

www.beste-gesundheit.at



Psychosoziale Gesundheit



Lebens.Resort
OTTENSCHLAG



Zentrum für Psychoziale Gesundheit Lebens.Resort Ottenschlag

“*Das mitten im Waldviertler Kernland
gelegene Lebens.Resort Ottenschlag
bietet erstklassige medizinische und
therapeutische Betreuung sowie
Wohlfühlambiente. Arzt und eine
dipl. Pflegekraft sind rund um die
Uhr im Haus anwesend.*“

Neben diversen Präventionsangeboten bieten wir eigene **Rehabilitationsprogramme** bei psychischen Erkrankungen. Unser Team aus Fachleuten unter der Leitung von Primarius Dr. Friedrich Riffer begleitet Sie während Ihres Aufenthalts.

Je nach Beschwerdebild bzw. Erkrankung stehen **verschiedene Programme** zur Verfügung, die sich nach **Intensität und Aufenthaltsdauer** unterscheiden. Unser Reservierungsbüro informiert Sie gerne!

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Die Säulen Ihrer Therapie



Ärztliche Betreuung

Nach einem intensiven Erstgespräch und dem Festlegen der Diagnose erstellt der betreuende (Fach)-Arzt gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Therapieprogramm.



Begleitung durch ein multiprofessionelles Team

Gemeinsam werden individuelle Therapieziele erarbeitet und festgelegt. Ziel ist es, eine Beeinträchtigung der Lebensqualität, der Aktivität oder der Teilhabe an einem freudvollen Leben zu beseitigen, zu verbessern oder das Fortschreiten hintanzuhalten.



Bewegungstherapie, physikalische Therapie

Psychisch bedingte Verspannungszustände sowie Folgen langjähriger sitzender Tätigkeit und Bewegungsarmut hinterlassen ihre Spuren am Bewegungs- und Stützapparat. Physikalische Therapien, die von Ihrem Arzt festgelegt werden, zielen darauf ab, die Schmerzen zu reduzieren. Bewegung als Therapie steigert die Lebensqualität.

Der Weg zu mehr Wohlbefinden

Aufbau sozialer Kompetenzen, Erwerb von Problemlösungsfähigkeit sowie verbesserter Umgang mit Belastungssituationen sind zentrale Elemente des Therapiekonzeptes.



Die psychosoziale Gesundheit - heute wichtiger denn je

Störungen der psychosozialen Gesundheit und das Auftreten von psychosomatischen Erkrankungen haben stark zugenommen.

Ein Grund dafür ist, dass sich das Lebenstempo im privaten Bereich sowie die Arbeitsbedingungen nachhaltig verändert haben. Das stellt vielfach eine zusätzliche Belastung dar. So kommt es zu negativen Auswirkungen auf die berufliche und private Situation und zu negativen Veränderungen der Lebensqualität.

Kompetent betreut im Lebens.Resort Ottenschlag

Der Erholungswert des Waldviertler Kernlandes, modernste Behandlungsmethoden, umfassende und erstklassige Betreuung, gesunde Ernährung und viel Bewegung in gesunder Umwelt sind ideale Voraussetzungen für Ihren Rehabilitationsaufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag. Im Sinne des „bio-psycho-sozialen“ Gesundheitsmodelles bemühen wir uns um die Verbesserung Ihrer ganzheitlichen Gesundheit.

Mit einem multiprofessionellen Team aus Fachärzten, Allgemeinmedizinerinnen, Psychotherapeuten und Psychologen, Ergotherapeuten, Musiktherapeuten, Sozialarbeitern sowie Mal- und Gestaltungstherapeuten wollen wir Ihren Weg in ein selbstbewussteres und freudvolleres Berufs- und Privatleben begleiten.

Unsere Zimmer sind nach den Bedürfnissen von Rehabilitationspatienten ausgestattet. Ein Arzt und eine dipl. Pflegekraft stehen bei Bedarf rund um die Uhr zur Verfügung. Freizeiteinrichtungen wie Badelandschaft und Saunabereich tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei.



Die häufigsten Störungen der psychosozialen Gesundheit

Im Lebens.Resort Ottenschlag wird ein breites Spektrum an Störungen der psychosozialen Gesundheit behandelt. Am häufigsten treten depressive Störungen, Anpassungsstörungen, Angststörungen und Burnout auf. Aber auch Menschen mit anderen psychischen Störungen werden vom multidisziplinären Team kompetent betreut. Voraussetzung für die Aufnahme ist jedoch ein stabiler Zustand.

Depressive Störungen

Umgangssprachlich bezeichnet man damit einen Zustand psychischer Niedergeschlagenheit. Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Gekennzeichnet ist sie durch eine Antriebsstörung (die Betroffenen „plagen sich bei alltäglichen Verrichtungen“) und Stimmungsveränderungen. Es kommt zu verstärkter Traurigkeit und Verlust der Fähigkeit, Freude zu erleben. Oft treten auch eine erhöhte Reizbarkeit (vor allem bei Männern) und Schlafstörungen auf. Konzentrationsstörungen, Entscheidungsschwierigkeiten bis hin zur Entscheidungsunfähigkeit, aber auch Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme sowie verschiedene andere körperliche Symptome, von Kopf- bis Wirbelsäulenschmerzen, kommen ebenfalls häufig vor.

Burnout-Syndrom

Es handelt sich dabei um einen Zustand geistiger Erschöpfung („Ausgebranntsein“) mit deutlich herabgesetzter Leistungsfähigkeit. Nach anfänglich vermehrtem Engagement für bestimmte Ziele und Verzicht auf Erholungsphasen kommt es schließlich zur Erschöpfung, chronischer Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. Häufig kommt es zum sozialen Rückzug, die Betroffenen fühlen sich oft hilflos, entwickeln Schuldgefühle und ein reduziertes Selbstwertgefühl.

Anpassungsstörung

Sie entsteht durch ein belastendes Ereignis (Trennungserlebnis, Trauerfall,...) oder eine belastende Situation (Emigration, Flucht,...), die die Möglichkeiten der Bewältigung für den Betroffenen übersteigen. Die Persönlichkeit beziehungsweise die persönliche Verletzlichkeit spielen bei der Reaktion auf solche Ereignisse oder Situationen eine wesentliche Rolle.

Die Symptome sind sehr vielfältig, es verändern sich die Gefühle, das Denken und Verhalten des Betroffenen nachhaltig. Depressive Verstimmung, Angst, Anspannung, aber auch das Gefühl unmöglich zurechtzukommen oder nicht vorausplanen zu können, treten auf.

Ihr Aufenthalt im Rehabilitationszentrum Lebens.Resort Ottenschlag

Am Beginn Ihres Aufenthaltes steht ein eingehendes Aufnahmegespräch. Dabei wird ausführlich auf Ihre berufliche, soziale und biographische Krankheitsvorgeschichte eingegangen. Besonderes Augenmerk wird vor allem auf den Zustand der psychosozialen Gesundheit gelegt.

Es folgt die gemeinsame Erstellung von Rehabilitationszielen und die Festlegung eines Rehabilitationsplanes. Bei Bedarf wird dabei auch Ihre medikamentöse Einstellung optimiert bzw. eine Neueinstellung eingeleitet.

Ihr Therapieprogramm im Lebens.Resort Ottenschlag enthält:

Psychotherapie

Die Regelmäßigkeit der angebotenen Einzel- und Gruppentherapien bildet die Basis für ein vertrauensvolles Arbeiten. Während in der Gruppentherapie der gegenseitige Austausch unterstützend wirkt, kann in der Einzeltherapie auf individuelle Problemstellungen eingegangen werden. Durch das Wahrnehmen der Sinne und des Körpers sowie der Gefühle und eigener Bedürfnisse wird die Lebensfreude neu geweckt. Das Bewusstmachen vorhandener Ressourcen, wie auch die Förderung von Abgrenzung und Eigenverantwortlichkeit steigern das Selbstbewusstsein. Realistische Zielformulierungen ermöglichen persönliche Lösungsstrategien.

Klinische und Gesundheitspsychologie

Durch Vorträge und Schulungen werden Möglichkeiten der Stressbewältigung aufgezeigt. Patienten werden in die Entspannungstechniken eingeführt und dazu motiviert, zunehmend selbst Verantwortung zu übernehmen.

Ergotherapie

Hier wird gemeinsam die Bedeutung von arbeitsbezogenen Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von psychosozialen Störungen erarbeitet. In Form von praktischen und theoretischen Schulungen werden Tipps für berufs- und alltagsrelevante Belastungen gegeben.

Mal- und Musiktherapie

Der Umgang mit kreativen Materialien und Instrumenten leistet einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung bzw. Förderung der Selbständigkeit und Lebensfreude. Die Mal- und Musiktherapie bieten die Möglichkeit des individuellen Ausdrucks, der Entdeckung, Förderung und Integration der eigenen Ressourcen. Die Gestaltung in der Gruppe unterstützt den Dialog, die soziale Interaktion, Kommunikation und gegenseitige Wertschätzung.



Bewegungstherapie und Heilgymnastik

Bewegung, der größte Stresskiller und Stabilisator von Körper, Geist und Seele, hat in unserem Behandlungskonzept einen wichtigen Stellenwert. So wird neben Koordinationstraining und spezieller Heilgymnastik auch Herz-Kreislauf-Training am Fahrradergometer oder in Form von Nordic Walking durchgeführt.



Physikalische Therapie

Im Sinne einer ganzheitlichen umfassenden Betreuung bieten wir natürlich auch die Behandlung von Abnützungen des Bewegungs- und Stützapparates durch Heilmassagen, Elektrotherapien, Heilbäder und Packungen an.



Ziele

Die Ziele des multiprofessionellen Teams im Lebens.Resort Ottenschlag sind **Nachhaltigkeit in der Behandlung und Prävention von Störungen der psychosozialen Gesundheit** durch:

- Aufbau von Motivation
- Seelische und körperliche Stabilisierung
- Eigenverantwortliche Lebensführung
- Selbständige Alltagsgestaltung
- Stärkung von persönlichen Fähigkeiten und Ausbau individueller Fertigkeiten

Wer bezahlt Ihren Aufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag?

Das Lebens.Resort Ottenschlag bietet je nach Indikation Programme mit unterschiedlicher Aufenthaltsdauer an, die sich nach ihrer Intensität unterscheiden und abhängig von der Indikation verschieden gewichtet sind.

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist Vertragspartner der österreichischen Pensions- bzw. Sozialversicherungen, die ihren Versicherten einen Aufenthalt in der Sonderkrankenanstalt Lebens.Resort Ottenschlag ermöglichen.

Ihr Weg zu einem Rehabilitationsaufenthalt

Sprechen Sie mit Ihrem betreuenden Arzt über die Möglichkeiten eines Rehabilitationsaufenthaltes. Vergessen Sie nicht, auf Ihrem Antrag „Lebens.Resort Ottenschlag“ als gewünschte Vertragseinrichtung anzuführen.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen eine Verbesserung Ihrer Gesundheit zu erzielen.

Auskünfte über Verträge mit Ihrer Versicherung erhalten Sie im Reservierungsbüro.

Tel. +43 (0)2872/20 o 20-500, info@lebensresort.at



Xund genießen im Lebens.Resort Ottenschlag

Eine ausgewogene Ernährung ist ein grundlegendes Standbein einer gesunden Lebensweise. In unserem Haus erleben Sie, dass Genuss auch „xund“ sein kann. Besonderen Wert legen wir dabei auf die Verwendung von kontrolliert biologischen Produkten aus der Region.

Neben einem xunden Frühstücksbuffet bieten wir vor allem regionale Spezialitäten, Vollwert- und Vitalgerichte und eine große Auswahl an Salaten, Obst und Gemüse.



Ökologischer Kreislauf Moorbad Harbach

Der „Ökologische Kreislauf Moorbad Harbach“ ist ein Paradebeispiel für ökologische Landwirtschaft und vereint Bio-Bauern, Gewerbe und Tourismus. Auch Landwirte der Region Ottenschlag sind in den „Ökologischen Kreislauf“ eingebunden. Durch das eigene Gütezeichen kann jeder Gast leicht erkennen, welche Produkte aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“ stammen.

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist außerdem biozertifiziert. So erhält jeder Gast die Garantie dafür, dass alle Gerichte, die auf der Speisekarte als „BIO“ gekennzeichnet sind, nachweislich aus biologischen Zutaten zubereitet wurden.

Das Lebens.Resort Ottenschlag trägt auch die „Grüne Haube“, eine Auszeichnung für regionale, biologische Naturküche.



Lebens.Resort Ottenschlag – Lebensstil und Gesundheit in einer neuen Dimension

*Zentrum für psychosoziale Gesundheit (Rehabilitation)

Menschen, die aufgrund psychischer Belastungen im täglichen Leben eingeschränkt sind, können unter fachlicher Begleitung neue Lebensperspektiven finden und den Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen erlernen. Leiter dieses Fachbereichs ist **Prim. Dr. Friedrich Riffer**.

*Stoffwechsel-Zentrum (Rehabilitation)

In unserer Privatkrankenanstalt werden – mit der langjährigen Kompetenz des Moorheilbades Harbach – Patienten mit Diabetes und Fettstoffwechselstörungen behandelt. Leiter des Fachbereichs Stoffwechselrehabilitation ist **Prim. Dr. Edwin Halmschlager**.

*Kur

Abnützungen und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und der Gelenke werden mit einem umfassenden medizinisch-therapeutischen Programm behandelt.

Lebens.Stil

Das Team des Lebens.Resorts bietet kompetente Unterstützung bei der Optimierung des Lebensstils und damit der Steigerung der Lebensqualität in den Bereichen mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung.

- › **Burnout-Prävention:** Mit einem einzigartigen Programm unterstützt das Team unter der wissenschaftlichen Leitung von **Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter** Gäste bei der Vorbeugung von Burnout.
- › **Wir kennen den Unterschied!** Wo medizinisch sinnvoll, gehen wir auf die unterschiedlichen Voraussetzungen und Risikofaktoren von Frauen und Männern gezielt ein. Wissenschaftliche Beraterin ist Gender-Medizin-Expertin **Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder**.

* Wir sind Vertragspartner der österr. Sozialversicherungen.

Gesundheitsaufenthalt mit Wohlfühlfaktor

Ein geschmackvoll gestalteter Wohlfühlbereich (Bade- und Saunalandschaft, Ruheraum), komfortable Zimmer, ein eigener Beauty-Bereich und „xunde“ Kulinarik sorgen dafür, dass sich die Gäste rundherum wohlfühlen können.



KOMPETENZ DURCH PARTNERSCHAFT: Partnerbetrieb Moorheilbad Harbach

MOORHEILBAD

HARBACH

Gesundheits- & Rehabilitationszentrum

Das Moorheilbad Harbach ist Partnerbetrieb des Lebens.Resorts Ottenschlag. Gäste des Lebens.Resorts können daher auch von der Kompetenz, die im Moorheilbad Harbach erarbeitet wurde, profitieren.

Ihre Gesundheit in besten Händen

***Im Kurzentrum** werden Abnützungen und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und Gelenke behandelt.

***In der Privatkrankenanstalt - Abteilung Orthopädie** betreut man Patienten nach allen orthopädischen, gelenkersetzenden Wirbelsäulen- und sportorthopädischen Operationen sowie nach unfallchirurgischen Eingriffen. Leiter des Fachbereichs ist Prim. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger, im Bereich Sportorthopädie unterstützt Univ.-Prof. Dr. Stefan Nehrer das Team.

Im Wirbelsäulenzentrum "Xundheitswelt" ermöglicht die langjährige Erfahrung unseres Partners Prim. Univ.-Doz. Dr. Weissinger in der operativen Chirurgie in Verbindung mit neuesten diagnostischen und therapeutischen Entwicklungen Wirbelsäulen-Behandlungen auf höchstem Niveau.

Im Lebensstilzentrum, das in Kooperation mit dem Institut für Sozialmedizin der Med. Universität Wien entstanden ist, wird der Betreuungsschwerpunkt auf die aktive Gesundheitsvorsorge gelegt. Kompetenzpartnerin ist Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder.

Xundwärts, das Lauf- und Bewegungszentrum ist die offizielle Außenstelle der Abteilung für Sport- und Leistungsphysiologie (Institut für Sportwissenschaften an der Uni Wien, Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl). Dies garantiert höchste Kompetenz.

** Das Moorheilbad Harbach ist Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.*

Fünf Betriebe – ein Ziel: Beste Gesundheit

Maßgeschneiderte Vorsorge- und Therapieprogramme
Die fünf niederösterreichischen „Beste-Gesundheit-Partnerbetriebe“ bieten mit einem hoch qualifizierten Team aus Fachärzten, Ärzten und Mitarbeitern maßgeschneiderte Vorsorge- und Therapieprogramme von höchster medizinischer Qualität.

Kooperationen mit führenden Ärzten, Krankenhäusern und Universitäten in Österreich sowie gemeinsame hohe Qualitätsstandards unterstreichen die Kompetenz dieser Partnerschaft. Die heilkräftige Wirkung der natürlichen Heilvorkommen - Moor (Moorheilbad Harbach, Lebens.Resort Ottenschlag), Schwefelheilwasser (Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof), Kohlensäure (Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau) - ist in vielfältigen Indikationsbereichen Basis für die Linderung der Beschwerden. Gesunde Ernährung mit regionalen Produkten und eine angenehme Hotelatmosphäre vervollständigen das Angebot.

www.beste-gesundheit.at



3970 Moorbad Harbach
www.moorheilbad-harbach.at
Tel. +43 (0)2858/5255-0
mit Gesundheitszentrum Zwettl



Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs
www.herz-kreislauf.at
Tel. +43 (0)2812/8681-0



Am Kurpark 1, 2853 Bad Schönau
www.koenigsberg-bad-schoenau.at
Tel. +43 (0)2646/8251-0



Pelzgasse 30, 2500 Baden
www.badenerhof.at
Tel. +43 (0)2252/48580
mit Badener Kurzentrum & Römertherme



Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag
www.lebensresort.at
Tel. +43 (0)2872/20 0 20

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.



Xundheitswelt

Das Waldviertler Gesundheitsparadies

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist einer von sieben Partnerbetrieben der "Xundheitswelt". Sechs Betriebe sind bereits mit dem "Österreichischen Umweltzeichen für Tourismus" ausgezeichnet, auch das Lebens.Resort strebt als jüngster Mitgliedsbetrieb diese Auszeichnung an. Ein Aufenthalt in der "Xundheitswelt" beinhaltet gesunde und zeitgemäße Ernährung, Erholung und aktive Gesundheitsvorsorge, aber auch - wenn notwendig - Behandlung und Rehabilitation - auf jeden Fall eine unvergessliche Zeit voll Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Aus stilistischen Gründen und aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde bei der Beschreibung von Personen die männliche Form verwendet. Gemeint sind damit aber stets Frauen und Männer.

Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag
tel. +43 (0)2872/20 o 20-500
e-mail: info@lebensresort.at
www.lebensresort.at