

# „Ich turne wieder!“

Wie die von Rückenproblemen geplagte Pensionistin Eva H. vom neuen Kurprogramm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ im Waldviertler Moorheilbad Harbach profitierte



Hilfe durch einfache Übungen, die dann auch daheim gemacht werden sollten.



Die 66-jährige Eva H. ist eine lebensfrohe, aktive Pensionistin, die gerne mit Freunden Tarock spielt, sich sportlich betätigt und vor allem viel reist. Früher war sie als leitende Büroangestellte tätig.

Leider plagen sie seit einigen Jahren Rückenprobleme – ihre Wirbelsäule zeigt starke Abnützungsercheinungen. Auch einige Bandscheibenvorfälle hat sie bereits hinter sich. Vor allem nach anstrengenden Haus- oder Gartenarbeiten treten Schmerzen auf, die zu Jahresbeginn akut wurden: Beim Turnen klemmte sie sich einen Nerv ein.

Fast drei Wochen lang war Frau H. danach nahezu bewegungsunfähig. An Turnen war nicht zu denken. Damit konnte sich die aktive Dame natürlich nicht abfinden! Gemeinsam mit ihrem Arzt stellte sie einen Antrag für ein Kurheilverfahren und erhielt die Bewilligung für das neue Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (Abkürzung: GVA) im Moorheilbad Harbach.

Prim. Dr. Johannes Püspök, ärztlicher Leiter in Harbach, erklärt dazu: „Die GVA ist das Nachfolgeprogramm der Pensionsversicherungsanstalt für die Kur. Der Schwerpunkt ruht auf Verbesserung des Lebensstils in den Bereichen Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung.“

Wie Dr. Püspök weiter

PATIENTEN BERICHTEN:

## Rückenschmerz



Foto: Moorheilbad Harbach

ausführt, steht neben der Behandlung aktueller Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates vor allem eines im Mittelpunkt: zu erlernen, Gesundheit und Wohlbefinden selbst zu beeinflussen. Das Programm besteht aus mehreren Modulen und ermöglicht so eine Anpassung an die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Patienten. Im Vergleich zur klassischen Kur wird viel mehr auf Bewegung geachtet.

Nach dem Erstgespräch mit der behandelnden Ärztin

### 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](http://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.

Nordic Walking und Ergometertraining sind die Basis des Aktiv-Programms in Harbach.

wurde für Frau H. ein individuelles Therapieprogramm mit entsprechenden Trainingseinheiten erstellt. Obwohl sie sich ohnedies regelmäßig sportlich betätigt – Nordic Walking, Turnen, Fitnesscenter usw. –, merkte sie bereits in den ersten Tagen des Aufenthaltes, dass das GVA-Programm intensiver ist: „Bereits nach zwei Tagen spürte ich einen Bauch-Muskelkater!“

Es braucht aber nun niemand Angst davor zu haben, dass er überfordert wird. Die Patientin bestätigt: „Die Intensität der Trainings ist zu Beginn leichter und steigert sich allmählich. Meine Fitness hat sich innerhalb der drei Wochen nach und nach verbessert. Ich bin geradezu begeistert!“

Auf dem Therapieprogramm stand vorwiegend Heilgymnastik, Krafttraining, Ergometertraining

oder Nordic Walking. Ergänzend gibt es Workshops und Beratungen zur Lebensstilverbesserung sowie passive Therapien wie Moorbäder oder Massagen.

Besonders gut gefiel Eva H. das Kraft-Sensomotorik-Training und die Tatsache, dass jüngere Personen und Pensionisten gemeinsam in der Gruppe trainieren: „Die Therapeuten gehen individuell auf die Patienten ein. Bei jeder Übung werden Alternativen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen gezeigt. Jeder wird gefordert, aber nicht überfordert!“

Von ihrem GVA-Aufent-



Prim. Dr. Johannes Püspök

halt im Moorheilbad Harbach profitierte Frau H. so sehr, dass sie sich längst wieder traut, turnen zu gehen: „Ich spüre praktisch keine Schmerzen mehr. Ich habe einfach wieder Vertrauen in meinen Körper, weil ich weiß, dass ich grundsätzlich alle Übungen machen darf. Freilich erst nach richtigem Aufwärmen!“

Prim. Dr. Püspök: „Unse-

re bestgeschulten Therapeuten stellen den Gästen auch ein maßgeschneidertes Übungsprogramm für daheim zusammen.“ Eva H. hat sich fest vorgenommen, diese Übungen zusätzlich zu ihren üblichen Bewegungsgewohnheiten durchzuführen. Ihr Fazit: „Ich war schon einmal auf Kur und finde es gut, dass es jetzt die neue GVA gibt!“

### INFORMATIONEN

Das Moorheilbad Harbach im Waldviertel ist Spezialist für die Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie (sport-) orthopädische Rehabilitation nach Verletzungen, Unfällen oder Operationen. Zudem wird mit dem Programm der Pensionsversicherungsanstalt „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ der Schwerpunkt auf die Verbesserung der Lebensstilfaktoren Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit gelegt. Patienten mit chronischen



Schmerzen werden im Rahmen der „Schmerztherapie“ kompetent betreut.

**Informationen und Buchung:**  
3970 Moorbad Harbach,  
02858/5255-0,  
[info@moorheilbad-harbach.at](mailto:info@moorheilbad-harbach.at)  
[www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at)  
Das Moorheilbad Harbach ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

