



## ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB 2021

Eine Initiative von Arthrose Forum Austria und Vivea Gesundheitshotels Umhausen im Ötztal und Bad Vöslau

### **Mach deine Gelenke fit und stärke dein Arthrose Selbstmanagement!**

Auf Initiative der Selbsthilfe-Plattform Arthrose Forum Austria und Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal fand im April 2018 die Österreich-Premiere statt. Erstmals nahmen Betroffene an einem einwöchigen Arthrose-Gesundheitsurlaub teil.

Die Resonanz war äußerst positiv, sodass das neu entwickelte Konzept im Herbst 2018 und 2019 mit weiteren Urlaubsintervallen seine Fortsetzung fand.

Bis Ende 2019 war der Arthrose Gesundheitsurlaub lediglich an fixen Terminen buchbar. Um interessierten Arthrose-Urlauber\*innen ein flexibles Angebot anbieten zu können, ist der Arthrose Gesundheitsurlaub seit 2020 **ganzjährig buchbar**. Auch 2021 wird es weiterhin möglich sein, den Arthrose Gesundheitsurlaub zum Wunschtermin zu buchen.

**Was ist neu 2021:** Der Arthrose Gesundheitsurlaub wird im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal **und** im Vivea Gesundheitshotel Bad Vöslau angeboten.

Du kannst daher ab sofort flexibel entscheiden, wann und wo du deine Gelenke fit machen und dein persönliches Arthrose Selbstmanagement stärken möchtest.

Damit du alle nötigen Informationen rund um den Arthrose Gesundheitsurlaub auf einen Blick erhältst, kannst du die **Checkliste Arthrose Gesundheitsurlaub** nutzen. Darin findest du alles Wissenswerte dazu.

# CHECKLISTE ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB

## Wann finden die Arthrose Gesundheitsurlaube statt:

Die Arthrose Gesundheitsurlaube finden 2021 ganzjährig statt.

## Wo findet der Arthrose Gesundheitsurlaub statt:

- Das Vivea Gesundheitshotel Umhausen in Ötztal erfüllt alle Voraussetzungen für einen Gesundheitsurlaub. Das Vier-Sterne-Hotel ist u.a. spezialisiert auf Arthrose und Rheuma und bietet dazu entsprechende Infrastruktur und Therapiemöglichkeiten an.
- Neu seit 2021: Der Arthrose Gesundheitsurlaub wird auch im Gesundheitshotel Bad Vöslau in Niederösterreich angeboten.

## Weshalb findet der Gesundheitsurlaub statt:

- Arthrose Betroffene sind mit einer Fülle an konservativen, operativen Behandlungsmöglichkeiten konfrontiert. Um für sich selbst den jeweils richtigen Weg zu finden, spielt das Arthrose Selbstmanagement eine wesentliche Rolle.
- Es geht um die Kombination ärztlicher und therapeutischer Maßnahmen, um Motivation und Eigeninitiative bei Bewegung, Ernährung und Sport um das Aneignen von Wissen über schul- und komplementärmedizinische Behandlungsmöglichkeiten.
- Kurz gesagt: Es geht darum ein individuelles Bündel zu schnüren. Das heißt, einen ganz persönlichen und individuellen ©Blumenstrauß für die Behandlung von Arthrose, Gelenkbeschwerden und Gelenkschmerzen zu pflücken.

## An wen richtet sich der Arthrose Gesundheitsurlaub:

- Der Arthrose Gesundheitsurlaub richtet sich an Betroffene mit Gelenkbeschwerden, Gelenkschmerzen oder künstlichen Gelenken, die ihre Gelenke fit machen, für Wohlbefinden und einem bewussten Lebensstil sorgen und ihre Beschwerden lindern möchten.
- Selbstverständlich sind auch Angehörige im Arthrose Gesundheitsurlaub willkommen.

## Das Angebot im Arthrose Gesundheitsurlaub:

- Betroffene stärken im Rahmen eines Gesundheitsurlaubs das persönliche Arthrose Selbstmanagement und steigern die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gelenkbeschwerden und Gelenkschmerzen.
- Dazu erhalten Betroffene individuell abgestimmte Therapien, bewegen sich, achten auf ihre Ernährung und vertiefen ihr Wissen über Arthrose im Rahmen von Vorträgen und Austausch.
- Der Arthrose Gesundheitsurlaub bietet Gesundheit soll aber auch ein Urlaub sein. Die Teilnehmer genießen deshalb alle Annehmlichkeiten eines Vier Sterne Gesundheitshotels mit einem vielseitigen Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm, Bademantel und Badetasche für die Dauer des Aufenthaltes, Vollpension mit Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Wahlmenü, Hallenbad und ganzjährig beheiztes Außenschwimmbaden, Whirlpool, Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Biosauna, Sole Dampfbad, Aroma Dampfbad, Infrarotkabine, Tauchbecken, W-LAN, Tiefgaragenplatz u.v.m.

## Der Arthrose Gesundheitsurlaub im Detail:

- Der Gesundheitsurlaub startet am jeweiligen Anreisetag mit einer exklusiven Begrüßung und Vorstellung des Urlaubsprogramms. Der Arthrose Gesundheitsurlaub endet am jeweiligen Abreisetag mit dem Check-out um spätestens 11.00 Uhr.
- Für die Gäste stehen Bademäntel und Badetasche mit Badetüchern zur Verfügung. Mit der Buchungsbestätigung erhalten die Teilnehmer eine Packliste. Aufmerksame Details wie ein Polstermenü (z.B. Johanniskrautkissen, Zirbenpolster, ergonomisches Polster), kostenloser Hotelbus für den Transfer vom Bahnhof zum Hotel runden das Angebot ab.
- Individuelle Therapien können für das persönliche Arthrose-Maßnahmenbündel geschnürt werden. Die Therapien absolvieren die Arthrose Urlauber in Abstimmung nach dem ärztlich festgelegten Wochen-Therapieplan. Zusätzlich werden Therapien als gemeinsame Gruppenaktivität angeboten.
- Das jeweilige individuell angepasste Therapieprogramm nimmt darauf Rücksicht, ob sich Betroffene in einer Remissionsphase\* oder in einer Schubphase befinden. Im Rahmen eines ärztlichen Beratungsgesprächs zu Beginn des Arthrose Gesundheitsurlaubes werden die angebotenen Kälte- und Wärmetherapien auf die jeweiligen Phasen individuell abgestimmt.

**\*Remissionsphase:** bedeutet in der Medizin das vorübergehende oder dauerhafte Nachlassen von Krankheitssymptomen körperlicher bzw. psychischer Natur, jedoch ohne Erreichen der Genesung. Quelle: Wikipedia

## Das Therapie- und Aktivprogramm im Detail:

- Bewusstseinsbildung, Selbstmanagement
- Bewegung, Fitness
- Ernährung, Gewichtsreduktion
- 1x ärztliches Beratungsgespräch
- Vortragsprogramm und Workshops mit Arthrose Expert\*innen
- ©Blumenstrauß-Wanderung (Bewegung und aktiver Arthrose-Selbstmanagement Austausch mit dem Chef des Hauses)
  
- 7 Einzeltherapien nach ärztlicher Empfehlung:
- Ganzkörperkältetherapie bei Minus 110 Grad in der Kältekammer
- Teil-Körperpackung mit Naturfango oder Moor
- Fangokneten
- Kaltrotlicht
- Heilmassage
- Hydrojet-Massage
- Radonwannenbad oder Radontrockenbad
  
- Aktivitäten in der Gruppe:
- 1x Unterwassergymnastik
- 1x Mental-Workshop
- 1x Ernährungs-Workshop
- 1x sanftes Yoga/Achtsamkeitstraining

**zusätzlich ist die Teilnahme** am hoteleigenen Aktivprogramm zum Teil kostenlos und zum Teil gegen einen geringen Unkostenbeitrag möglich:

- geführte Wanderungen
- Nordic Walking (coronabedingt derzeit nicht durchführbar)
- tägliche Morgengymnastik
- Kochworkshops „Das gesunde Fastfood“
- u.v.m.

**optional gegen Gebühr** buchbar sind u.a.:

- E-Bike-Verleih
- Einzelcoachings Mental und Ernährung
- Tsunamed-Vitalfeldanalyse
- BIA-Messung
- Beautyanwendungen

## Die Ernährung im Arthrose Gesundheitsurlaub:

Eine wesentliche Säule nimmt im Arthrose Gesundheitsurlaub die Ernährung ein. Die Teilnehmer erhalten Vollpension und können mittags und abends zwischen vier Menüs wählen:

- basische Ernährung
- Low Carb
- Vitalmenü
- Hausmannskost
- vegetarische und glutenfreie Ernährung ist möglich
- in Absprache mit der Diätologin Rücksichtnahme auf Nahrungsunverträglichkeiten

## Die Corona-Sicherheitsmaßnahmen im Detail:

Selbstverständlich gelten in allen Häusern der Vivea Gesundheitshotels - so auch in den Vivea Gesundheitshotels Umhausen im Ötztal und Bad Vöslau - strenge Hygienerichtlinien hinsichtlich SARS-CoV-2.

- Ein negativer Covid-19 Test ist für alle Gäste verpflichtend! Dieser wird bei Anreise beim Check-In im Hotel **kostenlos** durchgeführt.
- Die Zusammenarbeit mit einem heimischen Labor macht es möglich, dass das Testergebnis möglichst rasch vorliegt. Erfolgt die Anreise am Sonntag Nachmittag liegt das Testergebnis allerspätestens Montag früh noch vor dem Frühstück vor. So kann der Urlaub sicher und sorgenfrei beginnen.
- Es besteht auch die Möglichkeit selbst einen gültigen Covid-19 Test vorab machen zu lassen und beim Check-In bei der Anreise vorzuweisen. Dieser Test darf nicht älter als 72 Stunden sein. Als Service des Hauses werden die Kosten für einen externen Covid-19 Test in einer Maximalhöhe von EUR 94,- refundiert.
- Um den Arthrose Gesundheitsurlaub für die Teilnehmer\*innen zum „mit Abstand“ schönsten Gesundheitsaufenthalt zu machen, werden die Covid-19 Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen konsequent erfüllt.
- Nur die strikte Einhaltung der Hygienerichtlinien hinsichtlich SARS-CoV-2 können einen sicheren Aufenthalt und Therapien ohne Einschränkungen gewährleisten.
- Selbstverständlich tragen alle Mitarbeiter\*innen der Vivea Gesundheitshotels Mund-Nasen-Schutzmasken. Das Hotel wird mehrmals pro Woche grunddesinfiziert.
- In der Lobby, den Gängen, Restaurant- und Barbereich, Therapieräumlichkeiten, etc. stehen ausreichend Desinfektionsspender zur Verfügung.
- Beim Check-In erhalten die Gäste eine MNS-Maske überreicht.
- Externe Therapie Gäste erhalten während der bis zum 3. Jänner 2021 geltenden Corona-Sicherheitsregeln keinen Zutritt zum Hotel. Ab diesem Zeitpunkt wird die Situation neu bewertet und dementsprechend verlängert oder angepasst.

## Die Kosten:

- Eine Übersicht der Leistungen, Zimmerkategorien und Preise zur Arthrose Urlaubswoche gibt es auf der Homepage des [Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal](#) sowie auf der Homepage des [Vivea Gesundheitshotel Bad Vöslau](#). Die Kosten für den Arthrose Gesundheitsurlaub betragen je nach Zimmerkategorie und Hotel von EUR 785,-- bis EUR 965,--.

## Buchungsanfragen:

- Buchungsanfragen/Reservierungen direkt an das das Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal unter der Telefonnummer +43(0)5255-50160 oder per Mail an [umhausen@vivea-hotels.com](mailto:umhausen@vivea-hotels.com) richten.
- Buchungsanfragen/Reservierungen direkt an das das Vivea Gesundheitshotel Bad Vöslau unter der Telefonnummer +43(0)2252-90600 oder per Mail an [voeslau@vivea-hotels.com](mailto:voeslau@vivea-hotels.com) richten.

**Hinweis:** Die hier geteilten Informationen sollen zur Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz beitragen, ersetzen aber in keinem Fall die ärztliche Diagnose, Beratung und Behandlung.

### Impressum:

Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal  
6441 Umhausen im Ötztal  
Lehgasse 50  
Tel. +43 5255 50160  
[umhausen@vivea-hotels.com](mailto:umhausen@vivea-hotels.com)  
[www.vivea-hotels.com/hotels/umhausen-im-oetztal-tirol](http://www.vivea-hotels.com/hotels/umhausen-im-oetztal-tirol)

Vivea Gesundheitshotel Bad Vöslau  
2540 Bad Vöslau  
Badner Strasse 7-9  
Tel. +43 2252-90600  
[voeslau@vivea-hotels.com](mailto:voeslau@vivea-hotels.com)  
<https://www.vivea-hotels.com/hotels/bad-voeslau/>

Arthrose Forum Austria  
General Eccher Strasse 10/06  
6020 Innsbruck  
Tel. +43 676 9029380  
[info@arthroseforumaustria.at](mailto:info@arthroseforumaustria.at)  
[www.arthroseforumaustria.at](http://www.arthroseforumaustria.at)

