

Gesundheitsdestination Waldviertel

Prävention und Rehabilitation, Herz-Kreislauf-Kompetenz, maßgeschneiderte Kurangebote und eine spezielle Gender-Medizin: Im Waldviertel vereinen sich medizinisches Know-how, menschliches Gespür und eine einzigartige Naturlandschaft zur Gesundheitsdestination Waldviertel.

Das tiefe, entspannende Grün der Nadelbäume, die berührende Farbenpracht der Laubwälder, Wiesen und Äcker, weite Teichlandschaften, die Ruhe verströmen: Das Waldviertel ist wie geschaffen für Gesundheit und Erholung, wie geschaffen für Tage, in denen sich der Alltagslärm im Vogelgezwitscher auflöst und frische Luft dem Leben eine Verschnaufpause gönnt.

Wie sehr die menschliche Gesundheit in die Natur eingebettet ist und wie förderlich Bäume und Pflanzen für das menschliche Wohlbefinden sind, wurde aktuell von der Wissenschaft bestätigt: 2017 stellten Deutsche Forscherinnen und Forscher in einer Langzeitstudie die Frage nach der gesundheitlichen Korrelation zwischen Mensch und Natur. Das Fazit dieser Untersuchung mit rund 30.000 Stadtbewohnern lässt aufhorchen: Durch die Nähe zu Grünanlagen wächst nicht nur die Lebenszufriedenheit, auch das Risiko für Diabetes, Schlafstörungen und Gelenkerkrankungen sinkt signifikant. Ein Ergebnis, das sich ebenfalls in der Österreichischen Studie „Naturerleben und Gesundheit“ (2015) widerspiegelt. Alleine schon der Aufenthalt im Wald stärkt das menschliche Wohlbefinden und die Psyche und hilft nachhaltig mit, die Gesundheit zu stärken. Dass im Wald die menschliche Gesundheit wurzelt, davon ist der renommierte, japanische Prof. Quing Li von der „Nippon Medical School“ in Tokio fest überzeugt: das „Waldbaden“ reduziere nachweislich den Stress und verbessere entscheidend das Immunsystem, so seine wissenschaftlichen Schlussfolgerungen.

Bereits dieser kurze Blick auf die Welt der Wissenschaft attestiert den Waldviertler Gesundheitsanbietern einen vorausschauenden Pioniergeist: Natur und moderne sowie therapeutische Medizin finden in dieser Region seit vielen Jahrzehnten zueinander – ein unzertrennliches Team für die menschliche Gesundheit.

Ausgezeichnete Gesundheitsangebote mit zertifizierten Standards

So vielfältig sich die Gesundheitsdestination Waldviertel ihren Gästen auch präsentiert, eines haben alle Gesundheitsanbieter gemeinsam: Der „Mensch“ steht immer im Mittelpunkt – sorgsam betreut von medizinischen und therapeutischen Fachkräften, gastfreundlich aufgehoben in Einrichtungen mit bestem Komfort und teils höchsten, zertifizierten Standards. Mit gleich zwei streng kontrollierten Zertifikaten – der QMS-REHA® und der ISO 9001 – heißen beispielsweise das „Moorheilbad

Harbach" und das „Lebens.Resort Ottenschlag" seit 2017 ihre Gäste willkommen. Zertifikate, die für laufende Verbesserungen im Qualitätsmanagement (ISO 9001) und für höchste Ansprüche im Bereich der medizinischen Rehabilitation (QMS-REHA®) bürgen. Ebenso dürfen sich Waldviertler Gesundheitsbetriebe – wie etwa das „Gesundheitshotel Klosterberg", über das begehrte Gütezeichen Best Health Austria freuen. Dieses staatlich anerkannte und EU-weit gültige Zertifikat gilt heute mit seinen rund 130 Kriterien als ein verlässliches Zeichen für beste Qualität im Gesundheitstourismus.

Und noch so manch andere, wichtige Auszeichnung schillert auf der „Brust" der engagierten Waldviertler Gesundheitsprofis: Sei es das „Österreichische Umweltzeichen" oder das Gütesiegel für „Betriebliche Gesundheitsförderung" – die Gesundheitsdestination Waldviertel ist im wahrsten Sinn des Wortes ausgezeichnet für die menschliche Gesundheit!

Moorheilbad Harbach – wo aus moderner Medizin die Gesundheit entspringt

Im **Moorheilbad Harbach** wird der Mensch mit seinem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden stets im Mittelpunkt bei der Gesundheitsvorsorge, orthopädischen Rehabilitation & Sportrehabilitation oder Schmerztherapie gestellt. Bereits seit dem Eröffnungsjahr 1980 kombiniert man hier die Heilkräfte des Harbacher Hochmoors mit modernsten, innovativen Behandlungsmethoden und medizinischen Hightech-Geräten. Immer auf dem Stand der neuesten Wissenschaft in kontinuierlicher Zusammenarbeit mit führenden Ärzten und Universitäten. *„Um langfristig und nachhaltig gesund zu werden und zu bleiben ist ein bewusster, gesunder Lebensstil maßgeblich. Unsere Patienten erlernen im Rahmen ihres Aufenthaltes Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensstilfaktoren und erhalten von unseren hochqualifizierten Mitarbeitern Tipps und „Werkzeuge", mit denen sie Bewegung und mentale Erholung regelmäßig in ihren Alltag einbauen können. Das Wissen und die Erfahrungen unserer Mitarbeiter sind ein wichtiger Erfolgsfaktor des Unternehmens, darum legen wir großen Wert auf Aus- und Weiterbildung",* so Geschäftsführerin Karin Weißenböck. Also, Wissen auf höchstem Niveau, das sich in vielen Schwerpunktangeboten äußert: Mit dem „Zentrum für integrierte Schmerztherapie" wurde erst jüngst ein neuer Behandlungsschwerpunkt geschaffen, im Wirbelsäulenzentrum „Xundheitswelt" finden Patienten mit Wirbelsäulenproblemen Hilfe, das Angebot „Xundwärts" umfasst wiederum sportmedizinische Diagnostik, Leistungstests sowie Programme zum Erlernen und Perfektionieren des Laufens und Nordic Walkings.

Moorbäder: Entspannung für Körper und Geist

Gut 12.000 Jahre und mehr reicht das „gesundheitsfördernde Lebensquell", das Moor der Waldviertler Gesundheitseinrichtung – dem **Moorbad Bad Großpertholz**– in die Erdgeschichte zurück. Die Heilkraft von Millionen Pflanzen und deren besondere Wirkstoffe in Verbindung mit Mineralstoffen und Spurenelementen machen heute das Waldviertler Moor zur natürlichen Medizin für unter-

schiedlichste Leiden. Im Moorbad Bad Großpertholz wird das Moor noch händisch gestochen und aufbereitet und in Form von Moorbädern und Moorpackungen zur Linderung der Beschwerden der gesamten Wirbelsäule, bei Gelenkschmerzen, bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Neuralgien und Unterleibserkrankungen eingesetzt. *„Mit unseren Angeboten bieten wir individuelle und therapeutische Möglichkeiten zur optimalen Vorsorge, für bessere Mobilität oder einfach zum Entspannen und Verwöhnen! Es sind die Menschen, die besondere Orte unvergesslich machen. Menschen genau wie diese starke Natur: geerdet, echt, herzlich, geradlinig und charmant“*, so Dr. Edmund Kitzler, Geschäftsführer Moorbad Bad Großpertholz. Für das Ärzte- und Therapeutenteam steht stets der Mensch in seiner Gesamtheit im Mittelpunkt der medizinischen und therapeutischen Arbeit. Und tatsächlich lässt sich in Bad Großpertholz das Menschsein so richtig genießen: Ob Badefreuden am Moorteich, Wandern, Nordic Walking und Mountainbiken oder Relaxen in der hauseigenen Wohlfühloase – im Moorbad Bad Großpertholz wird über das „Gesamtheitliche Therapiekonzept“ das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen gesteigert.

Das Waldviertel hat das Herz am richtigen Fleck

Das wichtigste Organ des Menschen braucht unbedingt den besten Platz zum Genesen: So zählt das **Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs** heute zweifellos zu den anerkanntesten Kompetenzzentren für kardiale Gesundheit in Österreich und Mitteleuropa. Mit über 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist man nicht nur einer der größten Arbeitgeber der Region, sondern auch der wichtigste Waldviertler „Gesundheitsgeber“ für Menschen mit Herzleiden. Prävention, Rehabilitation und ein ganzheitlicher, medizinischer Ansatz mit individuellen Therapieplänen lassen hier Herzpatienten nach Akutereignissen wie Herzinfarkten, Klappen- oder Bypass-Operationen wieder einen neuen, gesunden Lebensrhythmus finden. *„Wir gehen auf jeden einzelnen Patienten ein und stellen nach einer Erstuntersuchung individuelle Therapiepläne zusammen. Ärzte sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger sind rund um die Uhr vor Ort. Außerdem werden unsere Patienten bei Bedarf mittels Herz-Kreislauf-Monitoring überwacht. Höchste Sicherheit bietet außerdem ein umfassendes Notfallmanagement sowie eine intensiv-medizinische Station“*, erläutert der ärztliche Leiter, Prim. Univ. Doz. Dr. Sebastian Globits, das umfassende Gesundheitskonzept und betont hierbei ebenso, dass die Gäste während ihres Aufenthalts zusätzlich auf einen gesünderen Lebensstil im späteren Alltag vorbereitet werden. Ein spezielles Rooming-In-Programm ermöglicht es Angehörigen ihre Liebsten vor Ort bei der Genesung zu unterstützen.

Pures Wohlfühlen exklusiv für DIE FRAU

Frauen sind zwar nicht von der „Venus“, sollten jedoch unbedingt hin und wieder im Kamptal sein. Denn dort befindet sich seit 2011 mit dem **„la pura women's health resort kamptal“** Österreichs und Europas erstes Gesundheitsresort exklusiv für Frauen. Den spezifischen Bedürfnissen weibli-

cher Gesundheit wird man im la pura durch das gendermedizinisch orientierte Konzept gerecht – entwickelt von international anerkannten SpezialistInnen. *„Frauen haben andere Beschwerden, aber auch spezifische Risiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes“*, so Univ.-Prof. Dr. med. Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Gender-Medizin an der MedUni Wien und wissenschaftliche Beraterin des la pura women's health resort kamptal. Egal, ob Rückenschmerzen, Stressbeschwerden, Ernährungs- und Verdauungsprobleme oder der Wunsch, das Gewicht zu reduzieren – im la pura Gesundheitsresort finden modernste medizinische Angebote Entspannung, Bewegung und Ernährung in einem stilgerechten Ambiente zueinander. *„Alles im la pura ist auf die gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet, damit Frau sich richtig wohlfühlen kann“*, lautet das Credo dieser exklusiven Oase für die weibliche Gesundheit. Und tatsächlich: Gesundheitsprogramme wie Stressbewältigung, Schmerzfreier Kopf/Rücken, F.X. Mayr oder Detox-Programme sowie therapeutische Bewegungsangebote stehen hier ebenso auf dem Erholungsprogramm wie die genussvoll leichte Ernährung der „GourMed® Cuisine“ auf dem Speiseplan. Und selbstverständlich sind die zahlreichen Schönheitsangebote und erholsame Stunden im „Ladies Spa“ ein echter Genuss!

Leonardos Farbenpracht für die Seele

Die Kunst des Wohlfühlens versteht man ebenso im Waldviertler Ort Nondorf. Gleich einer modernen Burg erhebt sich im sanften Waldviertler Oberland das **Kurhotel Leonardo** – Türme, Rundungen, Erker und Bögen, umgeben von Wäldern, Wiesen und Äckern. Ein prächtiges „Gemälde“ der Waldviertler Gesundheitskultur, ganz wie es seinem Namensgeber – dem Künstlergenie Leonardo da Vinci – entspricht. Wie es einst Leonardo tat, möchte man an diesem Ort die schönsten Farben in die Seelen der Menschen bringen: *„Der Weg des Heilens ist der Weg des Erkennens. Wir suchen die Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Wir hören zu. Wir fragen genau. Wir geben Ihrem Körper wieder Farbe, die von innen leuchtet, damit es Ihnen gut geht“*, lautet die Philosophie des Kurhotels, das seine Gäste mit zahlreichen Gesundheits- und Freizeitangeboten verwöhnt. Chronische Wirbelsäulen- und Gelenkserkrankungen, Kontrakturen nach Verletzungen sowie nach orthopädischen und unfallchirurgischen Operationen werden hier in einem hochmodern ausgestatteten Therapiezentrum behandelt. Das hauseigene Schwimmbad und wohlduftende Sanarium wie auch das Dampfbad, die Sauna und den Kosmetiksalon tragen ebenso zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Kopf hoch! Im Waldviertel gibt es das Lebens.Resort für neue Lebensfreuden

Bereits 39 % aller Österreicherinnen und Österreicher fühlen sich durch beruflichen Stress in ihrem psychischen Wohlbefinden beeinträchtigt, beinahe jeder Vierte steuert auf ein Burnout zu (Der Standard, 2017). Diesen mentalen Störungen wie Burnout, Depression und Angst wie auch der Behandlung von Stoffwechselerkrankungen und Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat hat sich das **Lebens.Resort Ottenschlag** seit nunmehr zehn Jahren verschrieben. Menschen, deren Ge-

sundheit aus dem Lot geraten ist oder zu kippen droht, finden hier Unterstützung – eine perfekte Auszeit in einer der schönsten und vielfältigsten Landschaften des Waldviertels: *„Unser umfassendes, therapeutisches Angebot, die Professionalität sowie Herzlichkeit unseres Teams und die gesundheitsfördernde Umgebung unterstützen unsere Patienten dabei, wieder Lebensfreude zu verspüren“*, so Prim. Dr. Christiane Handl, die ärztliche Leiterin des Fachbereichs für Erkrankungen der psychosozialen Gesundheit im Lebens.Resort Ottenschlag. Dank des Erlernens neuer Sichtweisen und eines effektiven Selbstmanagements erlangen die Patienten ebenso die Fähigkeit, den Anforderungen ihres Alltags (wieder) gerecht zu werden. Welch große Bedeutung der Lebensstil bei der Behandlung sogenannter Zivilerkrankungen wie „Diabetes mellitus“ hat, erläutert der ärztliche Direktor, Prim. Dr. Johannes Püspök: *„Die Balance von Körper, Geist und Seele ist der beste Schutz vor vorzeitigem Leistungsabbau und Verlust der Gesundheit. Das beste Mittel für diesen Einklang und damit für die Gesundheit ist ein gesunder Lebensstil.“* Die Verbesserung der Lebensstilfaktoren „Bewegung“, „Mentale Gesundheit“ und „Ernährung“ bilden so auch die Schwerpunkte bei dem 2018 (gemeinsam mit der Pensionsversicherungsanstalt) ins Leben gerufene Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“.

Der andere Urlaub – wenn die Auszeit vom Alltag zu einem unvergesslichen Erlebnis wird

Ja, das Waldviertel kann bei der Gesundheit und dem Wohlbefinden Berge versetzen – wie dies im **Gesundheitshotel Klosterberg** zu jeder Jahreszeit der Fall ist. Was hier 1980 mit einer kleinen, engagierten Frühstückspension begann, zählt heute zu den renommiertesten Gesundheitsadressen des Waldviertels. Familie Laister versteht es einfühlsam in ihrem Wohlfühlparadies auf die Bedürfnisse der Gäste einzugehen. Im beliebten „Wohlfühlsommer“ erleben Gäste das Gesundheitshotel Klosterberg ohne zu fasten. Während dieser Wochen lockt neben der Küche mit Gerichten aus biologischen und regionalen Produkten mit einem aktiven Aktivprogramm. Selbst das „Fasten“ wird in diesem innovativen Gesundheitshotel zum erholsamen Urlaub mit Wandern, großem Naturgarten, modernen Spa-Bereich mit Hallenbad, Naturkosmetik, Massagen, Fitnessraum und Golfsimulator – hier findet jeder sein Naturparadies. Großteils des Jahres werden Tee-Saft-Fasten und als sanftere Alternative Obst-Gemüse-Fasten angeboten. *„Fasten hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und Energie zu tanken. Abstand vom Alltag, sich reinigen, Ballast abwerfen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen sind weitere Facetten des Fastens. Durch ein neues Körpergefühl fällt es leichter, ungünstigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten eine Absage zu erteilen und neue Freiheit zu entdecken: die Freiheit, nicht jeden Impuls folgen zu müssen“*, ist Karl Laister, Chef des Hauses überzeugt.

Infos unter:

www.waldviertel.at/gesundheit

Rückfragen: Destination Waldviertel GmbH | Sparkassenplatz 1/2/2 | 3910 Zwettl

Verena Schindler, MA | Tel: +43 664 501 52 62 | Mail: schindler@waldviertel.at