



## ARTHROSE Gesundheitsurlaub

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

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

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

Die positive Resonanz und steigende Nachfrage führte dazu, dass das neu entwickelte Urlaubs- und Therapiekonzept flexibel erweitert werden konnte. Somit kannst du den Arthrose Gesundheitsurlaub im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal **und** im Vivea Gesundheitshotel Bad Vöslau **ganzjährig** buchen.

Du kannst also flexibel entscheiden, wo du deine Gelenke fit machen, dein persönliches Arthrose Selbstmanagement stärken und wann du deinen „Gelenk fit Urlaub“ zum Wunschtermin buchen möchtest.

Damit du alle nötigen Informationen rund um den „Arthrose & Gelenke fit Urlaub“ auf einen Blick erhältst, kannst du die **Checkliste „Arthrose Gesundheitsurlaub“** nützen. Nachstehend findest du alles Wissenswerte dazu.

## **CHECKLISTE Arthrose Gesundheitsurlaub**

## **Wann findet der Arthrose Urlaub statt:**

Die Arthrose Urlaube sind ganzjährig buchbar und finden wöchentlich von Sonntag bis Sonntag statt.

## **Wo findet der Arthrose Urlaub statt:**

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

## **Weshalb findet der Arthrose Urlaub statt:**

- Arthrose Betroffene und Menschen mit Gelenkbeschwerden 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 Urlaub:**

- 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 und Interessierte im Arthrose Urlaub willkommen.

## Das Angebot im Arthrose Urlaub:

- 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 Urlaub bietet aktive Gesundheitsvorsorge, soll aber auch gleichzeitig ein Urlaubsgefühl vermitteln. 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 Urlaub im Detail:

- Der Gesundheitsurlaub startet mit der individuellen Anreise und Check-in ab 15.00 Uhr. Der 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 die persönliche Gelenkgesundheit geschnürt werden. Die Therapien absolvieren die Arthrose & Gelenke 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
- Paraffinbad (Rhizarthrose)
  
- 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
- 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
- Body-Composition
- Beautyanwendungen

## Die Ernährung im Arthrose Urlaub:

Eine wesentliche Säule nimmt im Arthrose Urlaub 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 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 940,-- bis EUR 1.250,--.

## 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)  
[www.vivea-hotels.com/hotels/bad-voeslau](http://www.vivea-hotels.com/hotels/bad-voeslau)

Arthrose Forum Austria  
General Eccher Strasse 10/06  
6020 Innsbruck  
Tel. +43 676 3825690  
[info@arthroseforumaustria.at](mailto:info@arthroseforumaustria.at)  
[www.arthroseforumaustria.at](http://www.arthroseforumaustria.at)