



## ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB

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

Auf Initiative von [Vivea Gesundheitshotel Umhausen](#) und der Selbsthilfe-Plattform [Arthrose Forum Austria](#) fand im April 2018 die Österreich-Premiere statt. Erstmals nahmen Betroffene an einem einwöchigen Arthrose-Gesundheitsurlaub teil. Die Resonanz war äußerst positiv. Im Herbst 2018, Jänner und März 2019 folgten im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal bereits drei weitere Arthrose Gesundheits-Urlaubswochen.

Wenn auch Sie Ihre Gelenke fit machen und das persönliche Arthrose Selbstmanagement stärken möchten, haben wir für Sie eine **Arthrose Gesundheitsurlaub Checkliste** erstellt. Darin finden Sie alles Wissenswerte zum Arthrose Gesundheitsurlaub: Angebot, Therapien, Aktivitäten, Kosten, Ablauf und vieles mehr.

## CHECKLISTE ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB

### **Wann finden die Arthrose Gesundheitsurlaube statt:**

Die Arthrose Gesundheitsurlaube finden 2019 an mehreren Terminen statt.

- 13. bis 20. Jänner 2019
- 17. bis 24. März 2019
- 12. bis 19. Mai 2019

### **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.

### **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.

### **Das Angebot im Arthrose Gesundheitsurlaub:**

- Betroffene stärken in Form eines gemeinsamen Gesundheitsurlaubs das persönliche Arthrose Selbstmanagement und steigern die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gelenkbeschwerden und Gelenkschmerzen.
- Dazu erhalten Betroffene individuell abgestimmte Arthrose Therapien, bewegen sich gemeinsam, 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, Vollpension, Innen- und beheizter Außenpool, Whirlpool, Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Biosauna, Sole Dampfbad, Aroma Dampfbad, Infrarot Kabine, Tauchbecken, WLAN, Tiefgaragenplatz u.v.m.

### **Der Arthrose Gesundheitsurlaub im Detail:**

- Exklusiv für Teilnehmer startet der Gesundheitsurlaub am jeweiligen Anreisetag mit einer exklusiven Begrüßung und Vorstellung des Urlaubsprogramms durch Hoteldirektor Michael Rupp. 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:**

- gemeinsamer Austausch
- Bewusstseinsbildung, Selbstmanagement
- Bewegung, Fitness
- Ernährung, Gewichtsreduktion
- 1x ärztliches Beratungsgespräch
- Vortragsprogramm und Workshops mit Arthrose Expert\*innen
  
- Therapien einzeln nach ärztlicher Empfehlung:
- Naturfango oder Moor
- Fangokneten
- Kaltrotlicht
- Heilmassage
- Hydrojet-Massage

- Radonwannenbad, Radontrockenbad
- Therapien gemeinsam in der Gruppe:
- 1x Unterwasser-Gymnastik
- 1x sanftes Yoga
- 1x Mental-Workshop
- 1x Ernährungs-Workshop
- 1x individuell geführte Wanderung

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

- geführte Wanderungen
- Nordic Walking
- tägliche Morgengymnastik
- Yoga
- Kochworkshops „Das gesunde Fastfood“
- u.v.m.

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

- Einzelcoachings Mental und Ernährung
- Ganzkörperkältetherapie bei Minus 110 Grad in der Kältekammer
- 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 Vorträge und Workshops:

- **Vortrag Arthrose in Hüfte und Knie**

Vortrag und Workshop mit den Arthrose-Expert\*innen Dr. **Ralf Rosenberger** und Dr. **Christoph Raas** von der Universitätsklinik für Unfallchirurgie Innsbruck und Gründer der Innsbrucker Praxisgemeinschaft für Bewegungsmedizin Movia Med sowie Mag. **Monika Peer-Kratzer**, Physiotherapeutin und Psychologin, Vorsitzende des Landesverbandes der Physiotherapeut\*innen Tirols. Anschließend an den Vortrag Fragerunde plus persönliche Gespräche mit den Expert\*innen möglich.

- **Vortrag Arthrose in den Händen**

Vortrag mit Ergotherapeutin **Katharina Hammer**, Therapiegemeinschaft Mieming. Katharina Hammer unterrichtet am Ausbildungszentrum West in Innsbruck angehende ErgotherapeutInnen und wird im Rahmen des Workshops ihre Erfahrungen und Tipps für Betroffenen mit Arthrose in den Daumengelenke, Fingern und Händen weitergeben. Mit Tipps für die Behandlung von Arthrose, ergotherapeutischen Übungen und Aufklärung.

- **Kamingespräch Arthrose Selbsthilfe**

Kamingespräch mit Gesundheitsbloggerin **Barbara Egger**. Selbst betroffen, bloggt die Tiroler Journalistin unter dem Bloggernamen **Tirolturtle** über Arthrose. Sie ist Gründerin der Selbsthilfe-Plattform **Arthrose Forum Austria** und Österreichs einziger digitalen Arthrose-Selbsthilfegruppe. Themen des Kamingesprächs sind der Austausch über die persönlichen Erfahrungen mit Arthrose, Tipps zur Selbsthilfe und das persönliche Selbstmanagement von Arthrose.

## Die Kosten:

- Eine Übersicht der Leistungen, Zimmerkategorien und Preise finden Sie auf der Homepage des [Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal](#). Die Kosten für den Arthrose Gesundheitsurlaub für sieben Nächte inklusive Vollpension und Gesundheitsprogramm betragen von EUR 810,-- bis EUR 930,-- .

## 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.

**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

Fax. +43 5255 50160-400

[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)