



ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB

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. Im Herbst 2018 sowie im Jänner, März und Mai 2019 folgten im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal vier weitere Arthrose Urlaubswochen.

Wenn auch Sie Ihre Gelenke fit machen und das persönliche Arthrose Selbstmanagement stärken möchten, haben wir eine Checkliste für den **Arthrose Gesundheitsurlaub** 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
- 29. September bis 6. Oktober 2019

- 1. bis 8. Dezember 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 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, Infrarokabine, Tauchbecken, W-LAN, 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:

- Bewusstseinsbildung, Selbstmanagement
- Bewegung, Fitness
- Ernährung, Gewichtsreduktion
- 1x ärztliches Beratungsgespräch
- Vortragsprogramm und Workshops mit Arthrose Expert*innen
- Kamingespräch

- Einzeltherapien nach ärztlicher Empfehlung:

- Teil-Körperpackung mit Naturfango oder Moor
- Fangokneten
- Kaltrotlicht
- Heilmassage
- Hydrojet-Massage
- Radonwannenbad oder Radontrockenbad

- Therapien in der Gruppe:
- 1x individuell geführte Wanderung
- 1x Unterwassergymnastik
- 1x Mental-Workshop
- 1x Ernährungs-Workshop
- 1x sanftes Yoga

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

- geführte Wanderungen
- Nordic Walking
- tägliche Morgengymnastik
- 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 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 betragen je nach Zimmerkategorie von 810,-- bis 930,-- Euro.

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 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

www.vivea-hotels.com/hotels/umhausen-im-oetztal-tirol