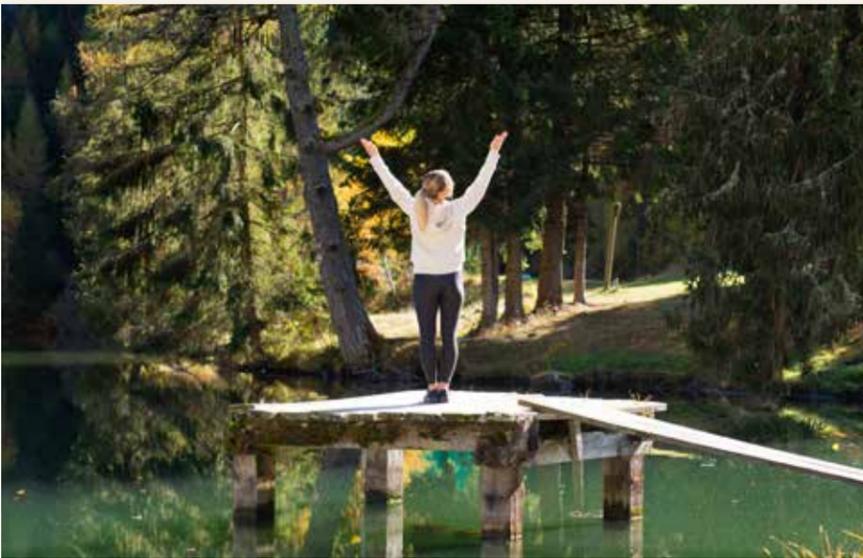


Gesundheits KURIER

04/2022



DAS ZUSAMMENSPIEL ZWISCHEN NATUR, PSYCHE UND BEWEGUNG



Die Hochreiter Gruppe bietet in ihren Gesundheitsbetrieben VORTUNA in Bad Leonfelden, AM KOGL in St. Georgen im Attergau und AUSZEIT in St. Lambrecht im steirischen Murtal, Erholung durch das Zusammenspiel zwischen Natur, Psyche und Bewegung.

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind laut medizinischen Expertisen eng miteinander verknüpft. Der rapide Wandel der Gesellschaft, der gleichzeitig Änderungen in der Umwelt mit sich bringt, geht mit Folgen einher: einerseits ist der moderne Lebensstil geprägt durch Bewegungsarmut, andererseits führt die Beschleunigung des Alltags zu psychischen Belastungen.

Zudem werden Erholungsräume in dicht besiedelten Gebieten immer seltener. Dadurch nimmt die menschliche Gesundheit enormen Schaden. Und das obwohl die positive Wirkung vom Naturerleben auf Körper, Psyche und Gesellschaft wissenschaftlich belegt ist. Demzufolge ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit eine Natur, die nicht nur reine Luft für Erholung, sondern auch Raum für Bewegung, Reflexion und soziale Begegnungen bietet.



Durch die außergewöhnliche Lage der Hochreiter-Gesundheitszentren, alle drei eingebettet in Wald und Wiese, können bei modernsten Therapien sowie in der eigenen Freizeit zahlreiche Nutzen gezogen werden, damit Erholungssuchende das gesundheitsfördernde Potenzial der Natur voll ausschöpfen können.



**GESUNDHEITSKASSE
FINANZIERT
LONG COVID-REHA**

**NEUE AUSZEIT
ANGEBOTE**

**WEITERBILDUNG
MIT CHARME**

SEITE 2-3



**MORBUS PARKINSON
WIR BIETEN HILFE**

**KUR, GVA, REHA
UND PRIVATANGEBOTE**

**DIE SÄULEN
FÜR FITNESS & VITALITÄT**

SEITE 4-5



**PSYCHISCHE FOLGEN
DURCH CORONA**

**TRAUMATISIERUNGEN
& TRAUMAFOLGEN**

**DAS HEILMOOR
IN BAD LEONFELDEN**

SEITE 6-7

GESÜNDER LEBEN NACH URLAUB MIT "AUSZEIT"

Bei der Entscheidung für den Urlaubsort spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Luxuriöses Hotel, vielfältiges Freizeitangebot und gutes Essen sind dabei die wichtigsten Bestandteile. In den Einrichtungen der Hochreiter Gruppe wird aber seit längerer Zeit beobachtet, dass den Gästen ein gesünderer Lebensstil wichtig ist.

Aktivitäten für einen fitten und gesunden Körper sind dabei ebenso wichtig wie Ruhe und mentale Ausgeglichenheit. Daher gibt es in unserem Auszeit Gesundheitszentrum in St. Lambrecht vielfältige Angebote für eine „Auszeit“ mit Schwerpunkten zu Sport und Bewegung, Fasten und Ernährung wie auch zu mentaler Gesundheit.



GESUNDHEITSKASSE FINANZIERT LONG COVID-REHA



Neue Kooperation zwischen ÖGK und Gesundheitszentrum AUSZEIT im Bereich Long Covid Psyche/Fatigue-Reha.

Long Covid-Patienten profitieren seit März 2022 von der Kooperation zwischen dem Hochreiter-Gesundheitszentrum AUSZEIT in St. Lambrecht im steirischen Murtal und der Österreichischen Gesundheitskasse, die ein 6-wöchiges Rehabilitationsprogramm entsprechend dem gültigen REHA Tarif finanziert. Folgebeschwerden nach einer Covid-19-Erkrankung sind unter anderem extreme Müdigkeit, Erschöp-

fungszustände und diffuse Schmerzen, manchmal sogar Trauma-Folgesymptome und ständige Angst. Die Therapien während der sechs Wochen Long Covid-Reha in der „AUSZEIT“ richten sich nach dem aktuellen Leistungszustand der Patientinnen und Patienten beziehungsweise nach ihren besonderen Bedürfnissen. Die Erfahrungen werden in einer wissenschaftlichen Studie festgehalten, um die Behandlung ständig weiter zu entwickeln.

Für persönliche und vertiefende Informationen nutzen Sie bitte unsere untenstehenden Kontakte.

AUSZEIT STEHT FÜR VIELFÄLTIGKEIT

Auch unser Geist braucht Regeneration und Ruhe. Entfliehen Sie dem stressigen Alltag und schöpfen Sie neue Kraft durch einen unserer AUSZEIT-Aufenthalte. Denn das Beste, was wir alle für unsere Gesundheit tun können, ist diese zu stärken, bevor sie uns abhanden kommt!

Wählen Sie zwischen folgenden Optionen:

- AUSZEITWOCHE Plus
- AUSZEITWOCHE Plus mit Zusatzmodul
- AUSZEIT Tage



AUSZEITWOCHE⁺

IHR INDIVIDUELLER GESUNDHEITSAUFENTHALT IN DER STEIERMARK

Ein medizinisch begleiteter Aufenthalt mit 5 Therapien, um Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen: Sie können sich entweder auf das Thema bewusste Ernährung, ausreichende und richtige Bewegung oder mentale Stärke fokussieren.

Die Therapien setzen sich wie folgt zusammen:

- Coaching mit Facharzt
- Ganzkörpermassage
- Wahlmodul zu einem Themenbereich
- Kraft/Koordination
- Meditation

7 Nächte inkl. Vollpension und AUSZEIT Inklusivleistungen € 890,-

MENTALE STÄRKE



ENTSPANNEN UND BEWEGEN

ZUR RUHE KOMMEN

NATUR ERLEBEN

FITNESS & BEWEGUNG



FITNESS VERBESSERN

KRAFT TANKEN

MENTALE STÄRKE FÖRDERN

FASTEN & ERNÄHRUNG



BEWUSST ERNÄHREN

ACHTSAMKEIT ERLERNEN

BESINNEN

Alle angegebenen Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen MwSt. zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 1,50/Person/Nacht. Anreisetag: Sonntag. Unterbringung im Klassik Doppelzimmer mit Balkon

ZUSATZMODULE

FÜR IHRE AUSZEITWOCHE PLUS

Im wöchentlichen Wechsel bieten wir Spannendes, Inspirierendes, Erholsames in Form von Themenschwerpunkten, welche Sie als Zusatzmodul zu Ihrer AUSZEITWOCHE Plus dazu buchen können. Diese sind nichtmedizinische Pakete, die aus mehreren definierten Einheiten besteht.

Zusatzmodul mit Themenschwerpunkt für AUSZEITWOCHE Plus € 260,-

Fitness & Bewegung

Fasten & Ernährung

Mentale Stärke

KW 16	18.04 - 24.04.2022	Ausbildung Bergsport/Klettersteig
KW 17	25.04 - 01.05.2022	Kräuterwanderwoche
KW 18	02.05 - 08.05.2022	Die Kunst des Innehaltens
KW 19	09.05 - 15.05.2022	Ashtanga - Yogawoche
KW 20	16.05 - 22.05.2022	Kochen mit Klaus & Prenneis
KW 21	23.05 - 29.05.2022	Waldtherapiewoche
KW 22	30.05 - 05.06.2022	Ausbildung Bergsport/Sportklettern
KW 23	06.06 - 12.06.2022	Kräuterwanderwoche

Weitere Schwerpunktwochen und Termine finden Sie auf unserer Webseite.

AUSZEIT TAGE

Eine Woche lang dreht sich alles rund um eine sportliche Aktivität wie zum Beispiel Golfen, Klettern, Skifahren, Radfahren und vieles mehr – gehen Sie Ihrer

Leidenschaft nach, probieren Sie etwas Neues oder entspannen Sie vom stressigen Alltag. Gerne stellen wir Ihnen Ihre individuelle AUSZEIT zusammen.

AUSZEIT INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Wohlfühlbereich mit Saunalandschaft und Hallenbad
- Leihbademantel und Badetücher
- Moderner Fitnessbereich
- Gratis WLAN im gesamten Haus
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Vielfältiges und abwechslungsreiches Abendbuffet



SCHWERPUNKT KLETTERN



Ausbildung Bergsport/Klettersteig

Termine: 18. - 24.04. oder 25. - 31.07.

- Boulder-Einheit 100 Min. (indoor)
- Sporternährung 200 Min.
- Einführung Klettersteigtechnik (outdoor)
- Klettersteigbegehung Seetaler oder Eisenerzer Alpen

Unsere Ausbildungskurse richten sich an bergsportaffine Menschen, die die Bewegung in der freien Natur unter Anweisung und Aufsicht eines ausgebildeten staatlich geprüften Bergführers schätzen.

- 6 Nächte inkl. AUSZEIT Inklusivleistungen
- Mindestteilnehmerzahl 3, max. 8 Pers.

Ausbildung Bergsport/Sportklettern

Termine: 30.05. - 05.06. oder 24. - 28.08.

- Boulder-Einheit 100 Min. (indoor)
- Sporternährung 200 Min.
- Einführung Sportklettern (outdoor)
- Sportklettern (outdoor) in der Region

Aufenthalt inkl. Kurskosten.....€ 980,-

AUSZEIT MIT GOLF



- 2 oder 3 Nächte im Klassik Doppelzimmer mit Balkon
- inkl. AUSZEIT Inklusivleistungen
- Eine 18-Loch Greenfee im CC Mariahof/Murau-Kreischberg/Murtal

Preise von 01.04 - 28.05.2022

2 Nächte.....€ 249,00

3 Nächte.....€ 335,00

Preise von 29.05 - 31.10.2022

2 Nächte.....€ 265,00

3 Nächte.....€ 359,00

Pauschale nicht buchbar:

08.-10.07.2022, 19.-21.08.2022 und 01.-04.09.2022

Genießen Sie entspannte Tage bei uns im Naturpark Zirbitzkogel Grebenzen. Neben der inkludierten Greenfee im nahegelegenen Golf Club Mariahof erwartet Sie steirische Kulinarik bei den Mahlzeiten, Entspannungsmöglichkeit im Wellnessbereich und die Freundlichkeit unserer Mitarbeiter.

AUSZEIT FASTEN



- 10 Nächte inkl. Fastendiät
- im Klassik Doppelzimmer mit Balkon
- Allgemeinmedizinische Aufnahmeuntersuchung mit umfassenden Laborbefund
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Natur-Erleben und Kräuterwanderung
- Genusstraining und Ernährungsberatung
- inkl. AUSZEIT Inklusivleistungen
- Anreisetag Donnerstag

pro Person statt € 1.700,-.....€ 1.360,-

Begleitperson pro Nacht

ohne Behandlungen.....€ 70,-

In Anlehnung an die bewährte Methode von Dr. Buchinger bieten wir eine 10-tägige Fastenzeit mit präventiver Zielsetzung an. Durch Einnahme von frisch hergestellten Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühe, Tees und Mineralwasser entsteht kein Hungergefühl und der Körper kann sich in dieser Zeit auf Wesentliches konzentrieren.

AUSZEIT IM GRÜNEN



- 2 oder 3 Übernachtungen
- inkl. AUSZEIT Inklusivleistungen
- E-Bike Miete für einen Tag oder für 2x4 Stunden
- MurtalCard mit Vergünstigungen in der Region

Preise von 01.05 - 28.05.2022

2 Nächte.....€ 219,00

3 Nächte.....€ 305,00

Preise von 29.05 - 15.10.2022

2 Nächte.....€ 235,00

3 Nächte.....€ 325,00

Pauschale nicht buchbar:

08.-10.07.2022, 19.-21.08.2022 und 01.-04.09.2022

Fahrrad fahren ist gut zur Entspannung, hilft gegen Stress, verhindert viele Krankheiten und lässt Sie besser am Abend schlafen. Fahrrad fahren in und um St. Lambrecht ist noch besser, weil Sie in einer sauberen und grünen Umgebung fahren und zeitgleich viele Streckenmöglichkeiten vorhanden sind.

Alle angegebenen Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen MwSt. zuzüglich Nächtigungsabgabe von € 1,50/Person/Nacht.

INSPIRIEREN & WEITERBILDEN

IM STIMMUNGSVOLLSTEN AMBIENTE, DAS MAN SICH VORSTELLEN KANN.

Entweder in den modernen Räumlichkeiten des AUSZEIT Gesundheitszentrums oder in den Seminar-Räumlichkeiten im Benediktinerstift St. Lambrecht, die vor allem durch ihren barocken Charme bezaubern. In allen Seminarräumen stellen wir technische Ausstattung wie Beamer oder Großbild TV, Audio Anlage, Flipchart und gratis W-Lan zur Verfügung.

Wir bieten im Gesundheitszentrum AUSZEIT Inhouse Seminare zu folgenden Themen:

- Kommunikation
- Motivierende Gesprächsführung
- auf Achtsamkeit basierende Schmerztherapie

Zielgruppe: Psychologen, Psychotherapeuten

Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Preisangebot für Ihren Seminaraufenthalt. Kontaktieren Sie uns unter office/rezeption@gesunde-auszeit.at oder **+43 (0) 3585/275 55-0**.





BEWEGUNGSTHERAPIEN BEI "MORBUS PARKINSON"

Der Hochreiter-Gesundheitsbetrieb „AM KOGL“ in St. Georgen im Attergau bietet Hilfe bei „Schüttellähmung“.

In Österreich leben laut Gesundheitsministerium 20.000 Menschen mit der unheilbaren Erkrankung „Morbus Parkinson“, die im Volksmund als „Schüttellähmung“ bezeichnet wird. Dabei gehen Nervenzellen im Gehirn zugrunde, die vor allem für die Bewegungskontrolle verantwortlich sind. Daraus resultieren die klassischen Symptome wie Zittern und ein verzögerter Bewegungsablauf. Frühzeitig behandelt, kann das rasche Fortschreiten der Erkrankung verzögert und die eingeschränkte Lebensqualität wieder verbessert werden. Der Hochreiter-Gesundheitsbetrieb „Am Kogl“ in St. Georgen im Attergau ist bei der Behandlung von Patienten mit „Morbus Parkinson“ auf aktivierende Bewegungstherapien spezialisiert. Ihre Wirksamkeit wird als Ergänzung zur medikamentösen Behandlung in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.

Bei Betroffenen beugt regelmäßige Bewegung auch der zunehmenden Inaktivität und möglichen Folge- und Begleiterkrankungen, wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Fettleibigkeit vor. Körperliches Training wirkt sich darüber hinaus auch positiv auf das oft gestörte Wahr-

nehmungs- und Gedächtnisvermögen aus und es reduziert die Gefahr von Stürzen.



Prim. Dr. Michel Angelo Mrach
Ärztlicher Leiter

Erhalt der körperlichen Aktivität

In frühen bis mittleren Erkrankungsstadien stehen der Erhalt und die Förderung der körperlichen Aktivität im Vordergrund, später vor allem die Sturzprophylaxe und die Vermeidung von Gelenkversteifungen.

Parkinson-Patienten können sich im Laufe der Erkrankung immer schlechter bewegen, wodurch auch die Muskelkraft abnimmt. Dazu kommen fortschreitende Störungen des Gleichgewichtes und der Koordination. Dieser Prozess kann durch Bewegungsübungen und Sport etwas aufgehalten werden.

Krafttraining erleichtert den Alltag

Zusätzlicher Bestandteil der Therapie

ist auch das Krafttraining, wofür das Gesundheitszentrum „Am Kogl“ mit modernsten Geräten ausgestattet und Therapeutinnen wie Therapeuten bestens geschult sind. Das Ziel ist, bestimmte Bewegungsabläufe zu verbessern und so den Alltag der Betroffenen zu erleichtern. Positive Effekte können weiters durch Dehnübungen, Gymnastik und Ausdauertraining erzielt werden. Alle Therapien werden individuell und symptomorientiert ausgewählt, um die Selbstständigkeit der Betroffenen zu erhalten.

Logopädie

Sehr belastend für die meisten Betroffenen sind die zunehmenden Schwierigkeiten beim Sprechen. Zur Kräftigung der Muskeln in Gesicht, Zunge und Kehlkopf ist Sprachtherapie bzw. Logopädie wichtig. Gezielte Übungen für Atemtechnik,

Artikulation und Schluckabläufe sollen helfen, wieder klarer, lauter und deutlicher zu sprechen. Auch Schluckstörungen können damit verbessert werden.

Psychologische und soziale Unterstützung

Neben aktivierenden Bewegungstherapien, Ergotherapie und Logopädie bietet das Gesundheitszentrum „Am Kogl“ in St. Georgen im Attergau Patienten mit „Morbus Parkinson“ auch psychologische und soziale Unterstützung an. Die emotionale Auseinandersetzung mit der Erkrankung kann durch psychologische Einzel- oder Gruppengespräche unterstützt werden. Sie bieten Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch über Probleme im Zusammenhang mit der Erkrankung und den bestmöglichen Umgang damit.



UNSERE ANGEBOTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

PATIENTEN MIT BEWILLIGTEM ANTRAG

für Kostenübernahme durch Versicherungsträger

PRIVATPATIENTEN

ohne Kostenübernahme durch Versicherungsträger

REHABILITATION AM STÜTZ- & BEWEGUNGSAPPARAT

NACH OPERATION

Dies ist ein sogenanntes „Anschlussheilverfahren“

- Antragstellung über Krankenhaus oder Arzt
- nach Knie-, Hüft-, Schulteroperationen und Operationen am gesamten Bewegungs- und Stützapparat

OHNE OPERATION

Dies ist ein sogenanntes „Reha Heilverfahren“

- Antragstellung über Krankenhaus oder Arzt
- bei Schmerzen am Bewegungs- und Stützapparat, sowie bei Beschwerden, bei denen eine Operation nicht empfohlen wird

KUR UND GVA

Dies ist ein sogenanntes „ganzheitliches Heilverfahren“ zur Gesundheitsförderung

- Antragstellung über Arzt
- diese Verfahren dienen vor allem der Gesundheitsvorsorge, um schweren Krankheitsbildern vorzubeugen

PRIVATAUFENTHALTE

Individuelle Programme, um Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern

- medizinische Therapiewoche Stütz- und Bewegungsapparat
- Osteoporose
- Parkinson
- Rückenschmerzen / Skoliose / Bandscheiben
- Long COVID Regeneration

UNSERE SÄULEN FÜR FITNESS & VITALITÄT

Alle unsere Therapien werden mit Spezialisten aus verschiedenen Fachgebieten durchgeführt:

Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, medizinische Heilmassseure, Diätologen und Psychologen, Allgemeinmediziner und Fachärzte (Orthopädie und Unfallchirurgie). Als Ergänzung können Massagen, Elektrotherapien, Kälte- und Wärmebehandlungen (Moor oder Rotlicht) durch den Arzt verordnet werden.

Unsere Therapeuten haben für Sie auf unserer Webseite verschiedene Trainingsprogramme bereitgestellt. Gerne können Sie diese Übungen zu Hause anwenden.



<https://amkogel.at/training-at-home/>



BEWEGLICHKEIT

Zur Steigerung der Beweglichkeit gegen Verkürzungen und Verspannungen der Muskulatur



AUSDAUER

Zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit (Fahrrad, Laufbandergometer, Nordic Walken, Konditionstraining in der Gruppe)



MUSKULATUR

Zur Kräftigung der Muskulatur mit und ohne Geräte



KOORDINATION

Zur Steigerung der Koordination mit verschiedenen Übungen, die die Konzentration fördern (linke / rechte Hirnhälfte)



THERAPIEN
MIT ÜBERWEISUNGS-
SCHEIN MÖGLICH

BEGLEITPERSON
6 NÄCHTE NUR

€ 99,-
12 NÄCHTE UM
€ 198,-

UNSERE SPEZIAL-PROGRAMME

FÜR RÜCKENSCHMERZEN,
OSTEOPOROSE UND PARKINSON

Informieren Sie sich über unsere Spezialprogramme im Bereich Bewegungstherapie gegen Schmerzen im **Rücken**, einer Verringerung des Knochenbruchrisikos bei **Osteoporose** und für Reduzierung der Bewegungsverlangsamung bei **Parkinson** auf unserer Webseite oder fordern Sie die Unterlagen tel. unter 07667 / 61 61-0 an.

- 6 Nächte inkl. Vollpension
- 1 x Medizinische Erstuntersuchung
- 1 x Medizinische Abschlussuntersuchung
- 20 Therapieeinheiten pro Woche an 5 Therapietagen (inkl. Fachvorträge, Gruppen- und Einzeltherapien) - werden mit dem Arzt individuell festgelegt
- Davon 2h Physiotherapie pro Woche

6 Nächte.....€ 1.599,-

12 Nächte.....€ 2.499,-
(40 Therapieeinheiten an 10 Therapietagen)

THERAPIE-WOCHEN

FÜR RÜCKEN, OBERE- UND
UNTERE EXTREMITÄTEN

Falls Sie schmerzhafte Einschränkungen im Stütz- und Bewegungsapparat (Rücken-, Schulter-, Arm-, Fuß-, oder Beinschmerzen, ...) haben und diese nicht zwingend eine Operation erforderlich machen, haben Sie mit diesem Angebot die Möglichkeit, bei uns auch **mittels Überweisungsschein* von Ihrem niedergelassenen Haus- oder Facharzt**, Therapien zu machen.

12 Nächte inkl. Vollpension, Therapieverordnung am Aufnahmetag, 18 Therapieeinheiten.....€ 1.599,-

12 Nächte (Therapien mit Überweisungsschein)€ 1.299,-

Begleitperson mit 10 Therapieeinheiten€ 198,-

*Bei entsprechender Beschwerdesymptomatik erhalten Sie von Ihrem Hausarzt einen Überweisungsschein für physikalische Therapien, welchen Sie bei uns am Beginn Ihres Aufenthaltes abgeben. Unsere Ärzte finden für Sie die geeigneten Therapien mit dem Ziel, Schmerzen zu lindern und den Genesungsprozess positiv zu beeinflussen. Unser ambulantes physikalisches Institut verrechnet direkt mit der ÖGK, SVS und BVAEB.

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Therapieverordnung am Anreisetag
- Nutzung des Fitness- und Wellnessbereichs und des Therapiebeckens
- Leihbademantel und Badetücher
- Kostenloses SAT-TV und WLAN
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Vielfältiges und abwechslungsreiches Mittag- und Abendbuffet
- Mittag- und Abendessen am Anreisetag, Frühstück am Abreisetag
- Kostenloser Corona-Test (wenn notwendig)
- Unterbringung im Aktivzentrum

Anreise nur Montag, Abreise bis 12:00 Uhr.
Alle Preise inkl. MwSt., zuzüglich Kurtaxe von 2 Euro/Nacht/Person. Unterbringung der Begleitperson im Doppelzimmer des Vollzahlers.



PSYCHISCHE FOLGEN DER CORONA-PANDEMIE

VORBEUGUNG IST BESSER ALS (BE)HANDLUNG

Kein Ende der Corona-Pandemie in Sicht: Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass die psychischen Belastungen und Folgeprobleme in den letzten zwei Jahren deutlich zugenommen haben: so leiden heute etwa 4-5x mehr Menschen unter Depressivität, Ängstlichkeit, Stresssymptomen oder Schlafstörungen als früher.

Das kann auch Auswirkungen haben auf die Entwicklung eines Long-COVID nach COVID-19-Erkrankung. Inzwi-

schen konnte bestätigt werden, dass das Risiko für ein Long-COVID umso höher ist, je höher die psychischen und sozialen Belastungen vor dem Beginn der COVID-19-Erkrankung waren. Das bedeutet: neben der akuten Behandlung von Long-COVID-Beschwerden wird in Zukunft auch die Prävention dieser psychosozialen Belastungen von entscheidender Bedeutung sein. Bausteine dieser Vorsorgeprogramme (sog. „Gesundheitswochen“) sind neben Entspannung und Achtsamkeit auch

die Themen Selbstfürsorge (z.B. richtig essen, richtig bewegen, richtig schlafen) und Stressbewältigung, ergänzt durch individuelle Themenbereiche, wie z.B. Konfliktmanagement, Selbstwertsteigerung oder soziale Kompetenz.



SEELISCHE TRAUMATISIERUNG UND TRAUMAFOLGEN

Die Schrecken des Krieges werden uns Allen in den letzten Wochen wieder sehr bewusst gemacht, sei es durch

die täglichen Bilder und Nachrichten oder den zunehmenden Flüchtlingsstrom.



Traumatisierende Erlebnisse wie diese können zu schwerwiegenden psychischen Folgeproblemen führen. Was versteht man unter einem Trauma? Damit bezeichnet man die Konfrontation mit einem potentiell lebensbedrohlichen Ereignis, das ohne Vorwarnung und Vorbereitung über uns hereinbricht. Gefühle des Ausgeliefertseins mit Kontrollverlust und persönlich empfundener Ohnmacht in uns auslöst und dessen Ausgang unklar bleibt. Ein Trauma kann durch direktes persönliches Erleben entstehen, aber auch durch persönliches Erleben oder Mitteilung solcher Ereignisse bei Anderen.

Ein Trauma hinterlässt Spuren in uns, die über Wochen und Monate verarbeitet werden müssen. Wird die Traumaverarbeitung durch andere psychosoziale Belastungen blockiert, dann kann beispielsweise eine posttraumatische Belastungsstörung entstehen. Diese ist gekennzeichnet durch Intrusionen (Wiedererleben der Situation, z.B.

durch Erinnerungen oder Alpträume), Vermeidung von Reizen, die mit dem Ereignis in Verbindung stehen, Übererregbarkeit und Schreckhaftigkeit, teilweise auch durch negative Veränderungen des Denkens und Fühlens oder Wahrnehmungsveränderungen (z.B. Unwirklichkeitsgefühlen). Eine professionelle Traumatherapie hilft, das Erlebte schrittweise zu verarbeiten und wieder ein Gefühl von Stabilität und innerer Sicherheit aufzubauen.



Prim. Prof. Priv. Doz. Dr. Michael Bach
Ärztlicher Leiter



GESUNDHEITS- REFRESH

- 7 Nächte inkl. Vollpension
- Willkommensdrink im VORTUNA Marktcafé
- Ärztliche Anfangsuntersuchung
- 3 Moor-, Kneipp- oder physikalische Therapien, individuell auf Sie abgestimmt
- 1 Teilmassage á 25 min.
- 2 Hydrojet Massagen
- 1 Mental Coaching/Entspannungstraining
- 3 Aktiveinheiten
- 2 Licht- oder Collagenbehandlungen im Beauty Select
- Wohlfühlbereich inkl. Saunen/Dampfbad und Hallendbad, kuschliger Leihbademantel, Frotteeslipper
- Benutzung unseres SKYGYM Fitnessraumes

1 WOCH
STATT € 1.190,-
€ 890,-
PRO PERSON*

*Anreisetag Dienstag,
Gültig bei einem
Aufenthalt ab 01.07.2022
Preise zuzüglich Kurtaxe
von Euro 2,-/Nacht/Person



DAS BAD LEONFELDNER HEILMOOR

Bereits unsere Vorfahren hatten den Weitblick und die Erkenntnis, dass das natürliche Moor und die darin enthaltenen Wirkstoffe eine sehr starke Heilkraft entwickeln. So wurde in den frühen zwanziger Jahren, das in unserem angrenzenden Wald vorkommende Moor erstmals abgebaut und zu Heilzwecken aufbereitet und verwendet.



Verknüpft mit modernsten Anwendungen und neuestem medizinischen Wissen führen wir diese Tradition bis heute fort.

Aus Torf (ein im Moor abgelagertes geologisches Verwitterungsprodukt) und Wasser wird eine breiige Konsistenz zubereitet, welche als Wickel angewendet werden kann. Badetorf enthält unter anderem Huminsäuren, Gerbsäure, Östrogene und Mineralsalze. Durch den hohen hydrostatischen Druck und großen Wärmeinhalt wird Indikationen rheumatischer, entzündlicher und degenerativer Gelenkerkrankungen nachhaltig entgegengewirkt.

Mit Hilfe von Moorpackungen können die unterschiedlichsten Arten degenerativer Gelenkerkrankungen (Arthrosen), alle Leiden innerhalb des

rheumatischen Formenkreises (z.B. Gelenksrheumatismus, Weichteilrheumatismus, diverse Arten von Wirbelsäulenbeschwerden etc.), aber auch gynäkologische Beschwerden (wie Eierstock- und Gebärmutterentzündungen, Zyklus oder Fertilitätsstörungen) behandelt werden. Auch urologischen Erkrankungen wie chronischen Blasen und Prostataentzündungen sowie Störungen im Bereich der Harn- und Samenwege kann mit Moor-Anwendungen erfolgreich entgegengewirkt werden. Bei Venenleiden zusammen mit einem intensiven Venenprogramm verschafft Kaltmoor eine deutliche Besserung.



VIDEO
DIE GESCHICHTE
VON MOORWALD
UND HEILBAD



VORTUNA
GESUNDHEITSCENTRUM
BAD LEONFELDEN

1 WOCH
€ 1.490,-
JEDE WEITERE WOCH
€ 1.190,-

**BEGLEIT-
PERSON**
OHNE THERAPIEN
PRO WOCH
€ 390,-

UNSERE SCHWERPUNKTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Im Vortuna Gesundheitsresort geht es um das komplexe Zusammenspiel von Körper und Geist, Ernährung und Bewegung, das Erkennen und Fördern eigener Potentiale, um Entwicklung und Wachstum sowie um die Bewälti-

gung von Belastungen, Krisen oder Krankheiten. Unsere Präventions- und Regenerationsprogramme rücken den Menschen in einer Gesamtheit in den Mittelpunkt. Aus der Sicht der Psychosomatik stellt Gesundheit ein inneres Gleichge-

wicht zwischen allen Ebenen dar. Diesen Ansatz verfolgen wir durch die Zusammenwirkungen aller Gesundheitsexperten in unserem Haus, die allesamt ein Ziel verfolgen: Ihr Leben nachhaltig zu verbessern.

UNSERE PREMIUM-KUREN



Stütz- & Bewegungsapparat

Regelmäßige Bewegung sorgt für körperliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Ein belastbarer Stütz- und Bewegungsapparat ist dafür unerlässlich.



Stoffwechsel

Von individueller Ernährungsberatung über Ernährungsumstellung zur Gewichtsbalance und Regeneration von Stoffwechselprozessen. Entdecken Sie die genussvollen Seiten eines gesunden Lebens.



Psychische Gesundheit

Auch unser Geist braucht Regeneration und Ruhe. Entfliehen Sie dem stressigen Alltag und schöpfen Sie neue Kraft. Unser seelisches Gleichgewicht ist der Schlüssel zur Gesundheit.

PREMIUM-KUR

- 7 Nächte inkl. Vollpension
- Unterbringung im Deluxe-Wohlfühlzimmer
- Medizinische Aufnahmeuntersuchung, Therapieplanerstellung und fachärztliche Untersuchung und Behandlung
- Individuelles Therapiepakett für Ihren Gesundheitsschwerpunkt im Umfang von rund € 700,-/Woche
- Wohlfühlbereich mit Hallenbad, Saunalandschaft und Dampfbad inkl. Leihbademantel und Badetücher
- Benutzung des Fitnessbereiches und Teilnahme am Aktivprogramm

Gerne stellen wir Ihnen auf Vorlage einer Überweisung die erstattungsfähigen Therapiekosten zur Einreichung bei Ihrer Sozialversicherung zusammen. Alle Preise zuzüglich Kurtaxe von Euro 2,-/Nacht/Person.

KUR, GVA & REHABILITATION

Der Unterschied zwischen KUR, GVA und Rehabilitation ist enorm. Sie unterscheiden sich bereits in den Grundsätzen, denn Kur und GVA bedeuten Gesundheitsvorsorge und -erhaltung. Mit der Rehabilitation hingegen ist die Wiederherstellung der Gesundheit bzw. die Gesamtheit aller Maßnahmen, die der Verbesserung des Gesundheitszustandes dienen, gemeint.

„Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) dient der Festigung und Verbesserung der Gesundheit und löst die KUR für PVA Versicherte ab. Dabei steht die Verbesserung der Lebensstilfaktoren in

den Bereichen Bewegung und mentale Gesundheit, neben der Behandlung der Haupterkrankung im Bereich Bewegungs- und Stützapparat, im Mittelpunkt. Die „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ beinhaltet mehr aktive Therapien, Workshops und Vorträge sowie Entspannungseinheiten als bei der KUR.



DIE ANGEBOTE UNSERER GESUNDHEITZENTREN:

	Privat	KUR	GVA	REHA
Stütz- und Bewegungsapparat	KOGL/VORTUNA	KOGL/VORTUNA	KOGL/VORTUNA	KOGL
Stoffwechsel/Fasten	AUSZEIT/VORTUNA	VORTUNA		
Psychische Gesundheit	AUSZEIT/VORTUNA		KOGL/VORTUNA	AUSZEIT/VORTUNA
(Psychosomatische) Long COVID Regeneration	KOGL/AUSZEIT/VORTUNA			AUSZEIT/VORTUNA
Long Covid Regeneration - Fatigue-Syndrom	AUSZEIT/VORTUNA			
Psychosomatische Schmerztherapie	VORTUNA			
Osteoporose	KOGL			
Parkinson	KOGL			
Bandscheiben	KOGL			

Kostenübernahme Ihres GVA-, KUR- oder Rehabilitationsaufenthalts ist durch die Versicherungsträger (PVA, BVAEB, SVS, usw. ...) möglich!

AM KOGL IN ST. GEORGEN



Rehazentrum St. Georgen GmbH
Kogl 25, 4880 St. Georgen im Attergau
07667 / 61 61-0, www.amkogl.at

AUSZEIT IN ST. LAMBRECHT



Rehazentrum St. Lambrecht GmbH
Hauptstraße 38 - 40, A-8813 St. Lambrecht
03585 / 275 55-0, www.gesunde-auszeit.at

VORTUNA IN BAD LEONFELDEN



Vortuna Gesundheitsresort GmbH
Bad Leonfelden
Spielau 8, A-4190 Bad Leonfelden
07213 / 63 63-0, www.vortuna.at