

Das Magazin für Gäste und Freunde der Badener Kurbetriebe

BADENER *journal*

Nr. 15 | Saison 2023

GVA, KUR, WIEDERHERSTELLUNG

Für jeden das passende Gesundheitsprogramm | Seite 2

Faszientherapie
Effizient bei Schmerzen und
Bewegungsblockaden
Seite 4

Arthrose
Folgende Fingerübungen bringen
Kraft und Beweglichkeit
Seite 9

BIA
Bioelektrische Impedanzanalyse
Besserer Einblick in die Gesundheit
Seite 11



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Gäste!

Wir freuen uns, Sie über aktuelle Gesundheitsthemen und Neuigkeiten aus unseren drei Gesundheitsbetrieben zu informieren. Sie erfahren, welche unterschiedlichen Versicherungsaufenthalte der Badener Hof bietet, was unter der Faszientherapie zu verstehen ist, welche vielfältige Wirkung eine Hot Stone-Massage erzielt und welche Behandlungsformen bei Arthrose helfen. Zudem dürfen wir Ihnen unser Service-Team vorstellen und auf unseren Mitarbeiter-Blog aufmerksam machen.

Viel Vergnügen beim Lesen der neuen Ausgabe unseres Badener Journals!

Herzlichst
Doris Walter, Geschäftsführerin



GVA, KUR, WIEDERHERSTELLUNG

Für jeden das passende Gesundheitsprogramm

Neben privaten Gesundheitsaufenthalten bietet der Badener Hof auch 3-wöchige Versicherungsaufenthalte an. Was unterscheidet die drei Varianten Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA), Kur und Wiederherstellung nach Operationen?

Beim Gesundheitsformat **Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)** steht – neben der Behandlung von bereits bestehenden Beschwerden am Bewegungsapparat – die Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung im Mittelpunkt. Die Patienten lernen, wie der Schmerz- bzw. Beschwerdekreislauf durchbrochen und ein gesunder, aktiver Lebensstil in den Alltag integriert werden kann.

Patienten, die sich bereits in Pension befinden, können einen Antrag für **Wiederherstellung** stellen. Damit ist eine spezielle Form der Rehabilitation nach Operationen und Sportverletzungen gemeint. Dazu zählen Operationen mit Implantierung von künstlichen Gelenken (Hüfte, Knie, ...), Operationen im Bereich der Wirbelsäule (Verplattungen, Versteifungen, ...), Sportverletzungen (Zerrungen, Bänderrisse, ...) und Arthroskopien jeglicher Art am Bewegungsapparat. Ziel ist, dass der Patient nach einer Wiederherstellung in ein eigenständiges Leben ohne fremde Hilfe zurückkehren kann.





Ihr Weg zu GVA, Kur und Wiederherstellung

- Antragstellung von Haus-/Facharzt bzw. Krankenhaus gemeinsam mit Patienten; WICHTIG: Wunschort ausfüllen.
- Bewilligung des Versicherungsträgers abwarten
- Der Patient erhält das Einladungsschreiben des bewilligten Gesundheitsbetriebes.
- GVA-/Kur-/Rehabilitationsantritt zum vereinbarten Termin

Das **klassische Kurheilverfahren** dient der Verbesserung und Erhaltung des Gesundheitszustandes. Im Vordergrund stehen passive Therapien wie Strom- und manualtherapeutische Behandlungen. Gruppengymnastik-Einheiten runden das Programm ab. Im Vergleich zur GVA gibt es jedoch deutlich weniger Aktivtherapien. Ein GVA-Aufenthalt als auch ein Kurheilverfahren kann in 5 Jahren zweimal beim Versicherungsträger eingereicht werden und ist sowohl für Berufstätige als auch Pensionisten geeignet. Da die Genehmigung eines Versicherungsaufenthaltes nicht selbstverständlich ist, bietet der Badener Hof auch private Aufenthalte an.



Schwefel hilft vielfach

Allen Gesundheitsprogrammen gleich ist, dass das traditionsreiche, örtliche Heilmittel – der Schwefel – in die Behandlungen integriert wird. Ob in Form von Wärmepackungen, Bädern oder als Schwefeltrinkkur: Schwefel zeigt große positive Wirkung bei Beschwerden am Bewegungsapparat. Er wirkt entgiftend, fördert die Durchblutung und hemmt Entzündungen in den Gelenken.

NACHRUF KOMMR MANFRED PASCHER

Visionär und mutiger
Unternehmer



„Nicht nur reden,
sondern tun!“

*Das war sein großes
Lebensmotto.*

KommR Manfred Pascher
Gründer und
Gesellschafter

In den Beste Gesundheit-Betrieben, zu denen auch der Badener Hof mit Badener Kurzentrum und Römertherme zählt, wird um Gründer und Gesellschafter KommR Manfred Pascher getrauert. Er starb am 11. November 2022 im Alter von 79 Jahren im Kreis seiner Familie.

„Nicht nur reden, sondern tun“, war sein großes Lebensmotto. Als Bäckermeister und Kaufmann wollte er sich mit der Abwanderung der Bevölkerung in seiner Heimatgemeinde Harbach nicht abfinden. Seine Vision war, Arbeitsplätze und damit eine positive Entwicklung in der Gemeinde und der Region zu schaffen. Mit der Gründung des Moorheilbades Harbach, das 1980 in Betrieb genommen wurde, ist ihm das auf beeindruckende Weise gelungen. Der Gesundheitstourismus in ganz Niederösterreich wurde durch Manfred Pascher geprägt.

Nach der erfolgreichen Entwicklung weiterer Gesundheitsbetriebe hat er die Geschäftsleitungen an seine Töchter Karin Weißenböck und Doris Walter übergeben. „Nicht nur in der Familie hinterlässt er eine große Lücke. Wir werden sein Lebenswerk in seinem Sinn fortführen.“

Die weiteren Partnerbetriebe der Beste Gesundheit-Gruppe mit 1.800 Betten und 1.500 Mitarbeitern sind das Moorheilbad Harbach, das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, das Lebens.Resort Ottenschlag, das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach und das Lebens.Med Zentrum St. Pölten.

DR. KERSTIN KLIMT KLÄRT AUF

FASZIENTHERAPIE NACH TYPALDOS:

Effizient bei Schmerzen und Bewegungsblockaden

Notfallmediziner und Osteopath Stephen Typaldos ist der Begründer des Faszien-distorsionsmodells, kurz FDM. Dabei werden Störungen der Faszien* in bestimmte Arten (auch Faszien-distorsionen genannt) eingeteilt. Nach dieser Kategorisierung wird dann eine entsprechende Therapie vorgenommen. Wesentlich beim Faszien-distorsionsmodell ist, dass der Patient mit seiner Eigenwahrnehmung, seiner Schmerzgestik und Körpersprache im Vordergrund steht.

Zum Einsatz kommt die Faszientherapie bei Sportverletzungen, Rückenbeschwerden, Bewegungseinschränkungen, Symptomen von Taubheitsgefühlen, Ameisenlaufen, Kraftverlust und Instabilität sowie bei akuten Schmerzen durch Verstauchungen, Hexenschuss und Verrenkungen von Gelenken. Die Behandlung der Beschwerden erfolgt durch spezifische Handgriffe und Manipulationstechniken durch den FDM-Arzt oder -Therapeuten. Ziel ist es, die anatomische Korrektur der Faszien herzustellen. Ist die Formveränderung korrigiert, kann mit einer sofortigen Verbesserung der Belastbarkeit, einer Schmerzreduktion und /oder der Beweglichkeit gerechnet werden. Eine lange Schonungszeit entfällt meist.

Patienten im Badener Hof können im Rahmen der Gesundheitsleistungen Plus (siehe auch Seite 6) zusätzlich FDM-Behandlungen in Anspruch nehmen. Begleitend im Rahmen der Behandlungsreihe kann das Heilmittel Schwefel perfekt genutzt werden, um weitere Linderung der Beschwerden zu erzielen.

*Was sind Faszien?

„Faszien sind ein Teil des Bindegewebes und bilden das Grundgerüst des menschlichen Körpers. Werden diese Faszien durch eine Verletzung, einen Unfall oder durch tägliche Belastungen beeinträchtigt, können Schmerzen und Funktionseinschränkungen entstehen.“

Dr. Kerstin Klimt
ärztliche Leitung Gesundheits- und Kurhotel
Badener Hof



Quelle: <https://www.fdm-europe.com>



NARBENHEILUNGSSTÖRUNGEN:

Was tun?

Im Allgemeinen werden Narben in zwei Formen unterteilt. Einerseits oberflächliche Narben, diese sind sichtbar oder zumindest deutlich tastbar, z. B. Haut-, Faszien- oder oberflächliche Muskelnarben. Andererseits gibt es auch in der Tiefe liegende Narben, die nicht sichtbar sowie schwer oder nicht tastbar sind. Dazu zählen Organ- und Knochenarben. Narbenheilungsstörungen können vielfältige Beschwerden hervorrufen. Dazu zählen Sensibilitätsstörungen und Wetterfähigkeit im Narbenbereich sowie Behandlungsresistenz der zu behandelten Person.

Wie erfolgt die Behandlung krankhafter Narben?

Je nach Status der Narbe werden im Badener Hof folgende Behandlungsmethoden angewendet:

- Behandlung der Narbe mit einem speziellen Elektrotherapiegerät
- Ausstreichungen der Narbe in Energieflussrichtung (mit Händen, einer Bürste, ...)
- Entlang der Energielaufbahnen (= Meridiane) ziehen (mit Therapiestäbchen, Fingerkuppen, Handkanten, ...)
- Akupunkturpunkte tonisieren: Anfangs- und Endpunkte, Rasterpunkte (Neuralpunkte)

Wesentlich ist auch die regelmäßige Pflege des Narbenareals. Dafür eignen sich spezielle Narbensalben.

Quelle: Scherz, Karl (2022): Skriptum Narbenstörung, Wiener Neustadt: Ars Manuum GmbH – Zentrum für Körper und Gesundheit (Hg.)

FASZIEN-ERNÄHRUNG

Was unserem Bindegewebe gut tut

Für den Aufbau gesunder, starker und elastischer Faszien benötigt unser Körper nicht nur das richtige Training, auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Nur durch eine optimale Nährstoff- und Flüssigkeitsversorgung bleibt das Bindegewebe gesund und funktionsfähig. Wichtige Nährstoffe für gesunde Faszien sind:

Proteine für Aufbau, Erneuerung, Stabilität und Elastizität

Proteinquellen wie Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Pilze sowie Nüsse, Samen und Vollkorngetreideprodukte sollten daher regelmäßig auf den Speiseplan. Besonders die Kombination aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist optimal.

Gesunde Fette fördern Struktur und hemmen Entzündungen

Durch den täglichen Konsum ungesättigter Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-9 werden die Faszien gestärkt und unser Körper ist bestens geschützt. Mindestens zweimal pro Woche vorwiegend heimische fettreiche Fische wie Alpenlachs, Forelle oder Saibling wären für eine optimale Versorgung notwendig. Zudem sollten hochwertige pflanzliche Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss- oder Olivenöl sowie Nüsse und Samen täglich konsumiert werden.

Sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe zur Funktionsfähigkeit

Eine abwechslungsreiche Auswahl aus regionalem und saisonalem Gemüse, Obst sowie Kräutern und Gewürzen ist für das Funktionieren der Faszien notwendig.

Komplexe Kohlenhydrate für eine kontinuierliche Energieversorgung zur Stärkung und Regeneration

Damit unsere Faszien mit ausreichend Energie und Ballaststoffen versorgt sind, sollten vorwiegend Vollkorngetreideprodukte und Obst auf den Tisch. Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und Knabbereien nur in kleinen Mengen, da sie nur kurzfristig Energie liefern und zudem die Regeneration der Faszien negativ beeinflussen können.

Flüssigkeit für optimale Elastizität und Beweglichkeit

Faszien bestehen zu einem großen Teil aus Flüssigkeit, daher wird eine tägliche Zufuhr zuckerfreier, ungesüßter Getränke von mindestens 1,5 Liter empfohlen.



Gesundes
Rezept zum
Nachkochen:

GEMÜSE- NUDELAUFLAUF mit Fisch

Zutaten (4 Portionen):

200 g Vollkornnudeln oder Linsennudeln
600 ml Milch
500 g Fischfilet (z. B. Forelle, Saibling)
1 Lorbeerblatt
2 EL Rapsöl
1 Zwiebel (in dünne Ringe geschnitten)
35 g Mehl
1 EL grobkörniger Senf
1 TL Currypulver
200 g Mais
100 g Tiefkühlerbsen
200 g Brokkoli (in kleine Röschen geschnitten)
2 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Dille, Petersilie und Schnittlauch)
50 g Parmesan (fein gerieben)

So geht's:

Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. Dann abgießen und beiseitestellen. Währenddessen die Milch in eine Pfanne gießen. Die Fischfilets und das Lorbeerblatt hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen, bis der Fisch gar ist. Die Filets aus der Pfanne geben, das Lorbeerblatt entfernen und die Milch in ein Gefäß füllen und beiseitestellen. Den Fisch leicht abkühlen lassen und dann in Stücke teilen. Die Pfanne abspülen, das Öl hineingeben und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldbraun dünsten. Mehl, Senf und Currypulver einrühren und alles unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine glatte, goldbraune Masse entstanden ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die beiseitegestellte Milch langsam unterrühren. Die Milchmischung wieder auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse eingedickt ist. Mais, Erbsen, Brokkoli, Kräuter und die Hälfte vom Parmesan unterrühren und alles gemeinsam weitere 5 Minuten kochen. Dann die Nudeln und den Fisch zufügen und gründlich vermischen. Das Backrohr auf der höchsten Stufe vorheizen. Die Nudelmischung in eine 2-Liter-Auflaufform füllen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und 5-10 Minuten im Backrohr braten, bis eine knusprige, goldbraune Kruste entstanden ist. Den fertigen Auflauf aus dem Backrohr nehmen und servieren.

Weitere genussvolle Rezepte finden Sie auf unserer
Homepage badenerhof.at/rezepte

Gesundheitsleistungen⁺ DER MEHRWERT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Der Badener Hof und das Badener Kurzentrum bieten Gästen und Patienten während ihres Gesundheitsaufenthaltes ein breites Spektrum an medizinischen Zusatzleistungen (schulmedizinische Behandlungen und komplementäre Therapien):

SCHMERZTHERAPIE PLUS	
Schmerztherapeutische Erstvorstellung	120,00
Schmerztherapeutischer Kontrolltermin	75,00
RHEUMATOLOGIE PLUS	
Rheumatologische Erstvorstellung	180,00
Rheumatologische Beratung (Folgetermin)	75,00
OSTEOPOROSE PLUS	
Osteoporose Erstvorstellung	180,00
Osteoporose Beratung (Folgetermin)	75,00
AKUPUNKTUR PLUS	
Akupunktur Erstvorstellung (45 min)	80,00
Akupunktur Folgetermin (45 min)	50,00
STRESSFREI PLUS	
1x Biofeedback-Analyse + 3x Training	199,00
RAUCHERENTWÖHNUNG PLUS	
3-wöchiges Raucherentwöhnungsprogramm	150,00
MUSKEL & SEHNEN PLUS	
Muskel & Sehnen Erstvorstellung	120,00



Nähere Informationen erhalten Sie unter:
badenerhof.at/gesundheitsplus oder bei
Ihrem behandelnden Arzt im Badener
Hof bzw. im Badener Kurzentrum

WOHLVERDIENT

Stadt Baden ist UNESCO Weltkulturerbe

Als europäische Tradition des Gesundheitstourismus steht die Stadt Baden bei Wien seit dem 24. Juli 2021 auf der Liste des UNESCO Weltkulturerbes. Zurecht: denn Baden ist in vielerlei Hinsicht eine besondere Stadt.

Das örtliche Schwefelheilwasser, die attraktive Umgebung des Wienerwaldes, (inter)nationale Kunst- und Kulturattraktionen, köstliche Kulinarik und Weinkultur sorgen dafür, dass Baden ganzjährig einen Besuch wert ist.



Badener Innenstadt / ©Lois Lammerhuber



„La Gacilly“: größtes Foto-Festival Europas in Baden / ©Lois Lammerhuber



Ruinen Rauhenstein und Rauhenneck / ©Rainer Mirau

PACKAGE „Weltkulturerbe“

Entdecken Sie die Stadt Baden bei Wien als UNESCO Weltkulturerbe!

2 NÄCHTE INKL. VP & RÖMERTHERME

- ✓ Schwefel-Welcome-Drink „Salus“
- ✓ Stadtführung Themenspaziergang (Samstags)
- ✓ Eintritt Beethovenhaus inkl. Führung
- ✓ Eintritt Arnulf Rainer Museum
- ✓ Eintritt Casino Baden
- ✓ UNESCO Weltkulturerbe Postkarten Set
- ✓ UNESCO Weltkulturerbe Tasse



ab € 251,50 im DZ

Gleich reservieren: reservierung@badenerhof.at | +43 (0) 2252 48580-5716

Bitte beachten: Freizeitangebote können sich nach den behördlichen Maßnahmen der Bundesregierung ändern.

MITARBEITER-FEST

Gemütliche Stunden

Am 05.10. veranstaltete die Geschäftsführung der drei Badener Gesundheitsbetriebe – Badener Hof, Badener Kurzentrum, Römertherme – ein Fest für die Mitarbeiter. Im Kursalon in Mödling wartete auf die Mitarbeiter ein schmackhaftes Buffet und tolle Überraschungen. Es war ein gemütlicher unterhaltsamer Abend und eine gelungene Abwechslung zum Arbeitsalltag.



VERSIERTE GASTGEBER

Unsere Servicekräfte im Badener Hof

Die Aufgaben der Serviceabteilung sind abwechslungsreich. Vordergründig zählt hierzu die Betreuung der Gäste und Patienten in den drei Restaurants. Beginnend bei der Begrüßung am Anreisetag mit der Erklärung der Abläufe bis hin zum Servieren der Speisen/Getränke und dem Ein- und Abdecken der Tische. Zur täglichen Routine gehört auch die Bewirtung im Kaffeehaus und die Betreuung der Teestationen im Haus. Zudem ist das Serviceteam für das Wohl der anwesenden Gäste verantwortlich, wenn im Hotel Veranstaltungen und Seminare stattfinden.



v. l. n. r. Reischer Veronika, Estomo Christine, Loibenböck Manfred, Akel Tughba, Horvath Tamas, Pichler Kerstin, Nemeč Johannes, Binder Jakob

Neue Leitung

„Für Fragen und Anliegen unserer Gäste haben wir stets ein offenes Ohr“, betont Veronika Reischer. Fast zwei Jahrzehnte ist sie schon im Servicebereich des Badener Hofes tätig. Seit rund einem halben Jahr leitet sie das Serviceteam. An ihrem Beruf schätzt sie vor allem den persönlichen Kontakt zu den Gästen, an ihrer Abteilung – die vielfältigen Charaktere und den großen Zusammenhalt.

Möchten Sie auch Teil des Service-Teams sein?
Informieren Sie sich unter: badenerhof.at

EXKURSION DER QUALITÄTSMANAGER

Qualität braucht Austausch

In den Badener Gesundheitsbetrieben wird Qualität großgeschrieben. Um neue Ideen und Eindrücke zu sammeln, ist der Austausch mit anderen Betrieben und Einrichtungen besonders wichtig.

Eine ganztägige Exkursion führte die Qualitätsmanager heuer zu unserem Partnerbetrieb, dem Gesundheitsresort Königsberg, nach Bad Schönau in die Bucklige Welt. Der Gesundheitsbetrieb ist spezialisiert auf Erkrankungen am Bewegungsapparat, der Gefäße sowie der psychosozialen Gesundheit. Bei einem interessanten Hausrundgang berichteten Mitarbeiter des Betriebes über die Hotel- und Therapieorganisation.

Weitere Stationen waren das örtliche Sconarium, eine interaktive Erlebnisausstellung zum Bad Schönauer Heilmittel Kohlensäure, die Eis-Greissler Manufaktur in Krumbach und das familiengeführte Naturhotel Molzbachhof.



v.l.n.r. Benjamin Brandstetter, Julia Donninger, Christina Max, Evelyn Maurer, Ines Kniener, Kati Meier, Markus Marchler, Michael Knotek, Lisa Schöndorfer

MITARBEITER-BLOG

Vorhang auf für unser Team

Bei uns sind Mitarbeiter nicht nur eine Nummer, wir interessieren uns für den Menschen dahinter. Aus diesem Grund finden Sie in unserem Mitarbeiter-Blog spannende und interessante Interviews mit unserem Team.

Lernen Sie uns besser kennen unter
badenerhof.at/ueber-uns/mitarbeiter-blog



Kompetente Mitarbeiter Ausbildung zum FDM- Schmerztherapeuten

Das Faszien-distorsionsmodell (FDM) ist eine effiziente Schmerztherapie, die bei Beschwerden am Bewegungsapparat (Kreuzschmerzen, Sportverletzungen, Bewegungseinschränkungen) zum Einsatz kommt. Durch spezielle Handgriffe werden Schäden an den bindegewebigen Muskelfaszien – wie Verdrehungen, Verformungen oder Verrenkungen – korrigiert.

Im Badener Kurzentrum und im Badener Hof sind mehrere Ärzte und Therapeuten mit der FDM-Behandlungsform vertraut. Dadurch werden Faszienprobleme gezielter in die Therapie miteinbezogen. Zukünftig wird es auch spezielle Therapieangebote zu FDM-Behandlungen für Gäste und Patienten geben.



Newsletter der Badener Kurbetriebe

Anmelden und informiert bleiben!

Erhalten Sie regelmäßig aktuelle Nachrichten aus den drei Gesundheitsbetrieben Badener Hof, Badener Kurzentrum und der Römertherme und verpassen Sie keine Aktionen und Angebote!

Anmelden unter: badenerhof.at/newsletter

THERAPIESHOP

Klein-Übungsgeräte für zu Hause

Damit unsere Gäste und Patienten auch in den eigenen vier Wänden effizient weiter trainieren können, sind die Klein-Übungsgeräte, mit denen die Bewegungsübungen während des Aufenthaltes durchgeführt werden, käuflich zu erwerben. Therapieknete, Noppenball, Gymnastikband, Overball etc. sind an der Hotelrezeption im Badener Hof sowie an der Rezeption im Badener Kurzentrum erhältlich.



ZIELGERICHTETE GRUPPENTHERAPIE IM BADENER KURZENTRUM

ARTHROSE IN DEN FINGER-GELENKEN

Künftig gibt es im Badener Kurzentrum für Betroffene von Arthrose in den Fingergelenken eine neue Gruppentherapie. Dabei wird ein wohltuendes Paraffin-Handbad mit anschließenden Bewegungsübungen kombiniert. Beim Handbad werden die Hände in das Paraffin (=medizinisches Wachs) eingetaucht, wodurch eine tiefenwirksame Wärme entsteht. Dadurch wird die Muskulatur gelockert, die Durchblutung gefördert und Schmerzen gelindert. Um Kraft und



Beweglichkeit der Gelenke zu fördern, werden anschließend spezielle Hand- und Fingerübungen durchgeführt.

GEWINNSPIEL! TEILNEHMEN & MIT ETWAS GLÜCK GEWINNEN

Gewinnen Sie eine von drei Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof. Spielen Sie unter www.badenerhof.at/gewinn mit und beantworten Sie die Frage zu den drei Gesundheitsbetrieben: Badener Hof, Badener Kurzentrum und Römertherme. Teilnahmeschluss: 31.05.2023 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DR. EVA-MARIA STRASSER KLÄRT AUF

ARTHROSE

Was hilft?

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, bei der es zu einer fortschreitenden Zerstörung des Gelenkknorpels und -knochens kommt. Dieser Prozess führt schließlich zu einer Deformierung des Gelenkes.

Wie macht sich dieses Krankheitsbild bemerkbar?

Eine Arthrose kann in jedem Gelenk entstehen, besonders häufig sind aber Hände, Knie, Hüften und die Wirbelsäule betroffen. Typische Symptome sind Schmerzen in den betroffenen Gelenken, die bei Belastung schlechter werden und sich durch Ruhepausen verbessern. Weiters kann es zu Schwellungen, Morgensteifigkeit und einer Druckschmerzhaftigkeit des Gelenkes kommen. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung bilden sich häufig knöcherne Anbauten, die das Gelenk vergrößert erscheinen lassen und zu Bewegungseinschränkung und Funktionsverlust führen.



Folgende Fingerübungen bringen Kraft und Beweglichkeit:

Mobilisation der Finger

Die Hand wird mit der Außenfläche auf den Tisch gelegt, die Fingerspitzen des Daumens und des Zeigefingers berühren sich, danach lassen Sie den Zeigefinger am Daumen nach unten gleiten, diese Bewegung wird der Reihe nach mit den übrigen Fingern gemacht.

Wiederholungen: 10x



Kräftigung der Daumenmuskulatur

Legen Sie Ihre Hand mit gestreckten Fingern vor sich ab, Handinnenfläche zeigt zum Körper, der Daumen ist locker und zeigt nach hinten unten, danach bewegen Sie nur den Zeigefinger gerade Richtung Decke nach oben und unten, die restlichen Finger bleiben in der bestehenden Position.

Wiederholungen: 15x

Steigerung: Gummiringel über alle gestreckten Finger geben, Daumen gegen Widerstand abstreifen



„Bei Arthrose ist regelmäßige und wohl dosierte Bewegung äußerst wichtig, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten.“

Dr. Eva-Maria Strasser,
ärztliche Leitung Badener Kurzentrum



Welche Behandlungsoptionen bietet das Badener Kurzentrum an?

Generell geht es bei der Behandlung von Arthrosen um die Reduzierung von Risikofaktoren, Schmerzlinderung und den Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und somit der Funktion. Im Badener Kurzentrum werden zur Schmerzlinderung Elektrotherapie, Ultraschall, Schwefelbäder oder Wärme- und Kältetherapien eingesetzt. Um die Gelenkbeweglichkeit zu erhalten, wird Physiotherapie einzeln oder in der Gruppe angeboten. Eine besonders günstige Form der Bewegungstherapie ist Unterwassergymnastik, da hierbei Training ohne Gewichtsbelastung der Gelenke möglich ist.

Was können Betroffene selbst tun?

Gelenkentlastende Tätigkeiten wie Ergometer-Training, Schwimmen oder Nordic Walking sind empfohlen. Bei übergewichtigen Patienten ist die Gewichtsreduktion eine wichtige Maßnahme, um die Druckbelastung für die betroffenen Gelenke zu reduzieren. Bei akut geschwollenen und schmerzhaften Gelenken können kühlende Maßnahmen (z. B. Topfenwickel) Erleichterung bringen. Ebenso können Wärmeanwendungen, Schmerzen und Muskelverhärtungen verbessern.

Was tun bei Arthrose in den Fingern?

Arthrosen treten sehr häufig in den Fingergelenken auf, wobei sie hier meist mehrere Gelenke betreffen. Sie führen zu Verdickungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Beschwerden werden häufig durch Kälte und Nässe verschlechtert. Im Badener Kurzentrum bieten wir unseren Patienten eine angenehme Wärmebehandlung mit Paraffinbädern an, die schmerzlindernd wirken und die Beweglichkeit verbessern. Zusätzlich erlernen die Patienten im Rahmen der Ergotherapie Bewegungsübungen und Gelenksschutzmaßnahmen für die Fingergelenke. Behandlungen wie Ultraschall und Zellenbäder können diese Therapien unterstützen.

BADENER KURZENTRUM

Rehabilitation im gewohnten Lebensumfeld

Durch familiäre oder berufliche Gründe ist ein stationärer Aufenthalt nicht immer möglich. Das Badener Kurzentrum bietet hier ein ambulantes Wirbelsäulenrehabilitationsprogramm als effiziente Alternative mit wesentlichen Vorteilen.

Wohnortnähe

Die Patienten wohnen weiterhin zuhause und besuchen tagsüber die Therapieeinrichtung. Erlernte Übungen und Fähigkeiten können direkt im Alltag umgesetzt werden. Etwaige Fragen und Probleme werden zeitnah mit den Ärzten und Therapeuten besprochen.

Familienfreundlich und berufsbegleitend

Während der ambulanten Rehabilitation kann gewohnten familiären Verpflichtungen besser nachgekommen werden. Auch auf berufliche Gegebenheiten wird Rücksicht genommen, da das Therapieprogramm berufsbegleitend möglich ist.



Optimale medizinische Betreuung

Das Behandlungsteam, bestehend aus Fachärzten, Allgemeinmedizinern und Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, kümmert sich bedarfsorientiert um die Bedürfnisse der Patienten. Darüber hinaus besteht eine enge Zusammenarbeit mit Hausärzten, Sozialversicherungen und Kliniken.

Kostenfrei

Im Gegensatz zu einer stationären Rehabilitation muss der Patient keine Zuzahlungen leisten. Rein die Fahrtkosten sind selbst zu bezahlen.

Bei Fragen zur Ambulanten Rehabilitation informieren wir Sie gerne unter +43 (0) 2252 44531 oder unter badener-kurzentrums.at



NEU IN DER
RÖMER-
THERME

HOT STONES

Massageform mit warmen Steinen

Die Hot-Stone-Massage, auch Warmsteinmassage genannt, ist eine Kombination aus Massage, Thermotherapie und Energiearbeit mit warmen Vulkansteinen.

Vielfältige Wirkung

Die intensive Wärme wirkt beruhigend und entspannend auf Herz und Kreislauf. Stressbedingte Symptome wie Schlaflosigkeit können dadurch gelindert werden. Außerdem fördert die Massage die Durchblutung. Dies hat einen positiven Effekt auf Muskelverspannungen und -verhärtungen. Die Kombination aus Massage und Wärme kann zudem den Lymphfluss anregen.

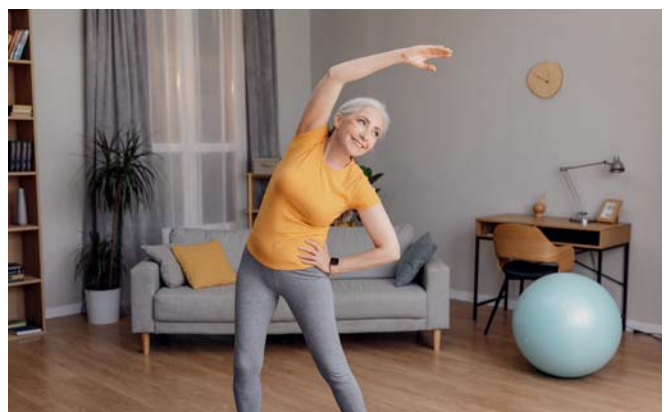
Vereinbaren Sie einen Termin für eine wohltuende Massage an der Wellnessrezeption der Römertherme: +43 (0) 2252/45030 8352 oder info@roemertherme.at

SPORT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Darauf sollten Sie achten ...

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für das Funktionieren unseres Körpers. Besonders an der frischen Luft ist diese eine Wohltat für Körper und Geist. Ist Bewegung draußen mal nicht möglich, sind Home-Workouts sinnvolle Alternativen. Neben regelmäßigem Lüften sowie ausreichendem Trinken ist bei Bewegung daheim auf Folgendes zu achten:

Sorgen Sie für genügend Platz! Vor jeder Trainingseinheit sollte genügend Platz geschaffen werden, um sich selbst und andere nicht zu verletzen.



Gehen Sie es langsam an! Vor dem Sport ist es wichtig, sich gut aufzuwärmen. Gymnastische Übungen eignen sich hervorragend für die eigenen vier Wände.

Trainieren Sie abwechslungsreich! Für den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System ist es optimal, wenn sich Intensität, Umfang und Bewegungsabläufe immer wieder ändern. Außerdem macht Abwechslung das Work-out kurzweiliger.

Vermeiden Sie lange Pausen! Wer konstant Sport betreibt, dem fällt das Training leichter. Hierbei kann ein Trainingsplan, der in den Alltag integriert wird, Abhilfe schaffen. Auch auf die Gesundheit kann sich die Unregelmäßigkeit auswirken, denn ein Muskel baut sich nach knapp 2 Wochen Ruhigstellung fast zur Gänze ab, er benötigt jedoch für den Wiederaufbau rund 8 Wochen. Der allgemein empfohlene wöchentliche Trainingsumfang sollte je nach körperlichem Zustand zumindest 1-3 Stunden betragen und auf 2-4 Einheiten aufgeteilt werden.

Trainieren Sie nicht gern allein? Kommen Sie ins Fitnesscenter der Römertherme und trainieren Sie unter Gleichgesinnten! Jeder gesundheitsbewusste Gast findet hier das für seine Bedürfnisse passende Angebot. Die Anwesenheit von Fitnesstrainer garantiert kompetente Betreuung: roemertherme.at/fitness/oeffnungszeiten-info

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (BIA)

Besserer Einblick in die Gesundheit

Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse lässt sich die individuelle Zusammensetzung des Körpers (Fett- und Magermasse, Wasserhaushalt, Body Mass Index etc.) ermitteln. Dieses Wissen ist wichtig, um Fehl- und Mangelernährung frühzeitig zu erkennen, bei der Prävention und Therapie von bestimmten Erkrankungen (Adipositas, Muskelschwund, ...) sowie bei Sport und Rehabilitation zum Messen des Trainingserfolges und der individuellen Ernährungsweise. Mögliche Muskelverluste und Überwässerungen werden ebenfalls festgestellt. Daher kommt die BIA-Messung auch bei Herz-, Nierenerkrankungen und bei der Dialyse zum Einsatz.

In ein paar Sekunden zu den Ergebnissen

Für die Messung wird ein schwacher Stromfluss durch den Körper geschickt und der Widerstand der einzelnen Gewebetypen gemessen (= Impedanz). Alle Gewebetypen weisen eine andere Leitfähigkeit auf und können somit unterschieden werden. Die Messung selbst dauert nur rund 20 Sekunden und die Messergebnisse sind sofort verfü- und interpretierbar. Ein(e)



Diätologe/Diätologin führt die Bioelektrische Impedanz Analyse durch und bespricht anschließend mit der gemessenen Person die Ergebnisse.

Mehr Informationen zur BIA-Messung erhalten Sie direkt an der Fitnessrezeption der Therme sowie unter +43 (0) 2252 45030 8352 oder wellnesscenter@roemertherme.at

FITNESSTIPP

DIE STANDWAAGE

Effiziente Übung mit vielfältiger Wirkung

Die Standwaage ist eine komplexe, funktionelle Koordinations- und Kräftigungsübung. Trainiert werden dabei die Bein- und Rückenmuskulatur, der Gleichgewichtssinn sowie die Motorik.

Wie?

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Nun wird der Oberkörper nach vorne gesenkt, zeitgleich wird ein Bein gerade nach hinten gehoben. Das ausgestreckte Bein und der Oberkörper bilden somit eine waagrechte Linie. Geübte können die Standwaage auf einem instabilen Untergrund durchführen oder Kurzhantel in die Hände nehmen.

Wie oft und wie lange?

Position für 5-10 Atemzüge halten, pro Seite je 3 Durchgänge.





BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE!



www.badenerhof.at

- Information zu Medizin und Therapien
- Packages und Gesundheitsangebote
- Rezepte und Ernährungstipps
- News
- Gutscheishop
- Jobangebote



www.badener-kurzentrum.at

- Information zu Medizin und Therapien
- Gesundheitstipps
- Ärztinformation
- News
- Gutscheishop
- Jobangebote



www.roemertherme.at

- Packages, Gesundheits- und Wellnessangebote
- Thermen-Aktivprogramm
- Gymnastikplan und Fitnesstipps
- News
- Gutscheishop
- Jobangebote

Folgen Sie uns auf Social Media:



Finden Sie uns zudem auf dem



Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Badener KurbetriebsgesmbH | Preisänderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei personenbezogenen Formulierungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Grafik: www.lunik2.com ©2023 | Druck: Riedeldruck GmbH | Fotocredits: Badener KurbetriebsgesmbH, Adobe-Stock, GG Tourismus, Michael Klimt

... weil Gesundheit das Wertvollste ist.



Ihr Partner für Gesundheitsvorsorge, Rehabilitation und Kur



BESTE GESUNDHEIT ist eine langjährige Partnerschaft führender Gesundheitsbetriebe in NÖ. Alle Betriebe sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.



www.beste-gesundheit.at