AUF INS DRITTE LEBEN

Ingrid Korosec

Mobil und flexibel das Leben meistern

Unsere Welt ist eine Welt im steten Wandel. Und das nicht erst seit heute. „Alles fließt“, stellte der griechische Philosoph Heraklit schon vor 2500 Jahren fest, als es noch etwas behaglicher zuging. Heraklit sagte auch, dass man nicht zweimal in denselben Fluss steigen könne. Damit meinte er das Leben selbst und die Welt um uns herum.

Für uns Europäer des 21. Jahrhunderts gleichen Leben und Welt einem reißenden Fluss mit unendlich vielen Wasserwirbeln. Was gestern noch gegolten hat, ist heute längst vergessen.

Man kann das alles durchaus positiv sehen: Gott sei Dank ist das Leben ein Fluss! Wenn wir mit einem sicheren Schiff unterwegs sind, haben wir die große Chance, unendlich viel zu erleben und immer Neues kennen zu lernen. Was wir brauchen, um uns auf den Fluss des Lebens einzustellen, sind Mobilität, Flexibilität sowie Ruhe und Gelassenheit. Nur wenn wir in uns ruhen und in einem guten sozialen Netz geborgen sind, können wir das richtige Schiff finden, das uns sicher durch den Strom des Lebens bringt.

Mobilität und Flexibilität sind auch von der Politik einzufordern. Unsere Politiker müssen das Gemeinwohl endlich bedingungslos über alle Partei- oder gar Eigeninteressen stellen! Denn nur dann, wenn es uns gut geht, kommen wir sicher über Strudel hinweg und um Klippen herum. „Alles fließt“ kann nämlich auch heißen: Alles wird immer besser . . .

korosec@seniorenbund.at

Fotos: Gesundheitsresort Königsberg

Patienten berichten

Gut beraten, richtig bewegt – auch Hund Gessy profitiert von Herrchens Fitness!

Wieder jung mit 71!

Was natürliche Kohlensäure und „maßgeschneidertes“ Training im Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönau bewirken können

Von Dr. med. Wolfgang Exel

BESTE GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLSTES GUT!

Gesundheitsresort KÖNIGSBERG Bad Schönau

INFORMATIONEN

Das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau liegt inmitten einer wunderschönen Naturlandschaft und kombiniert höchste medizinische Kompetenz mit angenehmer Hotelatmosphäre. Im 4-Sterne-Resort sind anerkannte Fachleute spezialisiert auf Gefäßleiden wie Durchblutungsstörungen, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie seelische Störungen.

Kontakt: 2853 Bad Schönau, Am Kurpark 1, 02646 8251-0, info@gkbs.at, www.koenigsberg-bad-schoenau.at

Mitmachen und gewinnen!

Spielen Sie unter www.beste-gesundheit.at/krone mit und gewinnen eine von insgesamt sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste-Gesundheit-Betrieb! Teilnahmeschluss: 20. 6. 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Entgeltl. Einschaltung

Arnold Ringhofer aus Pinkafeld im Burgenland ist sehr naturverbunden und mit 71 Jahren noch außergewöhnlich fit. Keine Überraschung, denn vor rund 32 Jahren hatte er seinen lange gehegten Wunsch in die Tat umgesetzt, die Tiere aber auch Wälder rund um seine Heimatstadt zu schützen und das Amt eines Jägers übernommen. Das bedeutet freilich, viel zu Fuß unterwegs, also körperlich stark gefordert zu sein.

Aber man wird halt doch nicht jünger. Auch Herr Ringhofer spürte, wie seine Kräfte mit der Zeit nachließen. Altersbedingte Beschwerden drohten und das wollte der Wildhüter unbedingt verhindern. Deshalb entschloss er sich zu regelmäßigen Aufenthalten im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau.

„Ich könnte ohne meine Berufung nicht sein. Allerdings wusste ich, dass mich Spaziergänge alleine nicht ausreichend fit halten“, begründet Arnold Ringhofer seine Entscheidung für aktive Gesundheitsvorsorge. Und er hat diesen Weg nie bereut: „Bereits nach den ersten Tagen in Bad Schönau konnte ich deutlich spüren, wie sich mein Körper positiv verändert!“

Aktive Gesundheitsvorsorge

Zu Beginn erfolgt stets eine ärztliche Beratung. Ringhofer: „Ich wurde auch getestet und bekam dann einen ganz speziell auf mich abgestimmten Trainingsplan. Schon nach den ersten Einheiten mit Unterstützung von Physiotherapeutinnen habe ich gemerkt, wie viele Muskeln in meinem Körper aktiviert wurden. Ich fühle mich jedesmal wieder wesentlich jünger!“

Jeder Mensch kann grundsätzlich bis in hohe Alter fit bleiben. Das bestätigt Dr. Sabine Stangl, ärztliche Leiterin im Gesundheitsresort Königsberg. Sie empfiehlt die Kombination von ausgewogener Ernährung und moderater Bewegung mit der in Bad Schönau natürlich vorkommenden Kohlensäure: „Durch die Anwendung Kohlensäure wird die Durchblutung angeregt – das führt zu erhöhter Sauerstoffzufuhr und damit zu zahlreichen Nutzeffekten für das Gewebe. So lockert sich zum Beispiel die Muskulatur. Sie wird leistungsfähiger.“

Arnold Ringhofer freut sich jedenfalls darüber, dass die vorbeugende Behandlung seine Lebensqualität nachhaltig verbessert hat. Nutznießer ist unter anderem sein neuer Wegbegleiter namens Gessy: „Mein Hund ist ganz begeistert, wenn er mit mir herumtollen kann. Ich genieße unsere Waldausflüge sehr und Gessy muss sich schon ein bisschen anstrengen, um mit mir mithalten zu können . . .“

Dr. Sabine Stangl, ärztliche Leiterin im Gesundheitsresort Königsberg

Anzeige