



# BEHANDLUNGS- SCHWERPUNKTE

## IM ÜBERBLICK

- Rehabilitation der psychosozialen Gesundheit
- Stoffwechsel-Rehabilitation
- Gesundheitsvorsorge Aktiv



# INHALTE

Gesundheitsaufenthalt mit Wohlfühlfaktor	Seite	04
Ihr Aufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag	Seite	05
Rehabilitation der psychosozialen Gesundheit	Seite	06
Stoffwechsel-Rehabilitation	Seite	08
Gesundheitsvorsorge Aktiv	Seite	10
Antragstellung für GVA oder Reha	Seite	12
Qualität und Auszeichnungen	Seite	13
Therapieerfolge in unseren Partnerbetrieben festigen	Seite	14

Wir sind Vertragspartner der österr. Sozialversicherungen.

## UNSERE KOMPETENZEN



### REHABILITATION DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

unter anderem bei Depressionen, Burnout-Syndrom, Angststörungen.



### STOFFWECHSEL-REHABILITATION

bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Adipositas.



### GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV (GVA)

Beim Kurprogramm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ steht die Verbesserung des Lebensstils im Mittelpunkt.

#### WICHTIGER HINWEIS:

*Die Sozialversicherung bewilligt den Aufenthalt für eine der angebotenen Indikationen, worauf der Schwerpunkt der Behandlungen gelegt wird. Eine Kombination der Programme ist nicht möglich.*

#### INFO:

*Weitere Angebote zur Prävention und Lebensstiländerung finden Sie auf unserer Website [www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)*



# GESUNDHEITSAUFENTHALT MIT WOHLFÜHLFAKTOR

Die kompetente medizinische Betreuung steht bei uns im Mittelpunkt. Darüber hinaus leisten auch Erholung und Entspannung einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit. Unsere freundlichen, hellen Zimmer und attraktiv gestalteten Räumlichkeiten bieten moderne Ausstattung und Komfort. In der therapiefreien Zeit sorgen das Hallenbad, die Saunalandschaft und der Ruheraum sowie der Fitnessraum mit modernen Geräten für ein vielfältiges Freizeitangebot.

## SPORTLICH AKTIV

Die malerische Landschaft des Waldviertels bietet das ideale Umfeld um neue Kraft zu tanken. Gut beschilderte Xundwärts-Routen zum Laufen oder Nordic Walking sowie Wanderwege laden zum Erkunden der herrlichen Umgebung ein.

## XUND GENIESSEN

Ausgewogene Ernährung ist ein grundlegendes Standbein einer gesunden Lebensweise. Bei der Zubereitung der Speisen legen wir besonderen Wert auf die Verwendung von regionalen sowie vorwiegend biologischen Produkten aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“. Neben einem xunden Frühstück bieten wir vor allem Vollwert- und Vitalgerichte.

## PRIVATER GESUNDHEITSAUFENTHALT

Wählen Sie aus verschiedenen Pauschalangeboten oder buchen Sie Ihren individuellen Aufenthalt mit den von Ihnen gewünschten Therapien.

## BEGLEITPERSONEN SIND HERZLICH WILLKOMMEN

Wenn Sie Ihr Partner während des, von der Sozialversicherung bewilligten, GVA- oder Stoffwechsel-Rehabilitationsaufenthaltes im Lebens.Resort begleiten möchte, bieten wir Ihnen dafür gerne einen Sonderpreis an.

Nähere Informationen erhalten Sie im Reservierungsbüro.  
Tel. +43 (0)2872/20 0 20-500  
E-Mail: [info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at)



# IHR AUFENTHALT IM LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

Am Beginn Ihres Aufenthaltes findet eine ärztliche Untersuchung statt, bei der der Therapieplan für Ihren Aufenthalt festgelegt wird. Dieser wird individuell an Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

Unser erfahrenes Team aus Fachärzten, Ärzten, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegern, Diätologen, Klinischen Psychologen, Gesundheitspsychologen, Psychotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern, Physiotherapeuten sowie Heil- und medizinischen Masseuren betreut Sie während des gesamten Aufenthaltes.

**Arzt und Pflegekraft sind bei Bedarf rund um die Uhr für Sie da.**

Das breite Therapieangebot, kompetente Betreuung durch unser herzliches Team, Wohlfühl-Atmosphäre und die xunde Kulinarik sind ideale Voraussetzungen für Ihren Gesundheitsaufenthalt.



# REHABILITATION DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

Im Lebens.Resort Ottenschlag finden Menschen, die unter psychischen Beschwerden leiden, optimale Hilfe und kompetente Betreuung. Voraussetzung für den Beginn der Rehabilitation ist ein stabiler psychischer und physischer Allgemeinzustand.

Ziele der 6-wöchigen Rehabilitation

- Aufbau von Motivation sowie seelische und körperliche Stabilisierung
- Stärkung von persönlichen Fertigkeiten und selbstständige Lebensführung
- Wiedereingliederung in das gewohnte berufliche und soziale Umfeld



## BEHANDLUNGS- SCHWERPUNKTE:

### Depressive Störungen

Gekennzeichnet ist die Depression hauptsächlich durch eine Antriebsstörung (die Betroffenen „plagen“ sich bei alltäglichen Verrichtungen), Stimmungsveränderungen, verminderter Konzentration und Leistungseinbußen.

### Erschöpfungssyndrome (Burnout)

Es handelt sich dabei um einen Zustand geistiger und körperlicher Erschöpfung. Nach zunächst vermehrtem Engagement und Verzicht auf Erholungsphasen kommt es schließlich zur Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen.

### Angsterkrankungen

Die Auswirkungen von Ängsten (Unruhe, Vermeidungsverhalten, ...) führen zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität.

### Anpassungsstörung

Sie entsteht durch ein belastendes Ereignis oder eine belastende Situation, die die Möglichkeiten der Bewältigung für den Betroffenen übersteigen.

### Wann ist die Psychiatrische Rehabilitation nicht geeignet? (Kontraindikationen)

- akute Selbst- oder Fremdgefährdung
- Personen mit deutlicher Schädigung/ Funktionsstörung des Gehirns
- produktive psychotische Symptome
- stoffgebundene Suchterkrankungen (z. B. Alkohol-, Drogensucht, ...)
- Personen, die überwiegend bettlägerig und/oder pflegebedürftig sind
- Personen, für deren Behandlung spezialisierte Institutionen besser geeignet sind (z. B. Patienten mit Abhängigkeit von Alkohol und/oder Drogen, Essstörungen)

## THERAPIEPROGRAMM:

### Fachärztliche und allgemeinmedizinische Betreuung

Im Rahmen von regelmäßigen ärztlichen Gesprächen beurteilen wir den Therapieverlauf, überprüfen den Therapieerfolg und passen bei Bedarf Behandlungen oder auch die medikamentöse Therapie an.

### Klinische und Gesundheitspsychologie

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

### Psychotherapie

Während in der Gruppentherapie der gegenseitige Austausch unterstützend wirkt, kann in der Einzeltherapie auf individuelle Problemstellungen eingegangen werden.

### Ergotherapie

Durch Förderung von arbeits- und alltagsrelevanten Fähigkeiten und Fertigkeiten soll der Wiedereinstieg ins Berufsleben erleichtert werden.

### Bewegungstherapie und Heilgymnastik

Bewegung, in Form von Heilgymnastik und Trainingstherapie, hat in unserem Behandlungskonzept einen wichtigen Stellenwert.





# STOFFWECHSEL-REHABILITATION

Im Lebens.Resort Ottenschlag werden Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Adipositas, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck behandelt.

## Ziele der 3-wöchigen Rehabilitation

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Steigerung der Lebensqualität
- Verbessertes Umgang mit der Erkrankung
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Verbesserung der Blutzucker- und Blutfettwerte
- Verbesserung der Blutdruckwerte
- Anpassung der medikamentösen Therapie, wenn nötig

## BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE:

### Diabetes mellitus Typ 1

Bei dieser Form der Zuckerkrankheit kann die Bauchspeicheldrüse kein körpereigenes Insulin mehr bilden – eine lebenslange Insulintherapie ist daher erforderlich. Dies erfordert eine intensive Schulung des Patienten, damit er ein Maximum an persönlicher Lebensqualität erreichen kann.

### Diabetes mellitus Typ 2

Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel führen oft zu Diabetes Typ 2. Auch die genetische Veranlagung spielt eine große Rolle. Durch Verbesserung des Lebensstils, unterstützt durch medikamentöse Therapie, kann eine gute Blutzuckereinstellung erreicht werden.

### Adipositas (Fettleibigkeit, krankhaftes Übergewicht)

Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit einer übermäßigen Ansammlung von Fettgewebe im Körper (ab einem Body-Mass-Index von 30). Die Krankheit steht häufig in Zusammenhang mit erhöhten Blutfetten, Bluthochdruck und erhöhter Harnsäure und begünstigt das Auftreten von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

### Wann ist die Stoffwechsel-Rehabilitation nicht geeignet? (Kontraindikationen)

Die Stoffwechsel-Rehabilitation ist nicht geeignet für Patienten, die auf Grund von körperlicher oder psychischer/geistiger Beeinträchtigung nicht ausreichend belastbar sind und dadurch von den Therapien bzw. Schulungen nicht profitieren.

## THERAPIEPROGRAMM:

### Ärztliche Betreuung

Der Arzt erstellt gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Therapieprogramm. Ihr Therapieerfolg wird regelmäßig ärztlich kontrolliert und gegebenenfalls optimiert.

### Schulungs- und Motivationsprogramme

Lernen Sie mit den Besonderheiten Ihrer Stoffwechselstörung umzugehen. Ziel ist es, die notwendige Eigenbeobachtung und die Blutzuckerselbstkontrolle zu erlernen bzw. verbessern.

### Ernährungstherapie

Die Ernährungsempfehlungen und Beratungen unserer Diätologen begleiten Sie nicht nur während Ihres Aufenthaltes, sondern lassen sich auch zu Hause fortführen.

### Bewegungstherapie

Das richtige Maß an Bewegung trägt zur Verbesserung Ihrer Stoffwechselsituation bei. Sie erhalten ein individuelles Bewegungsprogramm, welches sich aus Heilgymnastik und Trainingstherapie zusammensetzt. Physikalische Therapien ergänzen das Angebot.

### Psychologische Betreuung

Im Rahmen von Schulungen erhalten Sie Informationen zum Umgang mit einer chronischen Erkrankung. Bei Bedarf erhalten Sie eine psychologische (Einzel-) Beratung.

# GESUNDHEITS- VORSORGE AKTIV (GVA)

Bei Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) stehen neben der Behandlung des Grundleidens im Stütz- und Bewegungsapparat, die Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung und mentale Gesundheit im Mittelpunkt. Das erklärte Ziel ist, Krankheiten entgegenzusteuern und den Grundstein für viele gesunde Lebensjahre zu legen.

Sowohl Berufstätige als auch Pensionisten können das Programm in Anspruch nehmen.

## Ziele des 3-wöchigen Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthaltes:

- Steigerung der Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit
- nachhaltige Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung
- langfristige Einbindung der erlernten Übungen und sportlichen Aktivität in den Alltag
- Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden
- Motivation zur Eigenverantwortung
- länger fit im Berufsalltag bleiben
- gesünder alt werden und dadurch mehr gesunde Lebensjahre gewinnen



## THERAPIEPROGRAMM:

Das Therapieprogramm besteht aus einem Basismodul und einem, mit dem Arzt festgelegten, Aufbaumodul.

### Basismodul

Das Basismodul umfasst Bewegungstherapien, Kraft- und Ausdauertraining, Entspannungstraining und bei Bedarf Raucherberatung.

### Aufbaumodule

- *Bewegungsmotivation*  
... für Patienten, die keine oder wenig Erfahrung mit Bewegung und Sport haben, ihre Vorbehalte abbauen und Freude an körperlicher Aktivität finden wollen.
- *Bewegungsoptimierung*  
... für Patienten, die regelmäßig Bewegung und Sport machen und ihre Kenntnisse hinsichtlich Umsetzung und Gestaltung vertiefen und verbessern möchten.
- *Mentale Gesundheit*  
... für Patienten, die psychische Belastungen im Privat- und/oder Berufsleben verspüren.

Die Aufbaumodule umfassen je nach Bedarf Workshops (zielgerichtet für Berufstätige und Pensionisten), psychologische Einzelgespräche oder Physiotherapie (einzel).

Vertragspartner der



# IHR WEG ZUR REHA ODER GESUNDHEITS- VORSORGE AKTIV

## 1. ANTRAG STELLEN

### Wenden Sie sich an

#### Ihren Haus- bzw. Facharzt.

Dieser begründet die medizinische Notwendigkeit einer Rehabilitation oder Gesundheitsvorsorge Aktiv und füllt den entsprechenden Antrag dafür aus.

- **Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen:** Ihr Arzt kennzeichnet am Antragsformular „Stationäre Rehabilitation“ für „Psychische Erkrankung“.
- **Rehabilitation bei Stoffwechselerkrankungen:** Ihr Arzt kennzeichnet am Antragsformular „Stationäre Rehabilitation“ für „Stoffwechselerkrankungen“.
- **Gesundheitsvorsorge Aktiv:** Ihr Arzt kennzeichnet am Antragsformular „Kurheilverfahren/GVA“ für „Bewegungs-/Stützapparat“.

Vergessen Sie nicht, auf Ihrem Antrag das „Lebens.Resort Ottenschlag“ als **gewünschte Vertragseinrichtung** anzuführen. Das Ansuchen wird anschließend dem zuständigen Versicherungsträger übermittelt.

## 2. BEWILLIGUNG DES VERSICHERUNGSTRÄGERS

Wird der Aufenthalt bei uns bewilligt, erhalten Sie als Antragsteller und das Lebens.Resort Ottenschlag eine Kostenübernahmeerklärung. Auch die Höhe eines etwaigen Selbstbehalts ist im Schreiben ausgewiesen.

## 3. EINLADUNGSSCHREIBEN AN PATIENT

Das Einladungsschreiben mit einem Termin für Ihren Aufenthalt erhalten Sie automatisch nach der Bewilligung von unserem Reservierungsbüro zugesandt.

Sollten Sie Änderungswünsche haben, wenden Sie sich am besten telefonisch an unser Reservierungsbüro. Wir sind bemüht, nach Möglichkeit bzw. freien Kapazitäten, auf Ihre Wünsche einzugehen.

Nähere Informationen erhalten  
Sie im Reservierungsbüro.  
Tel. +43 (0)2872/20 0 20-500  
E-Mail: [info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at)

# QUALITÄT UND AUSZEICHNUNGEN



Zertifiziert nach  
QMS-REHA®



Zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015

## QMS-REHA UND ISO 9001

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist mit den beiden international anerkannten Qualitätsmanagement-Normen QMS-REHA und ISO 9001 ausgezeichnet. Durch das Setzen von Qualitätszielen arbeitet das gesamte Team im Lebens.Resort Ottenschlag laufend daran, Ihren Aufenthalt im ganzheitlichen Sinn so angenehm und wirksam wie möglich zu gestalten. Diese Auszeichnungen garantieren Ihnen eine beweisbare, nachhaltige und ganzheitliche Gesundheitsförderung sowie eine erstklassige Betreuung durch unsere qualifizierten Mitarbeiter.

## ÖKOLOGISCHER KREISLAUF MOORBAD HARBACH

Der 1990 gegründete „Ökologische Kreislauf Moorbad Harbach“ ist ein Paradebeispiel für die Zusammenarbeit von Landwirtschaft, Gewerbe und Tourismus: Die Landwirte pflegen die kleingliedrige Kulturlandschaft und garantieren hochwertigen organischen Biolandbau, die Wiederverbreitung alter Tierrassen sowie deren artgerechte Haltung. Eine eigene Biomolkerei und weitere kleingewerbliche Betriebe veredeln die Produkte der Biobauern, mit denen wir Sie bei Ihrem Aufenthalt – geschmackvoll und kreativ zubereitet – verwöhnen.



## BIO-ZERTIFIZIERUNG DURCH AUSTRIA BIO GARANTIE

Alle landwirtschaftlichen Betriebe des „Ökologischen Kreislaufs Moorbad Harbach“, die Verarbeitungs- und Lieferbetriebe, wie Molkerei, Bäckerei und Fleischerei, sowie die Küche im Lebens.Resort Ottenschlag werden von Österreichs erster akkreditierter Bio-Kontrollstelle – der Austria Bio Garantie – auf die Einhaltung der Produktionsrichtlinien für Biobetriebe geprüft.



## GÜTESIEGEL FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Seit 2015 ist das Lebens.Resort Ottenschlag mit dem Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet. Die dafür etablierten Angebote sind fixer Bestandteil der Unternehmenspolitik und werden laufend weiterentwickelt.





# MÖCHTEN SIE IHRE THERAPIERFOLGE WEITER FESTIGEN?

Mit einer ambulanten Rehabilitation der Phase 3 können Sie die erreichten Therapieerfolge nach Ihrem Gesundheitsvorsorge Aktiv- oder Reha-Aufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag weiter festigen und damit Ihre Gesundheit nachhaltig fördern. Eine ambulante Rehabilitation ist in unseren Partnerbetrieben Lebens.Med Zentrum St. Pölten (Stoffwechsel Reha, Wirbelsäulen Reha, Reha bei psychischen Erkrankungen) und Badener Kurzentrum (Wirbelsäulen Reha) möglich.



**Lebens.Med Zentrum St. Pölten**  
Kremser Landstraße 19, 3100 St. Pölten  
Tel.: +43 (0)2742/31400  
E-Mail: info@lebensmed-sanktpoelten.at  
www.lebensmed-sanktpoelten.at



**Badener Kurzentrum**  
Brusattiplatz 4, 2500 Baden  
Tel.: +43 (0)2252/44531  
E-Mail: info@badener-kurzentrum.at  
www.badener-kurzentrum.at

Möglich ist das Rehabilitationsprogramm für Patienten, deren Wohn- oder Beschäftigungs-ort in einem Umkreis von 50 km um das ambulante Rehabilitationszentrum liegt.

... weil Gesundheit  
das Wertvollste ist.

**BESTE  
GESUNDHEIT**  
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Ihre Partner für  
Rehabilitation, Gesund-  
heitsvorsorge und Kur

## Unsere Kompetenzen



-  Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
-  (Sport-)Orthopädische Rehabilitation
-  Gesundheitsvorsorge Aktiv
-  Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
-  Gefäßerkrankungen und Durchblutungsstörungen
-  Störungen psychosozialer Gesundheit
-  Stoffwechselerkrankungen
-  Onkologische Rehabilitation
-  Neurologische Rehabilitation
-  Pulmologische Rehabilitation
-  Schmerztherapie

Alle Beste Gesundheit-Betriebe sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.  
[www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)



[www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at)



**herzKreislauf...**  
zentrum GROSS GERUNGS  
[www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)



**KÖNIGSBERG**  
Gesundheitsresort

[www.gesundheitsresort-koenigsberg.at](http://www.gesundheitsresort-koenigsberg.at)



**Badenerhof**  
Gesundheits- und Kurhotel  
Baden bei Wien

[www.badenerhof.at](http://www.badenerhof.at)



**Lebens.Resort**  
OTTENSCHLAG  
[www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)



**Lebens.Med ZENTRUM  
BAD ERLACH**  
[www.lebensmed-baderlach.at](http://www.lebensmed-baderlach.at)



**Lebens.Med ZENTRUM  
ST. PÖLTEN**  
Ambulante Rehabilitation

[www.lebensmed-sanktpoelten.at](http://www.lebensmed-sanktpoelten.at)







Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag  
 Tel. +43 (0)2872/20 0 20  
 E-Mail: [info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at)  
[www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)

 [www.facebook.com/lebensresort](https://www.facebook.com/lebensresort)



**Xundheitswelt**  
 Von Natur aus  
 gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

#### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Lebens.Resort & Gesundheitszentrum GmbH, Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag; [www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at); Fotonaachweis: Lebens.Resort & Gesundheitszentrum GmbH, Layout: upart Werbung & Kommunikation GmbH, Druck: Druckerei Janetschek GmbH; Satz- und Druckfehler vorbehalten. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bezieht sich jede personenbezogene Formulierung ausdrücklich auf Frauen und Männer.