

Presseinformation



Gesundheitsvorsorge in Gastein

Aktiv gegen Osteoporose und tanken neuer Lebensenergie

Man kann nie früh genug anfangen. Das gilt auch für die Gesundheitsvorsorge. In Gastein gibt es jetzt gleich zwei Angebote, die den beiden Volkskrankheiten Osteoporose und Burnout vorbeugen wollen – mit einem gezielten Programm in der alpinen Landschaft und mit dem radonhaltigen Gasteiner Thermalwasser.

Osteoporose-Prävention in Gastein

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Brustkrebs – all diese bekannten Krankheiten sind zusammen genommen nicht so häufig wie die Osteoporose, der Knochenabbau. Betroffen sind hauptsächlich Frauen ab etwa 40 Jahren. Dann nämlich nimmt die stabile Knochenmasse ab – bei manchen schneller als bei anderen. Die Folge: Knochenbrüche, Bewegungseinschränkungen und starke Rückenschmerzen.

Yogawalk, Sturzprävention und Ganganalyse

Gegen den alters- und hormonbedingten Knochenabbau kann man allerdings recht einfach etwas tun. Am besten natürlich, bevor er überhaupt auftritt. Eine gesunde Ernährung gehört ebenso zur Osteoporose-Prophylaxe wie regelmäßige Bewegung. Genau dafür gibt es in Gastein einige Zusatzangebote. So kann man beispielsweise am wöchentlich stattfindenden Trailrunning auch für Anfänger in Sportgastein teilnehmen. Auf dem Stubnerkogel lockt die 140 Meter lange Hängebrücke selbst Bewegungsmuffel auf den Berg, den man dank der Bergbahnen sogar ohne größere Anstrengung erreichen kann. Verschiedene Höhen- und Themenwanderwege – vom Kraftplätzweg über den Sagenwanderweg bis zum Zirbenzauber am Graukogel – oder geführten Kräuterwanderungen machen die Bewegung in der Natur besonders abwechslungsreich. Wer sich gerne unter Anleitung bewegt, für den gibt es jeden zweiten Sonntag den geführten Yogawalk in Bad Gastein und wöchentliche Yogastunden am Wasserfall. Besonders effektiv für alle, die Angst haben zu fallen, ist der Kurs zur Sturzprävention auf der Gehstrecke im medizinischen Trainingsraum der Alpentherme Bad Hofgastein. Zusammen mit einem Physiotherapeuten werden auf dem Balance-Brett oder einem Ballkissen Koordination und die Wahrnehmung der eigenen Bewegung trainiert. So werden in einer sicheren Umgebung Bewegungsabläufe geschult, um im Alltag wieder angstfrei und sicher unterwegs sein zu können. Hilfreich kann auch eine Ganganalyse sein. Fehlerhafte Bewegungsabläufe können zu dauerhaften Schäden führen, die Schmerzen und Gelenkabnutzungen zur Folge haben. Bei der Ganganalyse geht man barfuß über eine Druckmessplatte. Das Ergebnis wird anschließend von einem Therapeuten ausgewertet. Wichtig ist zwischendurch natürlich immer auch die passende Erholung. Und die findet man in Gastein auf den Almen oder in den Thermen in Bad Hofgastein und Bad Gastein. Auch eine Einfahrt in den Gasteiner Heilstollen mit seiner radonhaltigen feuchten Luft ist sehr gesund. Der Schatz Gasteins, das Edelgas Radon – in seiner einzigartigen Verbindung mit Wärme und Höhenlage – verspricht großartige Heilerfolge. Es regt nicht nur das Abwehrsystem im Organismus an und

stärkt somit das Immunsystem nachhaltig, die Radon Therapie hat auch eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel und reduziert den Knochenabbau.

Buchbares Angebot

Da man die nötige Bewegung für die Osteoporose-Vorsorge in Gastein besonders gut durchführen kann und zudem die Natur und die Thermen ein großer Pluspunkt für die Erholung sind, bieten die Gasteiner Hoteliers ein Urlaubspackage mit dem Schwerpunkt Osteoporose-Prophylaxe an, das man privat buchen kann.

Sieben Übernachtungen in einer frei wählbaren Unterkunft inklusive:

- eine kompetente Beratung zum Thema Osteoporose und ein Vortrag zur Prävention im Alltag
- eine Kennenlern-Einfahrt in den Heilstollen
- eine Thermalwassermeditation

Je nach Unterkunft und gebuchter Verpflegung pro Person ab 240 Euro.

Zusatzangebote für die Osteoporose-Vorbeugung:

- Yoga am Wasserfall, jeden Donnerstag um 16.00 Uhr auf dem Yogadeck in Bad Gastein, 10 Euro mit der Gastein Card. Anmeldung beim Tourismusverband Bad Gastein.
- Der Kurs zur Sturzprävention in der Alpentherme Bad Hofgastein kostet 48,30 Euro.
- Die Ganganalyse mit einem Physiotherapeuten dauert rund 60 Minuten und kostet 58 Euro. Die Kombination aus Ganganalyse und zwei 30-minütigen Therapieeinheiten kostet 121 Euro.

Mehr Widerstandskraft und neue Lebensenergie

Die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen bringen viele Menschen aus ihrem gewohnten Gleichgewicht. Die Folge ist nicht selten ein Burnout. Bevor es so weit kommt, sollte man rechtzeitig eine Auszeit machen. Eine gute Resilienz (Widerstandskraft) und die Fähigkeit, genießen zu können, sind für das persönliche Wohlbefinden enorm wichtig. Die alpine Landschaft in Gastein in Kombination mit den natürlichen Heilvorkommen, der traditionellen Kaffeehauskultur, dem vielfältigen Kunst- und Kulturprogramm sowie dem hochwertigen Kulinarik-Angebot bieten hierfür ideale Voraussetzungen. Mit zusätzlicher sanfter Bewegung, wie man sie etwa beim Yoga oder beim gemütlichen Wandern praktiziert, und mit Entspannung in den Gasteiner Thermen, im radonhaltigen Thermalwasser oder gar im Heilstollen, kehrt die Lebensfreude zurück. Spätestens bei einem Teller mit köstlichem Kaiserschmarrn ist man mitten drin im Genießen und baut neue Lebensenergie auf. Zusätzliche Vorträge zum Thema helfen, die Methoden zur Stressbewältigung auch in den Alltag zu Hause zu integrieren.

Ein Urlaubspaket gegen Erschöpfungssymptome

Sieben Übernachtungen in einer frei wählbaren Unterkunft inklusive einer kompetenten Beratung zur Gewinnung neuer Lebensenergie sowie ein kostenloser Leitfaden und Vortrag zum Thema „Mentale Wellness“, eine Thermalwassermeditation, eine 50-minütige tiefenentspannende Massage und eine 50-minütige Energiebehandlung kosten je nach Unterkunft und gebuchter Verpflegung pro Person ab 316 Euro.

Pressekontakt:

Stephanie Gschwandtner
Gasteinertal Tourismus GmbH
T: +43 (0) 6432 3393-113
presse@gastein.com
www.presse.gastein.com