



Im Badener Hof Muskelkraft tanken, entspannen und alles über gesunde Ernährung lernen

Nachhaltig gesund

– mit dem neuen Vorsorgeprogramm GVA im Kurhotel Badener Hof!



Fotos: Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof

Der Begriff Nachhaltigkeit ist in aller Munde und spielt auch in der Gesundheitsvorsorge eine wichtige Rolle. Denn langfristig gesund und fit zu sein wünscht sich wohl jeder. Dabei hilft die neue „Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)“ der Pensionsversicherungsanstalt, welches im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof bei Erkrankungen am Bewegungsapparat angeboten wird.

Durch einen modularen Aufbau ermöglicht die GVA ein individuelles Präventions- und Therapieprogramm. Die

Basis bilden Bewegungseinheiten, Kraft-, Ausdauer- und Entspannungstraining. Ergänzt durch weitere Angebote zu Bewegung, mentaler Gesundheit und Ernährung.

Das erklärte Ziel ist, gesundheitliche Eigenkompetenz zu vermitteln. Durch Wissensvermittlung in verschiedenen Workshops und praktische Umsetzung mit erlernbarem Training sollen ungünstige Alltagsgewohnheiten dauerhaft verändert werden. Im Badener Hof werden die Patienten durch ein Team aus Allgemeinmedizinern, Fachärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Ergo- und Psychotherapeuten sowie Diätologen betreut.

Physiotherapeut Lukas Dambachmayr: „Wir vermitteln theoretische Inhalte des

motorischen Trainings (Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit) sowie Grundlagenwissen zur Wahrnehmung und Verarbeitung von Schmerzen. Dazu kommt natürlich die praktische Umsetzung in individuell angepassten Trainingseinheiten, um die Beschwerden zu lindern. Trainiert wird mit Körpergewicht, Hanteln und Geräten wie im Fitnessstudio. Freude an der Bewegung soll so nachhaltig gefördert werden.“

Für Patienten mit seelischer Belastung ist das Modul Mentale Gesundheit bestimmt. Psychologen gehen gezielt auf die jeweilige Problemsituation ein. Ergänzend gibt es Entspannungseinheiten und Vorträge. Mag. Daniela Spiegel, Klinische und Gesundheitspsychologin:

„Wir erarbeiten in den Workshops konkrete Ratschläge zur Stressbewältigung, besonders im Berufsleben.“ In den Entspannungseinheiten werden Elemente aus klassischen Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereise etc. unterrichtet. Ein paar grundsätzliche Ratschläge von Mag. Spiegel zum Entspannungstraining: „Finden Sie heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt! Reservieren Sie einige Minuten für das regelmäßige Üben im Alltag! Setzen Sie sich ein Ziel: Notieren Sie positive Veränderungen, um dieses im Auge zu behalten!“

Viele Menschen tun sich schwer mit ausgewogener Ernährung – Zeitmangel stellt oftmals eine Hürde dar. Aus diesem Grund hat auch das Thema Ernährung in der neuen GVA seinen Platz. Die Patienten lernen unter anderem die rasche Zubereitung gesunder Mahlzeiten und den richtigen Umgang mit Heißhunger-Attacken. Auch das Thema Crashdiäten wird behandelt. Informationsblätter mit Tipps für daheim unterstützen die Nachhaltigkeit.

Vorab einige Empfehlungen von Diätologin Anna Hobek: „Generell sind die Portionen zu groß! Eine Lösung ist die Viertel-Teilung des Tellers: Ein Viertel Eiweiß (Fleisch,

Fisch usw.), ein Viertel Sättigungsbeilage (Reis, Nudeln, Erdäpfel usw.), zwei Viertel Salat und Gemüse. Nehmen Sie sich außerdem bewusst Zeit fürs Essen!“

Wichtige Tipps für einen nachhaltigen Gesundheitsaufenthalt:

- Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen! Bereit sein, aktiv für seine Gesundheit etwas zu tun! Offensein für Neues!
- Ehrliche Gesprächsbasis mit Arzt/Therapeut pflegen! Wünsche bzw. Ziele schon beim Aufnahmegespräch äußern! Auch Mut haben, zu sagen, welche Therapie gut tut und welche nicht.

➤ Vorgaben der Ärzte/Therapeuten beachten (Ruhephasen einhalten etc.).

➤ Den Aufenthalt nutzen, um aus der Routine auszusteigen und entdecken, was einem Freude macht: z. B. ein Buch lesen, Musik hören, einen Waldspaziergang machen. . .

- Nachsorge betreiben: Integrieren Sie die gelernten Lebensstil-Änderungen in Ihren Alltag! Wobei hier kleine Schritte langfristig zum gewünschten Erfolg führen. Mit anderen Patienten reden!
- Zu Hause kleine Genusspausen in den Alltag bewusst einplanen. Nutzen Sie dabei alle Sinne – Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken.

Von links: Anna Hobek, Ernährungswissenschaftlerin, Mag. Daniela Spiegel, Psychologin, Lukas Dambachmayr, Physiotherapeut.



MITMACHEN & GEWINNEN

Gewinnen Sie eine von sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb: Spielen Sie unter www.beste-gesundheit.at/krone mit und beantworten Sie die Gewinnfrage zum YouTube-Kanal von Beste Gesundheit! Teilnahmeschluss: 13. 11. 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

REZEPTTIPP – PASSEND ZUR JAHRESZEIT:

Zutaten

Puffer:
500 g Kürbis
20 g Kürbiskerne
1 TL Steirisches Kürbiskernöl
Petersilie gehackt
40 g Vollkornmehl
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer
2 Eier

Chutney:
8 Zwetschken
1 Zwiebel
1 Zimtstange
20 ml Rotwein
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker
Cayennepfeffer
Salz

Salatgarnitur:

Vogelsalat
1 TL Steirisches Kürbiskernöl
Kräuteressig
20 g Walnüsse
Salz, Pfeffer

Weitere schmackhafte Rezepte finden Sie im Kochbuch „Ein Kochtopf voll Gesundheit“, kreiert von Diätologinnen und Köchen der Beste Gesundheit-Betriebe (www.beste-gesundheit.at); erschienen im Kneipp Verlag.

Kürbispuffer (4 Portionen)



Zubereitung

Puffer: Für die Kürbispuffer zunächst das Kürbisfleisch grob raspeln. Die Zwiebel schälen, fein hacken und die Petersilie grob hacken und Eier verquirlen. Die Zwiebel in etwas Öl glasig werden lassen, anschließend die Kürbiskerne hinzufügen, kurz rösten und vom Herd nehmen. Alle Zutaten vermischen und so viel Mehl dazugeben, bis eine gut formbare, nicht zu weiche Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse etwa gleich große Kugeln formen. Die Kugeln in das heiße Öl geben, flach drücken und auf beiden Seiten knusprig braten. **Chutney:** Die Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und in Öl glasig dünsten, anschließend mit dem Rohrzucker leicht karamellisieren lassen, die enterkten Zwetschken dazu geben. Gewürze hinzufügen, mit Rotwein übergießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschken weich sind. Die Masse mit dem Pürierstab zu grobem Mus verarbeiten und heiß zum Kürbispuffer servieren. Dazu Vogelsalat mit Walnüssen garniert – fertig ist ein herbstliches Gericht. Guten Appetit!

MEDKARRIERE

Berufschancen in der Pflege werden bei der Messe „MedKarriere Pflege“ am 5. November in Wien, Hörsaalzentrum des AKH (Währinger Gürtel 18–20, 1090), Ebene 7, aufgezeigt. Unter den Ausstellern finden sich Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Ausbildungsstätten bzw. Weiterbildungsinstitute. Bei „Quick Rounds“ – Speed Dating mit Fachkräften – sowie Vorträgen können sich Interessierte einen Überblick verschaffen.

Erste Infos und kostenlose Voranmeldung: <https://messe.medkarriere.at/>

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

INFORMATIONEN

badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel



Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof ist spezialisiert auf die Behandlung von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, rheumatischen Erkrankungen sowie auf die Wiederherstellung nach Operationen (Wirbelsäule, Knie, Hüfte, Schultern).

Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, Pelzgasse 30, 2500 Baden, Tel. 02252/48580; www.badenerhof.at, info@badenerhof.at. Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

ANZEIGE

KEIN CURCUMIN-PRÄPARAT WIRD BESSER AUFGENOMMEN

curcumin-Loges® wird mit einer einzigartigen Technologie hergestellt: Sogenannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können. Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 185-fach verbesserten Aufnahme im Vergleich zu herkömmlichem Curcumin.

curcumin-Loges® bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten z. B. für Gelenke und Darm. Auch erhältlich als Kombinations-Produkt mit Weihrauch (curcumin-Loges plus Boswellia).

PZN 4404378 bzw. 4404384 (curcumin-Loges plus Boswellia); PZN 4894112 bzw. 4894129) Nahrungsergänzungsmittel. Exklusiv in Apotheken.

www.loges.at