden wir Sie gerne dabei begleiten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute – bleiben Sie zuversichtlich!

Herzlichst,
Mag. Viktoria Magenschab & Karin Weißenböck
Geschäftsführung

INHALT

- 04 Orthopädische Rehabilitation
- 05 Long-Covid
- 06 Psychiatrische Rehabilitation
- 07 Patienten berichten
- 08 Gesundheitsvorsorge Aktiv
- 09 Neuigkeiten
- 10–11 Gemeinsam für gesunde Perspektiven
- 12 Gesundheitstipp
- 13 Gewinnspiel
- 14–16 Partnerbetriebe

IMPRESSUM: Für den Inhalt verantwortlich: Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag | Layout: upart Werbung und Kommunikation GmbH | Satz- und Druckfehler vorbehalten. | Aus Gründen der leichten Lesbarkeit bezieht sich jede personenbezogene Formulierung ausdrücklich auf Frauen und Männer. | Fotocredit: Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag, Lebens.Med Zentrum Bad Erlach, Lebens.Med Zentrum Sankt Pölten, unsplash.com



12 GESUND- HEITSTIPP



10 GEMEINSAM FÜR GESUNDE PERSPEKTIVEN



Eine Orthopädische Rehabilitation ist nicht nur nach Operationen, Unfällen oder Verletzungen geeignet, sondern auch für Patienten mit chronischen Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden ohne vorangegangene Operation.

www.moorheilbad-harbach.at/rehabilitation

EIN PATIENT BERICHTET

„MIT NEUER LEBENS- QUALITÄT ZURÜCK IN DEN ALLTAG!“

Herr Binder erzählt von den anhaltenden Schmerzen in der Brustwirbelsäule und wie diese dank der orthopädischen Rehabilitation im Moorheilbad Harbach gelindert werden konnten.

Herr K. Binder ist ein lebensfroher Mensch, der sich in seiner Freizeit gerne sportlich betätigt und die Natur genießt. Bereits seit einigen Jahren kämpft er mit anhaltenden Schmerzen in der Brustwirbelsäule, die seinen Alltag einschränken und schrittweise die mentale Gesundheit strapazieren. Vor allem nach längerem Sitzen und körperlich fordernder Arbeit treten die brennenden Schmerzen intensiver auf.

Gemeinsam mit seinem Arzt stellte der 60-jährige einen Antrag für eine orthopädische Rehabilitation. Das Ziel für Herrn Binder war die Schmerzintensität zu lindern sowie die Lebensqualität zu steigern.

Nach der Erstuntersuchung erstellten die (Fach-)Ärzte das Rehabilitationsprogramm für Herrn Binder. Essenzielle Bestandteile darin sind aktive und aktivierende Therapien, wie Einzelheiligymnastik und Unterwassergymnastik für den Muskelaufbau und die Verbesserung der Mobilität. Spezielles Wirbelsäulentraining, elektrophysikalische Behandlungen, Kraft- und Sensomotorik- sowie Herz-Kreislauftraining sind weitere wichtige Elemente. Sturzprophylaxe und Rückenschule werden im Rahmen der Ergotherapie vermittelt. Massagen sowie Bäder und Packungen runden das Therapieprogramm ab. Im Bereich der Ernährung unterstützen die Diätologen durch Vorträge und Beratungen.

„Wir berücksichtigen zusätzlich auch die psychische Verfassung unserer Patienten. Vor allem die mentalen Belastungen, die durch chronische Schmerzen verursacht werden, stellen eine zusätzliche therapeutische Herausforderung dar. Hier geben Psychologen Hilfestellungen durch Schulungen und Workshops.“, erklärt Prim. Dr. Elisabeth Dworschak, Leiterin der Abteilung für orthopädische Rehabilitation.

K. Binder ist beeindruckt: „Meine Erwartungen an das Moorheilbad Harbach wurden erfüllt. Die behandelnden Ärzte haben den Therapieplan an meine Bedürfnisse angepasst. Die Therapeuten sind sehr kompetent, erklären alles sehr genau und geben nützliche Tipps für zu Hause. Insbesondere bei der Einzelheiligymnastik wurde gezielt auf mein Beschwerdebild eingegangen und jede gestellte Frage wurde sachlich erläutert.“

In der therapiefreien Zeit nutzt Herr Binder regelmäßig die Lauf- und Nordic Walking Routen. Die frische Luft und die Natur verhelfen seinem Körper zur nötigen Regeneration. Herr Binder blickt begeistert auf seinen Aufenthalt zurück: „Ich konnte während der orthopädischen Rehabilitation viele wertvolle Erfahrungen sammeln und erste Schritte in Richtung ‚Schmerzlinderung‘ setzen. Mein Ziel ist es, das Gelernte auch im Alltag umzusetzen und vor allem in Bewegung zu bleiben.“

BEHANDLUNG LONG-COVID

IM RAHMEN EINER REHA, GVA ODER KUR

Die Pandemie hat vieles verändert, gleichgeblieben ist aber die Zahl der Menschen mit Bedarf an Behandlungen von Problemen am Bewegungs- und Stützapparat. So läuft die orthopädische Reha, Gesundheitsvorsorge Aktiv und Kur wie gewohnt weiter.

Die Pandemie hat aber auch mit sich gebracht, dass wir heute Patienten aufnehmen, die bereits an Covid erkrankt waren. Nicht alle wurden vollständig gesund und haben neben ihren orthopädischen Problemen langanhaltend Nachwirkungen einer Covid Erkrankung, auch Long-Covid-Syndrom genannt. Auch um diese spezielle Patientengruppe kümmern wir uns im Moorheilbad Harbach. Die Symptome von Long-Covid sind sehr breit gestreut.

Ein Problem, das bei vielen Patienten besteht, ist das Ermüdungssyndrom, genannt „Fatigue Syndrom“. Patienten, die daran leiden, erhalten im Rahmen des regulären Therapieprogramms unterstützende Maßnahmen, wie z.B. Gesprächsforen mit Diätologen oder Psychologen. Dieses Programm wird vom Arzt bei Notwendigkeit im Zuge der Aufnahmeuntersuchung verordnet und soll so neben dem Therapieprogramm für die orthopädischen Beschwerden zusätzliche Hilfe und Unterstützung ermöglichen.

Nähere Infos finden Sie hier:
www.moorheilbad-harbach.at/long-covid



ab
€ 998,-
Pauschalpreis
pro Person

XUNDE WINTERFRISCHE

Atmen Sie die kalte, klare Winterluft des Waldviertels ein und spüren Sie den knisternden Schnee unter den Füßen. Ruhesuchende Winterwanderer finden im Moorheilbad Harbach ihre Auszeit zum Genießen.

Hotelleistungen und Programm

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
- Geführter Spaziergang – mit oder ohne Schneeschuhe
- Kaminnachmittag mit wärmenden Getränken
- Hallenbad, exklusiver Freizeitbereich
- Freie Nutzung des Fitnessraums
- Bademantel sowie Schlaf- und Entspannungsfibel am Zimmer
- und vieles mehr

Medizinische und therapeutische Leistungen

- 1x Ärztliche Untersuchung und allg. Aufnahme
- 1x Heilmassage Teil inklusive Infrarot
- 2x Hydro-Jet-Massage
- 2x Moor- oder Medizinalbad
- 2x Heilgymnastik – Einzel
- 1x Entspannungstechnik
- 1x Beratung bei der Diätologin

Buchbar bis März 2022

Nähere Informationen & Buchung:
www.moorheilbad-harbach.at/winterfrische

Hinweis: Änderungen/Einschränkungen abhängig von Covid-19 vorbehalten.

„DER BEDARF NACH PSYCHIATRISCHER REHABILITATION STEIGT“

Prim. Dr. Karl Michael Walzer, Leiter psychiatrische Rehabilitation im Lebens.Resort Ottenschlag, berichtet im Interview über die psychiatrische Rehabilitation und das Therapieprogramm im Lebens.Resort Ottenschlag.



Auf welche Themenfelder sind Sie im Lebens.Resort Ottenschlag spezialisiert?

Prim. Walzer: Wir behandeln ein breites Spektrum an Erkrankungen der psychosozialen Gesundheit. Am häufigsten treten depressive Erkrankungen, Erschöpfungssyndrome, Angsterkrankungen und Anpassungsstörungen auf. Kompetente Betreuung finden allerdings auch Menschen, die an einer anderen Erkrankung der psychosozialen Gesundheit leiden. Voraussetzung für die Aufnahme ist ein stabiler Zustand.

Was genau beinhaltet das Therapieprogramm?

Prim. Walzer: Erfahrene Ärzte und Fachärzte für Psychiatrie erstellen nach der Erstuntersuchung ein psychotherapeutisches und bewegungstherapeutisches Rehabilitationsprogramm. Das individuelle Therapiekonzept umfasst neben Psychotherapie auch gesundheitspsychologische Beratung und Schulun-

gen. Hierbei werden unter anderem Möglichkeiten zur Stressbewältigung aufgezeigt und Entspannungstechniken erlernt. Durch Ergo- und Musiktherapie werden arbeits- und alltagsrelevante Fähigkeiten gefördert. Nicht zuletzt nehmen Bewegungstherapien einen wichtigen Stellenwert im Behandlungskonzept ein. Die physikalischen Therapien runden das Therapieprogramm ab.

Die Ziele eines sechswöchigen Reha-Aufenthaltes sind die seelische und körperliche Stabilisierung, die Stärkung von persönlichen Fähigkeiten sowie der Aufbau von Motivation, damit die Wiedereingliederung in das gewohnte berufliche und soziale Umfeld gelingen kann.

Wie entwickelt sich der Bedarf nach Ihren Angeboten und Leistungen im Bereich der Psychiatrischen Rehabilitation?

Prim. Walzer: Der Bedarf hat in den letzten Jahren kontinuierlich zuge-

nommen und steigt weiter. Die Menschen werden sich ihrer Probleme zunehmend bewusst und suchen vermehrt professionelle Hilfe. Zusätzliche Faktoren sind auch die zunehmenden Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld. Ebenso sehen wir durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie einen erhöhten Bedarf.

Welche neuen Akzente setzen Sie in Ihrem Reha-Angebot?

Prim. Walzer: Wir decken mit unserem Angebot einen sehr weiten Bogen an Störungs- und Krankheitsbildern ab. Aktuell auch von Patienten mit Post-Covid-Syndrom. Hier ist es besonders wichtig, das therapeutische Angebot so anzupassen, dass eine leichte Forderung besteht, aber es nicht zu einer Überforderung kommt.



Informieren Sie sich über die Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen:

www.lebensresort.at/psyche

Prim. Dr. Karl Michael Walzer, Leiter psychiatrische Rehabilitation im Lebens.Resort Ottenschlag

DAS BERICHTEN UNSERE PATIENTEN

„ Das ganze Haus hat es geschafft, trotz der schwierigen Situation (Corona), das Bestmögliche zu geben. Jedem Einzelnen im Haus gebührt große Anerkennung und Dank. „

„ Offensichtlich herrscht ein sehr gutes Betriebsklima. Alle Mitarbeiter in allen Bereichen zeigen großes Engagement und haben Spaß bei der Arbeit. „

„ Optimale Betreuung & Motivation – meine Mobilität wurde verbessert, ich habe viel über Ernährung und richtigen Genuss erfahren, richtig gut gegessen, hatte top Therapien. „ Ich nehme ganz viel Positives mit. Vielen Dank dafür. „

„ Die Mitarbeiter sind so freundlich, kompetent und menschlich – man fühlt sich in guten Händen. „

BURNOUT. PRÄVENTION

Wenn Sie erste Anzeichen eines Burnouts verspüren, finden Sie im LebensResort Ottenschlag kompetente Hilfe und fachlichen Rat.

HOTELLEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen mit Vollpension im Wohlfühlzimmer
- Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs, Fitnessraum

THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN

- Biofeedback-Stressprofil und -Training
- Entspannungstraining
- Gesundheitspsychologisches Gespräch
- Vortrag zum Thema Stressbewältigung
- Heilmassage, teil
- Einheit an der Therapiekletterwand
- und vieles mehr

Nähere Informationen & Buchung:
www.lebensresort.at/burnout-praevention





GESUND UND AKTIV BLEIBEN

„GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV“ UNTERSTÜTZT DABEI

Wir alle wollen nicht nur älter, sondern vor allem gesünder älter werden, um diese Lebensjahre besser erleben zu können. Um den Grundstein dafür zu legen, ist es besonders wichtig, einen gesunden Lebensstil zu führen und auf die drei Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung besonders zu achten. Es kann einfach sein, gesund zu leben, wenn man darauf achtet regelmäßig in Bewegung zu bleiben, gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren und auf seine innere Uhr zu hören, bewusst Pausen einzulegen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Das Nachfolgeprogramm der Kur „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) unterstützt Sie bei Ihren Vorhaben. Das 3-wöchige Programm wird im Moorheilbad Harbach und Lebens.Resort Ottenschlag angeboten. Durch den modularen Aufbau ist eine Anpassung an Ihre individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen möglich. Dadurch ist es sowohl für Personen im Ruhestand als auch für Berufstätige geeignet.

Neben der Behandlung von beginnenden Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat erhalten Sie wertvolle Tipps und Empfehlungen unserer Therapeuten. Sie werden motiviert, Bewegung dauerhaft in den Alltag einzubauen und gesunde Ernährung schätzen zu lernen. Für Menschen, die psychisch belastet sind, gibt es den Schwerpunkt „Mentale Gesundheit“ mit speziellen Schulungen und Beratungen.

Ist das Programm für Sie interessant? Dann wenden Sie sich betreffend der Antragstellung an Ihren Haus- oder Facharzt. Dieser füllt bei medizinischer Notwendigkeit den Antrag für einen Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt aus (am Antrag „Kurheilverfahren“ für „Bewegungs-/Stützapparat“ kennzeichnen). Es besteht die Möglichkeit, als Wunschort „Moorheilbad Harbach“ oder „Lebens.Resort Ottenschlag“ anzugeben. Das Ansuchen wird anschließend an den Versicherungsträger weitergeleitet, der Sie bei erfolgter Bewilligung informiert.



Prim. Dr. Johannes Püspök,
Ärztlicher Leiter Moorheil-
bad Harbach und Lebens.
Resort Ottenschlag

Ein gesunder Lebensstil schafft mehr Wohlbefinden, neue Lebensfreude und Lebensqualität. Es ist nie zu spät gesünder zu leben.

NEUIGKEITEN



GELEBTE NACHHALTIGKEIT BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ

Das Thema Nachhaltigkeit wird in unseren Betrieben großgeschrieben. Das beginnt bei bereits selbstverständlich gewordenen Maßnahmen, wie richtige Mülltrennung sowie Abfallvermeidung. Bei der Reinigung unserer Häuser setzen wir auf ökologische Reinigungsmittel. Um die Verpflegung für unsere Gäste und Mitarbeiter nachhaltig zu gestalten, verwenden wir für die Zubereitung der Speisen biologische Produkte aus dem „**Ökologischen Kreislauf Moorbach Harbach**“, die von regionalen Landwirten hergestellt werden. Zudem werden in der eigenen **Bio-Molkerei "Waldviertler Oberland"** Milch und verschiedene Milchprodukte hergestellt. Dadurch können wir kurze Transportwege garantieren. Im Moorheilbad Harbach kommt die Wärme aus einem eigenen Biomasse-Heizwerk.

Besonders freut es uns, dass wir unseren Patienten und Gästen E-Tankstellen zum Aufladen ihrer E-Autos zur Verfügung stellen können. Im Moorheilbad Harbach sind wir seit kurzem auch stolzer Besitzer eines E-Kleintransporters. Für unsere Mitarbeiter mit Dienstwohnungen stehen zwei E-Autos zur Verfügung, mit denen sie persönliche Erledigungen tätigen können. Mit diesen und vielen weiteren Maßnahmen wollen wir zum Thema Nachhaltigkeit beitragen.



HARBACHER ORTHOPÄDIETAGE

Mehr als 180 Personen nahmen von 1. bis 2. Oktober 2021 an den traditionellen Harbacher Orthopädieta- gen teil.

Ärzte, Physiotherapeuten sowie medizinisches Fach- personal erhielten in spannenden Vorträgen hoch- karätiger Referenten wertvolle Informationen zum Thema „Die Hüfte von A bis Z“. Der Kongress befasste sich mit der Vielfalt von angeborenen Veränderungen bis hin zu Verletzungen und Überlastungen am Hüft- gelenk sowie das weite Spektrum von Therapien und Rehabilitationsmaßnahmen.



Die Kongress-Organisatoren Prim. Prof. Univ.- Doz. Dr. Manfred Weissinger, Prim. Dr. Johannes Püspök, Prim. Dr. Elisabeth Dworschak, Proku- ristin Mag. Viktoria Magenschab, Univ.-Prof. Dr. Stefan Nehrer, Prim. Dr. Karl Miedler, MBA



BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

Das Lebens.Resort Ottenschlag wurde zum dritten Mal mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesund- heitsförderung ausgezeichnet. Die Österreichische Gesundheitskasse bestätigte dem Betrieb damit Top- Gesundheitsförderung nach europäischen Standards.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist fixer Bestand- teil der Unternehmenspolitik – die dafür etablierten Angebote werden laufend weiterentwickelt.



GEMEINSAM FÜR GESUNDE PERSPEKTIVEN

VIER GESUNDHEITSBE- TRIEBE ALS ARBEITGEBER

Vielfalt und Abwechslung sind im Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag, Lebens.Med Zentrum Bad Erlach sowie Lebens.Med. Zentrum St. Pölten nicht nur Schlagworte. In unseren Gesundheitszentren arbeiten mehr als 30 verschiedene Berufsgruppen. Die Vielfältigkeit der Berufe zeichnet uns aus und macht das Arbeiten so spannend.

Ob in der Medizin, der Pflege oder im therapeutischen Bereich – wir haben ein gemeinsames Ziel: Zufriedene Patienten, die wir auf dem Weg zu mehr Gesundheit begleiten.

Gerade dieses Ziel gibt unserer Arbeit auch nachhaltigen Sinn. Wir dürfen uns immer wieder über sehr positive Rückmeldungen unserer Patienten freuen und werden damit in unserer Arbeit bestätigt. Das stärkt auch die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter, die uns sehr am Herzen liegt.

Neben den Ärzten, Fachärzten und dem Pflegepersonal stehen die Therapeuten im Fokus. Wir beschäftigen Physiotherapeuten, med. Masseure, Heilmasseure und Diätologen ebenso wie Psychotherapeuten, Psychologen, Ergotherapeuten und Sozialarbeiter. Dieses multiprofessionelle Team stellt die Basis unserer Arbeit dar. Durch die interdisziplinäre Arbeit können die Kenntnisse vielfältig angewendet und ausgebaut werden.

Das Ziel der zufriedenen Patienten verfolgen wir aber nicht nur im medizinisch-therapeutischen Bereich. Auch die Mitarbeiter in der Gastronomie und Verwaltung, als auch unsere Etage- und Technikmitarbeiter spüren immer wieder, dass sie mit ihrer täglichen Arbeit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit unserer Patienten leisten. Gerade die gute und xunde Küche wird besonders von den Patienten geschätzt. Viel Lob erhalten auch unsere Mitarbeiter in der Etage, die tagtäglich für saubere Zimmer und Sauberkeit in den öffentlichen Bereichen sorgen.

Sollte einmal etwas nicht so funktionieren, wie es sein sollte,



ist in Kürze ein Technikmitarbeiter zur Stelle und hilft weiter. Natürlich gibt es auch Berufe, die eher im Hintergrund agieren, wie beispielsweise die Mitarbeiter in der Verwaltung. Hier sind unsere Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Bereichen wie Personal- und Qualitätsmanagement, Marketing und Rechnungswesen sowie im Sekretariat und im medizinischen Büro tätig. Ganz im Gegenteil dazu stehen die Mitarbeiter an der Rezeption oder Therapieverwaltung an vorderster Front. Sie sind oft die erste Anlaufstelle für alle Anliegen unserer Patienten während des Aufenthaltes. Die Zusammenarbeit aller Mitarbeiter geht dabei weit über die eigene Abteilung hinaus. Wir profitieren von neuen Blickwinkeln junger Kollegen, genauso wie von der Erfahrung langjähriger Mitarbeiter. Dieser Austausch ermöglicht es uns, uns immer weiterzuentwickeln. Für die einzelnen Mitarbeiter bedeutet dies aktiv an Veränderungen teilzunehmen und Verantwortung zu übernehmen.

Wenn Sie mehr über unsere vielfältigen Berufsgruppen oder die offenen Stellen wissen möchten, besuchen Sie unsere Websites.

moorheilbad-harbach.at/jobs

lebensresort.at/jobs

lebensmed-baderlach.at/jobs

lebensmed-sanktpoelten.at/jobs

TOP-LEHRBETRIEBE SEIT MEHR ALS 10 JAHREN

Das Moorheilbad Harbach und das Lebens-Resort Ottenschlag erhielten die Plakette der Wirtschaftskammer Niederösterreich „TOP-Lehrbetrieb seit mehr als 10 Jahren“.

Bereits seit der Eröffnung der beiden Gesundheitsbetriebe werden Lehrlinge ausgebildet. Mehr als 340 junge Menschen konnten bereits auf ihrem ersten Weg ins Berufsleben begleitet und unterstützt werden.

Die Lehrlingsausbildung nimmt in beiden Betrieben einen zentralen Stellenwert ein. Neben den Berufsbildern Koch, Restaurant- und Gastronomiefachkraft sowie Konditor werden ganz neu auch Hotel- und Gastgewerbeassistenten sowie Bürokauffrauen/Bürokaufmänner ausgebildet.





Weitere Tipps für Ihre Gesundheit finden Sie auf unseren Websites:

www.moorheilbad-harbach.at/blog
www.lebensresort.at/blog

GESUNDHEITSTIPP

STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Husten, verstopfte Nase und generelle Müdigkeit? Der Winter ist eingezogen und mit ihm vermehrt die typischen Anzeichen einer Verkühlung oder Grippe – für manche also Zeit, das Bett zu hüten. Doch wie kann man sich und das Immunsystem auf die Grippezeit bestmöglich vorbereiten? Hier sind einige Tipps für Sie, um die kalten Wintertage gestärkt genießen zu können.

NUTZEN SIE VITAMINREICHE LEBENSMITTEL

Besonders Vitamin C und Vitamin E unterstützen unsere Abwehrmechanismen. Essen Sie demnach 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag, auch tiefgekühlte Produkte eignen sich vor allem im Winter sehr gut. Um reichlich Vitamin E zu tanken, verwenden Sie hochwertige Öle.

DENKEN SIE AN EIWEISS BEI JEDER MAHLZEIT

Eiweiß aus Milchprodukten, Fisch, magerem Fleisch, Eiern und Hülsenfrüchten ist für die Unterstützung und Entwicklung der Immunzellen von Bedeutung und sollte daher als Bestandteil der drei Hauptmahlzeiten inkludiert sein. Nutzen Sie die Vielfalt der Eiweißquellen!

TRINKEN SIE AUSREICHEND

Das Aufrechterhalten des Flüssigkeitshaushaltes ist von großer Bedeutung. Wasser mit Zitrone, Ingwer oder verschiedene Tees unterstützen mit gesunden Inhaltsstoffen das Immunsystem.

ZINK WIRKT VORBEUGEND

Nüsse, Samen, Kerne und Haferflocken können mit einem hohen Zinkgehalt überzeugen, welcher ebenso vorbeugend wirkt.

HILFREICHE GEWÜRZE

Gewürze wie Ingwer, Kren und Kurkuma verfeinern unterschiedliche Gerichte nicht nur geschmacklich, sondern wirken auch antibakteriell.

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Zusätzlich zur ausgewogenen Ernährung empfiehlt sich zur Vorbeugung von Erkältungen regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine stressfreie Zeit.

In diesem Sinne genießen Sie eine besinnliche und ruhige Winterzeit!

MITMACHEN UND WOHLFÜHL-PAKET GEWINNEN

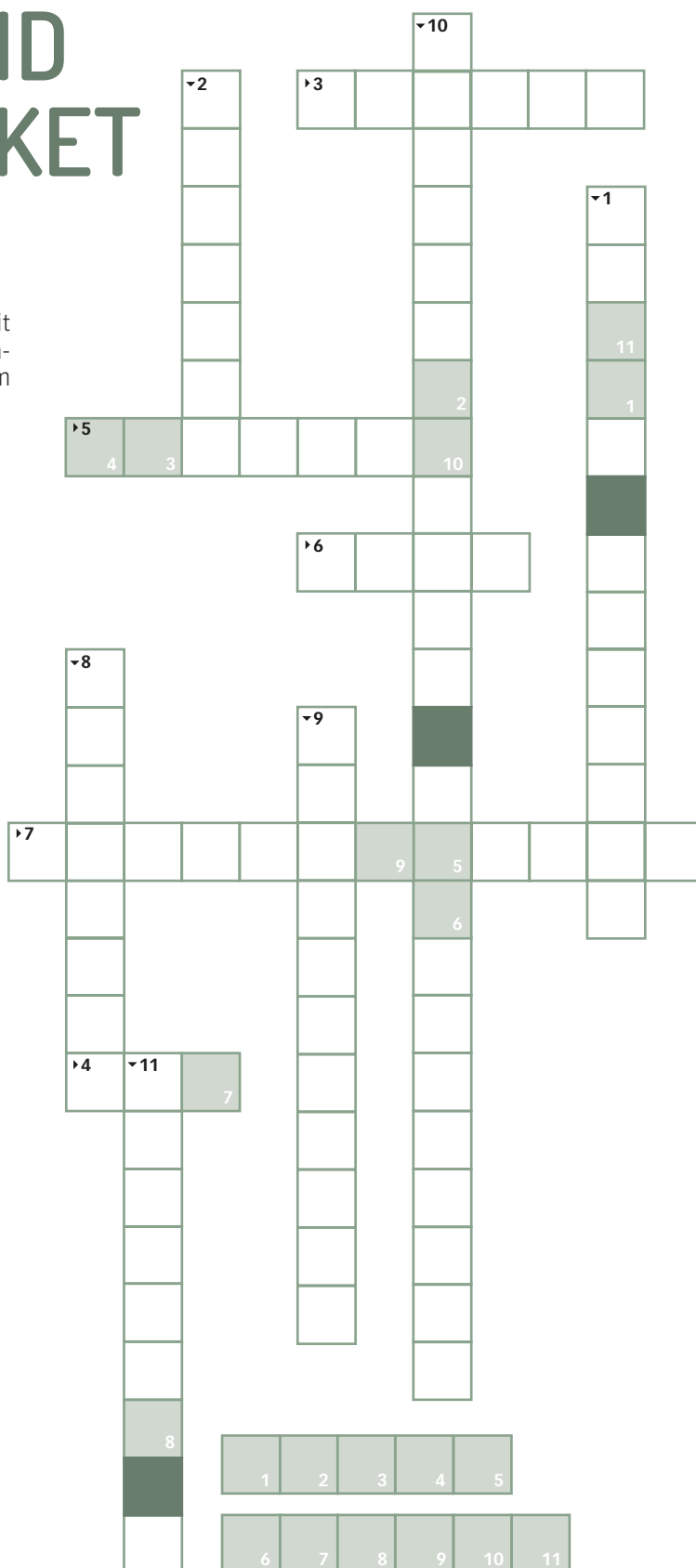
Gewinnen Sie ein Wohlfühl-Paket für die kalte Jahreszeit bestehend aus einer Moorheilbad Harbach Moorwärmeflasche, einer Lebens.Resort Ottenschlag Fleecedecke, einem Kundheitswelt Gute-Laune-Tee sowie einer Teetasse.



Beantworten Sie die Fragen und übertragen Sie die Buchstaben der Ziffernfelder in die Lösungswortreihe. Senden Sie Ihre Kontaktdaten (Name, Adresse) samt Lösungswort per E-Mail an marketing@moorheilbad-harbach.at.

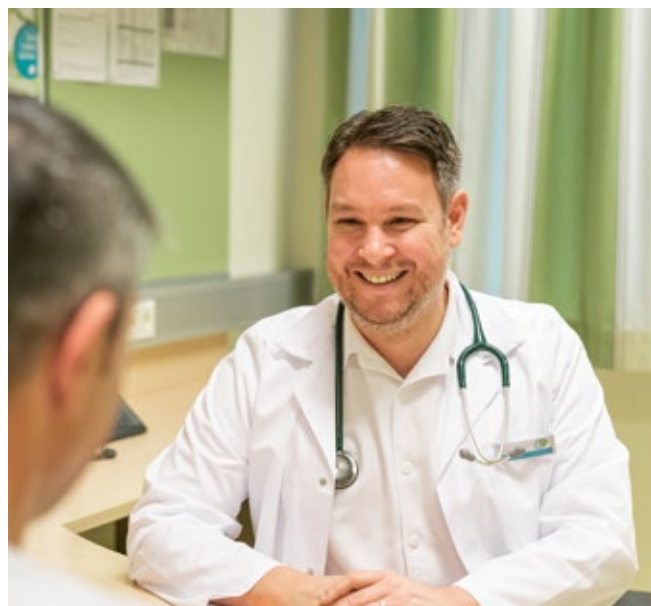
Teilnahmeschluss ist der 31. März 2022.

1. In welchem Lebens.Med Zentrum ist eine ambulante Rehabilitation möglich?
2. Wie nennt man den Zustand, der als körperliches, seelisches und geistiges „Ausgebranntsein“ bezeichnet wird?
3. Was war der Schwerpunkt der Harbacher Orthopädietage 2021?
4. Mit welchen drei Buchstaben wird die Gesundheitsvorsorge Aktiv abgekürzt?
5. Wie heißt das Syndrom, an dem Long-Covid-Patienten häufig leiden?
6. Welches natürliche Heilmittel wird im Moorheilbad Harbach verwendet?
7. Vervollständigen Sie den Leitsatz „Gemeinsam für gesunde...“?
8. Welcher Faktor trägt neben gesunder Ernährung und mentaler Gesundheit zur Lebensstilverbesserung bei?
9. Welches nachhaltige Transportmittel steht unseren Mitarbeitern zur Verfügung?
10. In welchem Betrieb wird die stationäre Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen angeboten?
11. Welches bekannte Vitamin unterstützt unser Immunsystem?



Ü=UE, Ö=OE

Mit dem Zusenden meiner Kontaktdaten per Mail stimme ich zu, dass die von mir angegebenen Daten vom Moorheilbad Harbach für die Abwicklung des Gewinnspiels verarbeitet werden. Eine Verarbeitung darüber hinaus bzw. eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit ständigem Wohnsitz in Österreich, mit Ausnahme der Mitarbeiter. Pro Person ist nur eine einmalige Teilnahme am Gewinnspiel zulässig. Der Gewinn wird unter allen Teilnehmern verlost. Die Ziehung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Der Gewinner wird schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barabblöse ist nicht möglich. Es gilt österreichisches Recht.



WAS TUN NACH EINER KREBS- ERKRANKUNG? KRAFT TANKEN FÜR NEUE LEBENSQUALITÄT

Seit 2014 gibt es das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach. Es ist das erste und einzige stationäre Rehabilitationszentrum für Krebspatienten in Niederösterreich. Die Patienten können Kraft tanken und werden bestmöglich bei der Wiedereingliederung 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 eines dreiwöchigen Aufenthaltes wird die Gesundheit gefördert und der Umgang mit der Krankheit und ihren Folgen bestmöglich unterstützt.

ONKOLOGISCHE REHABILITATION – FÜR WEN?

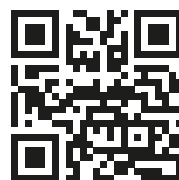
Die Onkologische Rehabilitation ist für Menschen geeignet, welche an Krebs erkrankt sind oder deren Behandlung bereits abgeschlossen ist und die ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern möchten. Eine Onkologische Rehabilitation ist auch in einer stabilen palliativen Therapie-

situation möglich, um zum Erhalt der Lebensqualität beizutragen. Darüber hinaus bietet das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach, Patienten im Rahmen der Onkologischen Rehabilitation 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. Häufige Nebenwirkungen, welche im Zuge des 3-wöchigen Aufenthaltes im Rahmen der Therapien behandelt werden, sind das Erschöpfungssyndrom, Polyneuropathie und vieles mehr.

„Mit Hilfe eines individuellen Konzeptes werden die Bedürfnisse des Patienten erfasst und die notwendigen medizinischen und therapeutischen Leistungen festgelegt. Je nachdem wird der Schwerpunkt auf medizinische Trainings-therapie und Sport, Sensomotorik oder psychosoziale Gesundheit gesetzt.“, erklärt Prim. Dr. Vogt – Ärztlicher Leiter der Onkologischen Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach.



Informationen zur Antragstellung
finden Sie unter:
bit.ly/3SchrittezumAntrag



www.lebensmed-baderlach.at

AMBULANTE REHABILITATION

Im Lebens.Med Zentrum St. Pölten wird ambulante Rehabilitation in sieben verschiedenen Indikationen angeboten.

AMBULANTE REHABILITATION – WAS IST DAS?

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

AMBULANTE REHABILITATION – FÜR WEN?

Das Angebot der ambulanten Rehabilitation richtet sich vor allem an jene, für die der Arzt 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 Patienten nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation der Phase 2, die Möglichkeit den Rehabilitationserfolg nachhaltig zu festigen (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.

AMBULANTE REHABILITATION – WIE?

Mit der ambulanten Rehabilitation sollen Symptome mit Hilfe eines umfassenden Therapieprogrammes reduziert und die Lebensqualität gesteigert werden. Dabei kommt beispielsweise Physiotherapie, Ernährungsberatung, psychologische Beratung, aber auch medizinische Trainingstherapie zum Einsatz.

5 JAHRE LEBENS.MED ZENTRUM ST. PÖLTEN

Im Rahmen einer Mitarbeiterveranstaltung informierten Geschäftsführerin Karin Weißböck und Standortleiter Norbert Braunstorfer im Oktober nicht nur über die Beendigung der Bauarbeiten zum neuen Zubau, sondern bedankten sich auch bei den Mitarbeitern für ihr Engagement. Anfang Oktober 2021 feierte das Lebens.Med Zentrum St. Pölten nämlich sein 5-jähriges Bestehen.



BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

ORTHOPÄDIE

Gelenkersetzende Operationen (Bsp.: Hüft-, Knie- oder Schulterprothese), gelenkerhaltende Operationen (Bsp.: 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 (Bsp.: Schlaganfall), neurochirurgische Eingriffe, Hirn- und Rückenmarksverletzungen

PULMOLOGIE

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

ONKOLOGIE

nach der primären Krebstherapie (Chemo- oder Strahlentherapie, Operation)



www.lebensmed-sanktpoelten.at

... weil Gesundheit das Wertvollste ist.

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Ihre Partner für
Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge und Kur

Unsere Kompetenzen



-  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.
www.beste-gesundheit.at



www.moorheilbad-harbach.at



herzkreislauf...
zentrum GROSS GERUNGES
www.herz-kreislauf.at



KÖNIGSBERG
Gesundheitsresort

www.gesundheitsresort-koenigsberg.at



badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel
Baden bei Wien

www.badenerhof.at



Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

www.lebensresort.at



Lebens.
Med ZENTRUM
BAD ERLACH

www.lebensmed-baderlach.at



Lebens.
Med ZENTRUM
ST. PÖLTEN
Ambulante Rehabilitation

www.lebensmed-sanktpoelten.at

