

# Mehr Gesundheit, mehr vom Leben! Warum Bewegung so viel bewirken kann



Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil von „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA), dem neuen Programm der PVA. Warum das so ist, erklärt Dr. Sigrid Ruth.

## Was bringt Bewegung für die Gesundheit?

**Dr. Sigrid Ruth:** Wir wissen, dass die besten Erfolge zu erzielen sind, wenn man Ausdauer- und Krafttraining kombiniert und vor allem regelmäßig trainiert. Das verbessert - mit gezieltem Muskelaufbau - Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden. Außerdem trägt das Training zur

Erhöhung des Grundumsatzes bei. Und das erleichtert das Abnehmen. Im GVA-Programm werden Ausdauersportarten wie Ergometertraining oder Nordic Walking täglich durchgeführt. Dazu kommen noch Krafttraining und Heilgymnastik.

## Was ist die Besonderheit am GVA-Programm?

**Dr. Ruth:** Das Ziel ist, möglichst früh Menschen zu motivieren, ihr Leben gesünder zu gestalten und sich mehr zu bewegen. Bei uns im Lebens.Resort Ottenschlag bieten wir dieses Programm bereits an.

## Welche Therapieinhalte erwarten die Patienten noch?

**Dr. Ruth:** In diesem Programm werden den Teilnehmern in Theorie und Praxis gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Strategien zur Förderung der mentalen Gesundheit vermittelt. Wir bieten ihnen ei-

ne „Auszeit“ vom Alltag zur bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit.

## Welche Tipps haben Sie persönlich für einen gesünderen Lebensstil?

**Dr. Ruth:** Vorsorgen ist besser als behandeln. Und: Es ist nie zu spät, mit Bewegung anzufangen. Versuchen Sie, durch Bewegung im Alltag und gezielte Übungen Bewegung zu einem fixen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Am besten zu zweit oder in der Gruppe, so macht es noch mehr Spaß! Anzeige



"Es ist nie zu spät mit Bewegung anzufangen.", ist die stellvertretende ärztliche Leiterin des Lebens.Resorts Ottenschlag, **Dr. Sigrid Ruth**, überzeugt.

## Lebens.Resort Ottenschlag

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist ein Gesundheitszentrum im Waldviertel und ist Partner der Beste Gesundheit-Gruppe. Diese Partnerschaft führender niederösterreichischer Gesundheitsbetriebe bietet beste medizinische Betreuung in vielfältigen Indikationsbereichen .



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

**Lebens.Resort Ottenschlag**  
Xundheitsstr. 1, 3631 Ottenschlag  
☎ 02872/20 0 20  
[info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at)  
[www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)

