

Mehr Gesundheit, mehr vom Leben! Wie geht eine gute Nachsorge?



Ich verbringe einmal im Jahr einen Gesundheitsaufenthalt, wenn ich wieder zu Hause bin, fällt es mir aber zunehmend schwer, auch meinen Alltag gesund zu gestalten. Bin ich die einzige, der dies so schwerfällt?

Dr. Sabine Stangl: Viele Gäste fallen wieder zurück in alte Muster, wenn Sie nach einem Aufenthalt nach Hause zurückkehren. Deshalb ist eine gute Nachsorge mit dem Ziel einer

nachhaltigen Gesundheit besonders wichtig. Wir im Gesundheitsresort Königsberg wollen unsere Gäste auch nach ihrem Aufenthalt begleiten.

Wie kann ich mich bei meinem nächsten Aufenthalt darauf vorbereiten, nicht wieder in alte Muster zurückzufallen?

Dr. Stangl: Bei uns im Gesundheitsresort Königsberg bereiten wir Sie während Ihres Aufenthaltes vor, dass Sie in Ihrem Alltag den gesunden Lebensstil beibehalten. Dazu zählen unter anderem Vorträge und Workshops, bei denen unsere Experten Ihnen Tipps, Übungen und Wissenswertes präsentieren. Damit Sie diese nicht vergessen, erhalten Sie von uns alle wichtigen Informationen auf Handouts für zu Hause.

Gibt es noch weitere Möglichkeiten?

Dr. Stangl: Auf unsere Website (www.gesundheitsresort-koenigsberg.at) bieten wir Ihnen

eine Vielzahl an Möglichkeiten, Sie nachhaltig zu unterstützen. So haben unsere Diätologinnen in Zusammenarbeit mit der Haubenküche eine Sammlung an gesunden Rezepten zusammengestellt, die Sie schnell und einfach zu Hause nachkochen können. Weiters finden Sie auf unserer Website auch verschiedenste Gesundheits- und Ernährungstipps. Vor kurzem wurde beispielsweise ein Mentaltipp von unseren Psychologinnen mit dem Titel „**Die Kraft des Willens**“ veröffentlicht.

Anzeige



"Wir begleiten unsere Gäste auch nach ihrem Aufenthalt", so **Expertin Dr. Sabine Stangl**, ärztl. Leiterin im Gesundheitsresort Königsberg.



Beste Nachsorge schaffen.

Foto: Gesundheitsresort Königsberg

Gesundheitsresort Königsberg

Im Gesundheitsresort KÖNIGSBERG Bad Schönau kümmern wir uns seit 40 Jahren um das Wohlergehen unserer Gäste bei Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, psychosoziale Störungen und Gefäßerkrankungen. Wir sind auch Anbieter der Gesundheitsvorsorge Aktiv.



Tipp: Beste Gesundheit-Wiki: Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv. www.beste-gesundheit.at

Gesundheitsresort Königsberg
2853 Bad Schönau
☎ 02646/82510
www.gkbs.at

