

## **Lebens.Resort Ottenschlag: Gesund im Gleichgewicht**

**Das Lebens.Resort Ottenschlag bietet als einer der ersten Gesundheitsbetriebe das Programm "Gesundheitsvorsorge Aktiv" der Pensionsversicherung an – die neue Form der Kur zur Verbesserung des Lebensstils und der Lebensqualität. Weiters werden Menschen mit psychosozialen Störungen wie Burnout, Depression oder Angststörung unterstützt, ihre Lebensfreude wiederzufinden und als dritter Schwerpunkt auch Rehabilitation bei Stoffwechselerkrankungen angeboten.**

Der Erholungswert des Waldviertels, moderne ganzheitliche Behandlungsmethoden und Teams aus Spezialisten machen das Lebens.Resort zum richtigen Ort für Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation. Frische Luft, herrliche Landschaft, natürliche Vielfalt – das "Skandinavien Österreichs" hat einiges zu bieten. Das Lebens.Resort Ottenschlag ist der ideale Platz für eine Auszeit, wenn die Gesundheit aus dem Lot geraten ist oder zu kippen droht.

### **Das Haus bietet drei Schwerpunkte:**

#### **Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen:**

"Unterstützung, um inneres Gleichgewicht zu finden"

Das Team des Lebens.Resort Ottenschlag besteht aus Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften. Gemeinsam hilft es Menschen ihre Lebensbalance wiederzufinden. "Unser umfassendes therapeutisches Angebot, die Professionalität sowie Herzlichkeit unseres Teams und die gesundheitsfördernde Umgebung unterstützen unsere Patienten dabei, wieder Lebensfreude zu verspüren", sagt Prim. Dr. Karl Michael Walzer, ärztlicher Leiter des Fachbereichs für Erkrankungen der psychosozialen Gesundheit.

Im Rahmen des sechswöchigen Rehabilitationsprogramms geht es nicht nur um das Fördern von Entspannung und Stressabbau, sondern vor allem um das Erlernen neuer Sichtweisen. Die Patienten lernen Selbstmanagement, um den Anforderungen des Alltags und der eigenen Ziele besser gerecht zu werden.

### **Stoffwechsel-Rehabilitation**

Eine Änderung von Lebensstil und Perspektiven spielt auch bei der Behandlung sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Fettstoffwechselstörungen eine wichtige Rolle. Unter ärztlicher, pflegerischer und therapeutischer Anleitung erlernen die Patienten den Umgang mit der Erkrankung. Das Ziel ist, die eigene Lebensqualität und Gesundheit soweit wie möglich selbst zu beeinflussen und zu verbessern.



**Gesundheitsvorsorge Aktiv:** Mehr gesunde Lebensjahre sind das Ziel

"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", sagt Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Direktor im Lebens.Resort Ottenschlag. Diesen zu erlernen ist auch ein wichtiges Ziel von Gesundheitsvorsorge Aktiv, des neuen Programms der Pensionsversicherung. Dabei steht die Verbesserung der **Lebensstilfaktoren Bewegung, Mentale Gesundheit und Ernährung** im Mittelpunkt.

Ganzheitlich zu denken spiegelt sich im Lebens.Resort Ottenschlag auch in der Gastronomie wider: Als Mitglied der "Xundheitswelt", Partner des "Ökologischen Kreislaufs Moorbad Harbach" sowie ausgezeichnet mit der Grünen Haube bezieht das Haus viele seiner Produkte direkt von regionalen Bauern.

\*\*\*\*\*

**Lebens.Resort Ottenschlag: Über uns**

- **Schwerpunkte:**
  - Gesundheitsvorsorge Aktiv (Lebensstil-Optimierung und Behandlung von Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden)
  - Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen (Burnout, Depression, Angst, ...)
  - Stoffwechsel-Rehabilitation (Diabetes, Adipositas, Metabolisches Syndrom)
- Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen für Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen und Stoffwechsel-Rehabilitation
- Vertragspartner der Pensionsversicherung für „Gesundheitsvorsorge Aktiv“
- **Auszeichnungen:**
  - QMS-Reha 3.0 und ISO 9001:2015
  - Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung der NÖGKK
  - Grüne Haube (regionale, biologische Naturküche)
  - Österreichisches Umweltzeichen für Tourismusbetriebe
  - biozertifiziert
- Sport und Freizeit: Fitnessraum, Wanderwege, Nordic-Walking- und Laufwegen, Langlaufloipen, Radfahren, Aktivprogramm
- Entspannung: finnische Sauna, Biosauna, Dampfbad, Whirlpool, Infrarotkabine, Solarium, Hallenbad, Freibad, Kosmetik-Angebote

**Beste Gesundheit-Partnerbetriebe**

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist ein Gesundheitszentrum im Waldviertel und ist Partner der Beste Gesundheit-Gruppe. Diese Partnerschaft führender niederösterreichischer Gesundheitsbetriebe bietet beste medizinische Betreuung in vielfältigen Indikationsbereichen.



**Lebens.Resort & Gesundheitszentrum GmbH**  
Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag  
Tel. +43 (0)2872/20 0 20, Fax DW: 550  
E-Mail: [info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at), [www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)

Die Beste Gesundheit-Partnerbetriebe sind:

- Gesundheits- und Rehabilitationszentrum Moorheilbad Harbach
- Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
- Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau
- Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof mit Badener Kurzentrum und Römertherme Baden
- Lebens.Resort Ottenschlag
- Lebens.Med Zentrum Bad Erlach
- Lebens.Med Zentrum St. Pölten

### Rückfragehinweis

Katharina Fessl

Leitung Marketing

Tel.: +43 (0) 2872 20 0 20 - 755

[katharina.fessl@lebensresort.at](mailto:katharina.fessl@lebensresort.at)

Lebens.Resort Ottenschlag

Xundheitsstraße 1

3631 Ottenschlag

Tel. +43 (0) 2872 20 0 20

[info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at)

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

*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bezieht sich jede personenbezogene Formulierung ausdrücklich auf Frauen und Männer.*



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



**Lebens.Resort & Gesundheitszentrum GmbH**  
Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag  
Tel. +43 (0)2872/20 0 20, Fax DW: 550  
E-Mail: [info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at), [www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)