Bezahlte Anzeige

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Gesund und aktiv bleiben

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Ich möchte gerne so lange wie möglich aktiv und gesund bleiben. Womit gelingt mir das?
Dr. Sigrid Ruth: Um den Grundstein für viele gesunde Lebensjahre zu legen, ist es besonders wichtig, einen gesunden Lebensstil zu führen und den drei Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung in Ihrem Leben einen hohen Stellenwert einzuräumen. Achten Sie darauf, regelmäßig Bewegung sowie gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren und nehmen Sie sich bewusst Pausen und Zeit für sich selbst. Das Nachfolgeprogramm der Kur „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) unterstützt Sie dabei, dieses Ziel zu erreichen.

Bewegung steigert die Lebensqualität.

Für wen ist dieses Programm geeignet?
Dr. Sigrid Ruth: Das 3-wöchige Programm ist sowohl für Berufstätige als auch für Personen im Ruhestand 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. Für Menschen, die psychisch belastet sind, gibt es den Schwerpunkt „Mentale Gesundheit“. Schulungen zur gesunden Ernährung runden das Angebot ab.

Wie stelle ich einen Antrag für einen GVA-Aufenthalt?
Dr. Sigrid Ruth: Wenden Sie sich an Ihren Haus- oder Facharzt. Dieser füllt bei medizinischer Notwendigkeit einen Antrag für einen Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt aus (am Antrag „Kurheilverfahren“ für „Bewegungs-/Stützapparat“ kennzeichnen). Es besteht die Möglichkeit, als Wunschort „Lebens.Resort Ottenschlag“ anzugeben. Das Ansuchen wird an den Versicherungsträger weitergeleitet, der den Antragsteller bei erfolgter Bewilligung informiert.

Expertin Dr. Sigrid Ruth: „Ein gesunder Lebensstil verbessert das körperliche sowie psychische Wohlbefinden und schafft neue Lebensqualität. Es ist nie zu spät damit zu beginnen.“

Das Lebens.Resort Ottenschlag bietet langjährige Erfahrung in der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation. Hier finden Patienten mit Stoffwechselerkrankungen und psychischen Erkrankungen professionelle Hilfe. Zudem sind private Gesundheitsaufenthalte möglich.

Lebens.Resort Ottenschlag
Xundheitsstraße 1
3631 Ottenschlag
02872/20 0 20
info@lebensresort.at
www.lebensresort.at

Tipp! Beste Gesundheit auf YouTube:
Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur
youtube.com/BesteGesundheit

Lebens.Resort
OTTENSCHLAG