

Wir helfen in den Wechseljahren!

Im Klimakterium durchlaufen viele Frauen bedingt durch die hormonelle Umstellung eine sehr schwierige Phase - im Waldviertler Moorheilbad Harbach werden sie nun von einem kompetenten Team unterstützt.

Seit einigen Jahren leide ich an Wechselbeschwerden wie Hitzevallungen und vor allem stetiger Gewichtszunahme“, berichtet Christa Kaltenbrunner. Nach einem Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt (GVA) im Moorheilbad Harbach befindet sie sich auf dem besten Weg in ein beschwerdefreieres Leben!

Dabei hatte sie sich eigentlich hauptsächlich wegen ihrer Schulter- und Rückenbeschwerden ins Waldviertel begeben. Doch dann wurden begleitend auch Ihre Wechseljahrbeschwerden berücksichtigt. Frau Kaltenbrunner berichtet: „Bewusste Ernährung und genau richtig do-

sierte Bewegung haben mir zusammen mit vielen tollen Tipps kompetenter Mitarbeiter ganz entscheidend geholfen. Meine Beschwerden im Schulter- und Wirbelsäulenbereich und auch die Wechselbeschwerden wurden gelindert.“

Frauen im Klimakterium profitieren besonders!

Die Patientin bestärkt damit die Entscheidung des ärztlichen Leiters im Moorheilbad, Prim. Dr. Johannes Püspök, im Rahmen eines Aufenthaltes in dieser seit vielen Jahren bestens bewährten Einrichtung auch Frauen im Klimakterium zu betreuen: „Wir setzen mit



Christa Kaltenbrunner (links) bestätigt, dass auch die Ernährung zur Linderung beigetragen hat

GVA auf nachhaltige Lebensstilverbesserung. Von unserem Programm profitieren unter anderem auch Frauen zu Beginn und während der Wechseljahre.“

Nach wie vor werden Beschwerden in diesem Lebensabschnitt leider oft verarmlost bzw. als Tabuthema behandelt. Aber wer kennt als betroffene Frau nicht den enormen Leidensdruck durch Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen (zwischen Unruhe und Depressionen), Ängste sowie Veränderungen des Körpers mit scheinbar un-

aufhaltsamem Übergewicht, geschwollenen Beinen, Schweißausbrüchen etc.?

Prim. Püspök betont auch: „Im Klimakterium steigt das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Das sind zusätzlich wichtige Gründe, rechtzeitig Maßnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen. Hormonstörungen medikamentös zu behandeln liegt in der Hand der betreuenden Fachärzte. Aber begleitend den Lebensstil zu ändern ist genauso unverzichtbar! Dabei wollen und können wir entscheidend helfen.“

Eine Säule stellt regelmäßige körperliche Aktivität dar. Prim. Püspök: „Wir passen allerdings die Bewegungseinheiten so an die Patienten an, dass das Training Freude bereitet. Wir haben die Rückmeldung, dass unsere Übungen sozu-



Prim. Dr. Johannes Püspök

sagen als spezielles Medikament gerne akzeptiert werden!“

Weiters erfordern die Veränderungen im Hormonhaushalt sowie im Stoffwechsel während dieser oft leidvollen Zeit eine möglichst genaue Anpassung der Ernährungsgewohnheiten. Prim. Püspök: „Unter fachkundiger Beratung eines Diätologenteams wird die persönliche Situation der Betroffenen analysiert, um gezielt darauf reagieren zu können.“

Auch die Seele kann im Wechsel mitleiden

Zu den wesentlichen Anliegen gehört überdies die Förderung der mentalen Gesundheit, wie der Arzt erläutert: „Psychische Veränderungen passieren im Klimakterium ohne Vorwarnung und eigentlichen Grund. Das ist für die Partner ebenfalls belastend. Im GVA-Programm berücksichtigen wir das natürlich und bieten über Einzelgespräche sowie Workshops wertvolle Hilfestellung an.

Die GVA ist modular aufgebaut und geht damit individuell auf die Bedürfnisse der Patienten ein. Sie eignet sich sowohl für erwerbsfähige Personen als auch für Menschen im Ruhestand. Erklärtes Ziel: Bessere Lebensqualität, mehr gesunde Lebensjahre.“

Dr. med. Wolfgang Exel



Genau dosierte Bewegung gehört auch zum Programm

INFORMATIONEN



Das Moorheilbad Harbach ist Spezialist für die Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie Rehabilitation nach Verletzungen, Unfällen, Operationen und chronischen Wirbelsäulenbeschwerden. Zudem wird mit dem Programm der Pensionsversicherungsanstalt „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ ein Schwerpunkt auf Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung gelegt. Im Rahmen der „Schmerztherapie“ betreuen Experten aus verschiedenen Fachdisziplinen bei chronischen Leiden. Auch private Gesundheitsaufenthalte sind möglich. Das Unternehmen ist Vertragspartner der österr. Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Informationen und Buchung:

3970 Moorbad Harbach,

☎ 02858/5255-1620, info@moorheilbad-harbach.at.

MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie drei Wochenendaufenthalte für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb. Spielen Sie unter beste-gesundheit.at/gewinnspiel mit und beantworten Sie die Gewinnspielfrage. Teilnahmeschluss: 04.11.2022 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.