

Mentale Gesundheit erlernen – funktioniert das wirklich?

Im Kur- und Gesundheitshotel Moorbad Bad Großpertholz kommt der Mensch zuerst – und dazu gehört ganz selbstverständlich auch die mentale Gesundheit. Eine Gesundheit, die gelernt werden kann, davon ist man hier überzeugt. Gesundheit ist mehr als nur das Freisein von Krankheit. Es geht um ein Wohlbefinden, und zwar auf allen Ebenen des menschlichen Daseins. Auf die mentale Gesundheit wird hier deshalb mindestens ebenso viel Wert gelegt, wie auf körperliches Wohlbefinden.

Belastungsabhängige Beschwerden sind in den letzten Jahrzehnten immer häufiger geworden, so kurärztlicher Leiter Dr. Werner Tölle. Aus diesem Grund ist es wichtig, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die Freizeit auch zu Hause erholungsförderlich gestaltet werden kann. Im Alltag dem Alltag entkommen, darum geht es. Sich Zeit nehmen. Zwischendurch abschalten.

„Bereits ein kurzes Loslösen vom Bedrohungspotential des Alltags kann als Initialzündung zur Rückbesinnung zum eigenen ‚Ich‘ dienen.“

Dr. Werner Tölle, leitender Kurarzt

Später geht es dann darum, die im Moorbad Bad Großpertholz erlernten Vorgehensweisen in den Alltag zu Hause zu integrieren.

Vom (Kur)Aufenthalt zu mentaler Gesundheit zu Hause

Ein rundum gesunder menschlicher Organismus basiert immer auch auf einer gesunden Psyche. Während ein kurzes Loslösen vom Alltag zwar einen ersten Impuls für die Stabilisierung der mentalen Gesundheit geben kann, so geht es letztendlich um etwas ganz Anderes: Eine nachhaltige Lebensgestaltung, die eine mentale Gesundheit, noch lange nach einem Aufenthalt im Gesundheitshotel Moorbad Bad Großpertholz, ermöglicht.

Genau deshalb ist es wichtig, Bewusstsein zu schaffen. Bewusstsein für den eigenen Körper, die eigenen Stressreaktionen, die täglich eingesetzten und möglicherweise nicht mehr dienlichen Bewältigungsstrategien, die wir uns im Laufe des Lebens angeeignet haben, betont Dr. Nadja Lehner, Kurärztin im Moorbad Bad Großpertholz.

Um langfristigen Nutzen aus dem Kuraufenthalt ziehen zu können, ist es außerdem wichtig, dass praktisch anwendbare Vorgehensweisen erlernt und in der Zeit des Kuraufenthalts gefestigt werden. Nur so ist eine spätere Integration in den Alltag möglich.



GESUNDHEITSHOTEL MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ GMBH

3972 Bad Großpertholz 72, (T) 02857 / 2273, (F) 02857 / 2273-133

reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at, www.moorbad-badgrosspertholz.at

Volksbank Niederösterreich AG, IBAN: AT21 4715 0110 8387 0000, BIC: VBOEATWWNOM
LG Krems/Donau FN 38325k, UID: ATU 18063707



„Ich arbeite mit Techniken, die eine Sofortwirkung haben. Wir brauchen etwas, das uns in Lichtgeschwindigkeit wieder zu uns selbst führt.“

Dr. Nadja Lehner, Kurärztin

In Lichtgeschwindigkeit zur mentalen Gesundheit, das scheint kontraintuitiv. Ein genauere Blick zeigt jedoch sehr schnell, wie viel Wahrheit in diesem Ansatz der Kurärztin steckt.

In Lichtgeschwindigkeit zu mentaler Gesundheit

Einer der wichtigsten Faktoren, geht es um die mentale Gesundheit, ist eine starke Kontinuität. Was im Kuraufenthalt erfahren, in der Ruhe des Urlaubs erlebt und im Einklang mit der Natur erspürt wird, das gilt es später erfolgreich in den oftmals sehr stressigen Arbeits- und Familienalltag einzubringen. Genau deshalb sind simple Methoden nötig. Ansätze, die eine sofortige Wirkung zeigen. Tools, die jederzeit zur Verfügung stehen und angewendet werden können.

„Die körperliche und psychische Ebene stehen in konstantem Austausch“, so Frau Mag. Kaufmann, klinische Psychologin im Gesundheitshotel Moorbad Bad Großpertholz, weiter. Auch sie sieht die Bewusstseins-schaffung als grundlegenden Baustein einer gesunden Psyche.

„Die Beleuchtung der drei Säulen eines gesunden Lebensstils – Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit – steht im Moorbad Bad Großpertholz im Zentrum der Aufmerksamkeit.“

Mag. Marlene Kaufmann, klinische Psychologin

Im Moorbad Bad Großpertholz gibt es somit auch die Gelegenheit, sich intensiv mit dem Thema mentale Gesundheit auseinanderzusetzen. Das gilt sowohl in der dreiwöchigen Kur, die im Moorbad Bad Großpertholz angeboten und über die Sozialversicherung abgewickelt wird, als auch bei privaten Aufenthalten. In der Gestaltung ist man dann flexibler. Die Dauer des Aufenthalts passt sich den Wünschen der Gäste an, die Behandlungen und das gesamte Therapieprogramm werden individuell zusammengestellt.

Gäste entdecken Entspannungstechniken, die sofort anwendbar sind, kommen in ersten Kontakt mit stressfilternden Gedanken und schaffen vor allem eines: Bewusstsein. In Einzelsitzungen wird an individuellen Anliegen gearbeitet, in der Gruppe unterstützt man sich durch regen Austausch gegenseitig bei der Bewusstseinsfindung. Doch wirklich wichtig ist schlussendlich nur Eines: Das im Aufenthalt Erlebte und Erlernte in den Stresssituationen des Alltags umzusetzen.

Stress – Übeltäter oder Freund?

Die Generation Krise. Zusätzliche Belastungen in sozialen Berufen, kaum soziale Kontakte, Unsicherheit, Krankheiten, Krisen. „Doch Stress lässt sich selbst in den besten Zeiten als Teil unseres Lebens nicht vermeiden“, erklärt Dr. Nadja Lehner. „Und darum geht es auch gar nicht“,



GESUNDHEITSHOTEL MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ GMBH

3972 Bad Großpertholz 72, (T) 02857 / 2273, (F) 02857 / 2273-133

reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at, www.moorbad-badgrosspertholz.at

Volksbank Niederösterreich AG, IBAN: AT21 4715 0110 8387 0000, BIC: VBOEATWWNOM

LG Krems/Donau FN 38325k, UID: ATU 18063707



betont die langjährige Kurärztin. Ziel ist es zu lernen mit Stress umzugehen, zu lernen trotz Stress abzuschalten und zu entspannen.

Stressfaktoren kommen aus dem beruflichen oder persönlichen Umfeld und können körperlicher, sowie emotionaler Natur sein. Während positiver Stress (Eustress) die Leistungsfähigkeit und Konzentration steigert, wirkt sich negativer Stress (Distress) gegenteilig aus. Er entsteht aus einem Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen des Alltags und den persönlichen Möglichkeiten, diese zu bewältigen. In diesen Situationen besteht dringender Handlungsbedarf.

Sinnvoll gestaltete Pausen sind hier, neben eigens entwickelten Bewältigungsstrategien und stressfilternden Gedanken, ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg, da sind sich Kurärzte und Psychologen im Moorbad Bad Großpertholz einig. Solch sinnvolle Pausen zu gestalten, das ist jedoch oftmals gar nicht so einfach. „Wer am Schreibtisch vor dem PC zu Mittag isst, der macht keine Pause. Zumindest keine stress- und erholungspsychologisch sinnvolle“, erklärt Frau Mag. Marlene Kaufmann. Drei Faktoren sieht die klinische Psychologin als Basis sinnvoller Pausengestaltung: die eindeutige Unterbrechung der Tätigkeit, den vorgenommenen Ortswechsel und die eingeschränkte Erreichbarkeit.

Hier kann man gerne auch kreativ werden – bereits einige tiefe Atemzüge, um die Arbeitstätigkeit symbolisch und unmissverständlich zu beenden, ein Ortswechsel an die andere Seite des Schreibtisches und das Handy in der Schublade können ausreichen. Wer in die Natur gehen, für etwas Bewegung sorgen und sich über mindestens 20 – 30 Minuten geistig komplett von der Arbeit befreien kann, der hat den Pausen-Jackpot geknackt.

Doch wie kann man Zeit für sich selbst finden? Sinnvolle Pausen etablieren? Sich des eigenen Körpers bewusstwerden? Wie die diversen Entspannungsmethoden im Alltag umsetzen? Das sind Fragen, mit denen sich auch Frau Mag. Kaufmann tagtäglich beschäftigt. Gemeinsam mit den Gästen des Gesundheitshotels erarbeitet Sie in persönlichen Gesprächen und gruppendynamischen Workshops individuelle Lösungen. Alles mit einem Ziel: Den Menschen ganzheitlich einer umfassenden Gesundheit, mental, wie auch körperlich, näherzubringen.

Ja zum Urlaub! Sie haben das Recht.

Pausen in der Arbeit helfen dabei, den Alltag sinnvoller zu gestalten. Doch das alleine genügt noch nicht. „Sagen Sie ja zum Urlaub! Sie haben das Recht“, unterstreicht Frau Mag. Kaufmann. Nicht nur Kurärzte und Psychologen wissen nämlich um die Wichtigkeit von regelmäßigen Urlauben. Insbesondere längere Urlaubsperioden sind essentiell. Einzelne Tage können zwar entlasten, haben jedoch eine insgesamt wesentlich geringere positive Wirkung.

Grundsätzlich besagt das Urlaubsgesetz, dass ein Urlaubsteil mindestens sechs Werktage lang sein muss – Ausnahmen und einzelne Urlaubstage gibt es natürlich trotzdem. Mit Kurzurlaube und Wochenendausflügen sollten sich Beschäftigte allerdings dennoch nicht zufriedengeben. Aus psychologischer und gesundheitsmedizinischer Sicht ist mindestens einmal im Jahr ein Urlaub von zwei bis drei Wochen ratsam.



GESUNDHEITSHOTEL MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ GMBH

3972 Bad Großpertholz 72, (T) 02857 / 2273, (F) 02857 / 2273-133

reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at, www.moorbad-badgrosspertholz.at

Volksbank Niederösterreich AG, IBAN: AT21 4715 0110 8387 0000, BIC: VBOEATWWNOM
LG Krems/Donau FN 38325k, UID: ATU 18063707



Ein Kuraufenthalt findet außerdem abseits des Urlaubsanspruches statt. Es handelt sich dabei um eine medizinische Maßnahme zur Erhaltung und Festigung der Gesundheit bzw. zur Linderung von chronischen Leidenszuständen. Man spricht auch von einer vorbeugenden Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Agieren statt reagieren – ein zentrales Kredo auch im Gesundheitszentrum Moorbad Bad Großpertholz.

Im Einklang mit der Natur, in Verbundenheit mit dem Genuss

Als langjährige Kurärztin, geprüfte Yogalehrerin und integrative Atemtherapeutin spricht sich vor allem Kurärztin Dr. Nadja Lehner für einen naturverbundenen Ansatz in der Förderung der mentalen Gesundheit und der vorbeugenden Erhaltung der Arbeitsfähigkeit aus. Es geht darum, auch bei Stress und in schwierigen Zeiten auf körpereigene Ressourcen zurückgreifen zu können. Wie das funktioniert, erspüren Gäste in nur wenigen Minuten – bei integrativen Atemübungen, im Zusammensein mit der Natur, durch das Einbringen von Genusselementen, und bei der Schaffung neuem Bewusstseins.

Inmitten des **Naturparks Nordwald** gelegen bietet ein Aufenthalt im Moorbad Bad Großpertholz zahlreiche Möglichkeiten sich mit den Elementen der Natur zu verbinden. Die klare Luft belebt den Geist, der ruhige Wald wird zu einem kraftvollen Ort der Entschleunigung. In der Behandlung mit Heilmoor entsteht eine innere Wärme, die den Körper anregt und den Geist beruhigt.

Heilmoorbehandlungen sorgen für Entspannung und leisten so einen Beitrag zu langfristiger, mentaler Gesundheit. Sie werden außerdem nachweislich erfolgreich bei Verletzungen, nach orthopädischen Operationen, bei degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule oder bei verletzungsbedingten Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates eingesetzt.

Auch die **Integration von Genusselementen** ist der mentalen Gesundheit förderlich – das erfahren Gäste im Moorbad Bad Großpertholz ebenfalls aus eigener Hand. Genuss, der nicht nur durch wohltuende, gesunde und geschmackvolle Speisen entsteht. Durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt, die bewusste Wahrnehmung und das bewusste Sein im Moment, entsteht Genuss auf allen Sinnesebenen. Die ersten Sonnenstrahlen, die es schaffen, die Wolken zu durchbrechen. Herrlich duftender Kaffee. Laue Sommernächte. Ein frisch bezogenes Bett. Genuss ist überall. Ihn wahrzunehmen, das ist die Kunst.

Bewusstsein schaffen, Genuss integrieren, die mentale Gesundheit fördern. Ein Aufenthalt im Gesundheitshotel Moorbad Bad Großpertholz macht genau das möglich. Im holistischen Ansatz des Gesundheitshotels wird der Mensch in seiner Gesamtheit, aber dennoch auch in all seinen individuellen Facetten, wahrgenommen. So findet jeder Gast seinen ganz persönlichen Weg zur eigenen mentalen Gesundheit und kann inmitten der Natur, unterstützt von ÄrztInnen und Fachkräften, die ersten Schritte auf diesem Weg wagen.



GESUNDHEITSHOTEL MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ GMBH

3972 Bad Großpertholz 72, (T) 02857 / 2273, (F) 02857 / 2273-133

reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at, www.moorbad-badgrosspertholz.at

Volksbank Niederösterreich AG, IBAN: AT21 4715 0110 8387 0000, BIC: VBOEATWWNOM
LG Krems/Donau FN 38325k, UID: ATU 18063707



Kontakt Daten

Gesundheitshotel Moorbath Bad Großpertholz GmbH

Bad Großpertholz Nr. 72

3972 Bad Großpertholz

T: +43 (0) 2857 2273

F: +43 (0) 2857 2273 - 133

reservierung@moorbath-badgrosspertholz.at

www.moorbath-badgrosspertholz.at

@moor.bath.grosspertholz



GESUNDHEITSHOTEL MOORBATH BAD GROSSPERTHOLZ GMBH

3972 Bad Großpertholz 72, (T) 02857 / 2273, (F) 02857 / 2273-133

reservierung@moorbath-badgrosspertholz.at, www.moorbath-badgrosspertholz.at

Volksbank Niederösterreich AG, IBAN: AT21 4715 0110 8387 0000, BIC: VBOEATWWNOM
LG Krems/Donau FN 38325k, UID: ATU 18063707