

# Der Gesundheitsprofi klärt auf: Gesundheitsprogramme effektiv nutzen!

 **BESTE  
GESUNDHEIT**  
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Im Badener Hof wird das Gesundheitsprogramm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) angeboten. Vordergründige Ziele sind, Patienten einen gesunden Lebensstil aufzuzeigen sowie gesundheitliche Eigenkompetenz zu vermitteln.

**Worauf sollte ich achten, um meinen GVA-Aufenthalt effektiv zu nutzen?**

**Mag. Daniela Spiegel:** Wichtig ist die Bereitschaft, aktiv für seine

Gesundheit etwas zu tun und für Neues offen zu sein. Wesentlich ist, zum Arzt/Therapeuten eine ehrliche Gesprächsbasis zu pflegen. Der Wunsch an den Aufenthalt sollte vom Patienten bereits zu Beginn eingebracht werden. Auch Mut haben zu sagen, welche Therapie gut und welche nicht. Die drei Wochen des Gesundheitsaufenthaltes sollen dazu beitragen, aus der Routine auszusteigen, sich wieder besser wahrzunehmen und zu entdecken, was einem Freude bereitet, zum Beispiel Musik hören, einen Spaziergang machen, lesen, ...

**Was kann ich tun, um langfristig von meinem Aufenthalt zu profitieren?**

**Mag. Daniela Spiegel:** Nachsorge betreiben! Integrieren Sie die gelernten Änderungen im Lebensstil in Ihren Alltag! Kleine Schritte führen hier langfristig zum Erfolg. Nützlich ist, konkrete Ziele für Ihr Gesundheits-

verhalten positiv zu formulieren und diese bereits während des Aufenthaltes vorzubereiten. Tauschen Sie sich dabei mit anderen Patienten aus, um bisherigen Hindernissen vorzubeugen! Zu Hause gilt es, kleine Genusspausen in das Alltagsleben bewusst einzuplanen, ihnen damit mehr Aufmerksamkeit und Raum zugeben, das erhöht unsere Widerstandskraft bei Belastungen. Nutzen Sie dabei alle Sinne, um Abwechslung zu schaffen. Anzeige



„Auch im Alltag bewusst Pausen gestalten“, so Expertin **Mag. Daniela Spiegel, Klinische und Gesundheitspsychologin.**

## Badener Hof

Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates, rheumatischen Beschwerden sowie auf die Wiederherstellung nach orthopädischen Operationen und zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.



**Tip:** Beste Gesundheit-Wiki Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv  
[www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)

**Gesundheits- und Kurhotel  
Badener Hof**

**Pelzgasse 30, 2500 Baden**

**☎ 02252/48580**

**info@badenerhof.at**

**www.badenerhof.at**



Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen!