Gesundheitshotel
Moorbad
BAD GROSSPERTHOLZ

ENDOMETRIOSE-KUR

VORWORT

Liebe Frauen!

Ein herzliches Willkommen in unserem Haus!
Schön, dass Sie da sind.

Sie haben sich selbst ein Zeichen gesetzt, gut für sich zu sorgen und sich auf diesem Weg der Selbstfürsorge von uns begleiten zu lassen. Vorab sagen wir als Team, "Danke für Ihr Vertrauen."

Da wir uns mit Ihnen auf einem gemeinsamen Entwicklungsweg befinden, passen wir einige unserer Angebote immer wieder neu an, um Sie bestmöglich an Ihre Bedürfnisse und den neuesten Erkenntnissen anzugleichen.

Stellvertretend für alle ein herzliches Grüß Gott,

Dr. Nadja Lehner

Nachfolgend ein erster Eindruck über unsere ausgewählten Zusatzempfehlungen.

PHYSIOTHERAPIE

Die Physiotherapie findet im Einzelsetting statt. Dabei wird nicht nur ein aktives Trainingsprogramm erarbeitet, sondern je nach Beschwerdebild können spezifische Techniken unterschiedlicher Konzepte zum Einsatz kommen.

Die Einheiten im Rahmen Ihres Aufenthalts können zuvor in Anspruch genommene Therapien ergänzen oder einen ersten Einblick in verschiedene Behandlungskonzepte bieten, um auch für die langfristige Therapie Zuhause die richtige Wahl zu treffen.

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes können zwei Einheiten von jeweils 25 Minuten mit Ihrem Sozialversicherungsträger verrechnet werden.

Zusätzliche Einheiten können Sie gerne auf Anfrage an unserer Therapie-Rezeption buchen.

Physiotherapie Einzel 30 min. á € 75,00

Ihre physiotherapeutischen Einheiten können folgende Therapieelemente enthalten:

Narben-Behandlung

Die Wundheilung ist ein komplexer Prozess, der durch verschiedenste Faktoren gestört bzw. beeinflusst werden kann. Dazu zählen beispielsweise Inaktivität, zu viel Belastung für den Bereich der Narbe, das Rauchen, die Ernährung oder auch Vorerkrankungen wie Diabetes.
Narben bestehen nicht nur aus einer Schicht die bei einer Operation durchtrennt wurde, sondern gehen in die Tiefe. Bei Störungen in der Wundheilung können hier Adhäsionen (Verklebungen) entstehen und zu Einschränkungen in der Mobilität, Schmerzen oder Empfindungsstörungen führen.
Durch Narbenbehandlung wird die Wundheilung der Narbe unterstützt und gefördert. Die Therapie umfasst auch das Erlernen von Möglichkeiten, wie Sie als Patientin selbst die Heilung unterstützen können.

Sie lernen die Narbe als Teil Ihres Körpers anzunehmen und Ängste vor Berührungen in diesem Bereich abzubauen bzw. was Sie unternehmen können, um Berührungen der Narbe wieder zu spüren, sollte eine Taubheit vorliegen.

In der Therapie kommen Techniken zum Einsatz, die sich an der Struktur orientieren. Hierbei stehen in erster Linie das Desensibilisieren und Mobilisieren des Narbengewebes im Vordergrund. Dadurch kann ausreichend Beweglichkeit der umliegenden Gelenke gewährleistet werden und die umliegende Spannung kann reduziert werden. Ebenso werden Techniken durchgeführt, bei welchen der Energiefluss im Körper wiederhergestellt werden soll, der durch Narben gestört sein kann. Ziel ist es Schmerzen im Bereich der Narbe und in den umliegenden Bereichen zu reduzieren und die physiologische Funktionalität wiederherzustellen.

Viszerale Therapie

Die viszerale Therapie ist ein Teil der Physiotherapie und widmet sich dem gegenseitigen Einfluss von Bewegungsapparat und Organen. Funktionsstörungen der Organe können zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen und umgekehrt, da die Organe am Bewegungsapparat befestigt sind. Mit viszeralen Techniken können somit Läsionsketten behandelt werden und die Organfunktion verbessert werden.

Aus vielen verschiedenen Gründen kann es zu Dysfunktionen der Organe kommen, wodurch die Organe Spannungen aufbauen können:

- Infektionen / Entzündungen
- Operationen
- Fehlhaltungen / Skoliose
- Mangelnde / schlechte Ernährung
- Emotionale Belastungen

Adhäsionen (=Verklebungen) und Spannungen können durch die viszerale Therapie behandelt und gelöst werden. Während der Therapie kommen Mobilisationstechniken und Eigenbewegungen der Organe zum Einsatz. Ebenso werden die Bänder und weitere Aufhängungen, die den Organen Halt am Bewegungsapparat geben, mobilisiert. Auch das Erlernen von Eigenmobilisationen und Alltagstipps ist Teil der Therapie.

Vaginale Palpation

Im vertraulichen Rahmen einer Einzelsitzung, wird mit Hilfe einer vaginalen Untersuchung, die allgemeine Kraft, Kraftausdauer und Entspannungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur, sowie die Organlage (Blase, Gebärmutter, Darm) ertastet, um etwaige Defizite und Dysbalancen beurteilen zu können.

Weiters werden einzelne Muskeln und Faszienschichten, sowie Teile der Hüftmuskulatur palpiert. So können strukturelle Veränderungen, Verspannungen oder Verklebungen dokumentiert und anschließend behandelt werden.

Durch die Technik können zusätzlich individuelle Beckenbodenübungen auf die Frau abgestimmt weitergegeben werden.

Wann ist eine Vaginale Palpation sinnvoll bzw. hilfreich?

- Rückenschmerzen
- Narbenentstörung/ Narbenschmerzen
- Schmerzen bei Geschlechtsverkehr
- Schmerzen bei Stuhlgang
- Verwachsungen/Verklebungen
- Inkontinenz bei Niesen, Springen Husten und andere Belastungsformen
- Vermehrter Harndrang
- Senkungsbeschwerden
- Vor und nach der Geburt

PSYCHOLOGIE

Im Rahmen Ihres Aufenthalts sind zwei psychologische Einzelgespräche von jeweils 25 Minuten vorgesehen. Diese Gespräche bieten die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Anliegen einzugehen und Sie bestmöglich zu unterstützen.

Bitte bringen Sie den beiliegenden Fragebogen (PHQ-D) ausgefüllt zu Ihrem ersten Einzelgespräch mit.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Mag.ª Eva Maria Winterleitner
Psychotherapeutin

DIÄTOLOGIE

In zwei persönlichen Einzelgesprächen zu je 25 Minuten erhalten Sie von unseren Diätologinnen individuelle Empfehlungen, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele,
und erarbeiten gemeinsam Strategien, um Ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu optimieren und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Bei speziellen Anforderungen an die Speisenauswahl auf
Kur, wie beispielsweise Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder bestimmten Erkrankungen, können unsere Diätologinnen mit gezielter Ernährungstherapie unterstützen.

Im Rahmen der Ernährungsberatung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA) durchzuführen – eine nicht invasive Methode, welche wertvolle Informationen über die Zusammensetzung Ihres Körpers (Muskelmasse, Fettmasse, Wasserhaushalt) liefert. Dabei erhalten Sie nicht nur einen klaren Überblick über Ihren aktuellen Ernährungszustand, sondern gleichzeitig auch wesentliche Informationen, um Ihre Ernährungsgewohnheiten noch gezielter an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Beachten Sie bitte, dass bei nachfolgenden Kontraindikationen aus Sicherheitsgründen keine Messung durchgeführt werden kann:

- bei Schwangerschaft
- beim Tragen eines Herzschrittmachers, Defibrillators oder sonstiger implantierter automatischer, elektronischer Kontrollvorrichtungen
- bei erhöhter Körpertemperatur
- bei Herzrhythmusstörungen

Wird eine BIA-Messung durchgeführt, ist es wichtig, einige Vorbereitungen zu treffen, um aussagekräftige Ergebnisse zu gewährleisten.
Beachten Sie dazu die Checkliste auf der nachfolgenden Seite:

Checkliste zur Vorbereitung

☐ **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Ideal wäre die Durchführung einer Messung auf nüchternen Magen. Günstig wäre ein Abstand von mind. 2-3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung, mindestens aber 1 Stunde.

☐ **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Ideal wäre ein Abstand von mind. ½ bis 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

☐ **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**
Eine volle Blase kann das Messergebnis beeinträchtigen.

☐ **Kein Sport unmittelbar vor der Messung!**
Etwa 12 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Aktivität stattgefunden haben.

☐ **Bitte tragen Sie vor der Messung keine Hautcreme oder Lotion an den Händen und Füßen auf!**
Dies würde die Haftung der Elektroden beeinträchtigen und so zu verfälschten Messergebnissen führen.

☐ **Bitte erscheinen Sie zu Ihrem Termin im Bademantel!**
Für die Messung benötigen wir freie Hand- und Fußrücken sowie ein aktuelles Körpergewicht, welches vor Ort gemessen wird.

Bitte bringen Sie zum Termin die beiliegende Einverständnis- und Datenschutzerklärung ausgefüllt mit.

Vielen Dank!
Ihre Diätologinnen

MANNEA

ganzheitliche Gesundheitsmethode nach Andrea Eberhardt **60 min. € 119,00**

Was ist Mannea?

Willkommen in der Welt der MANNEA-Methode – einer wundervoll sanften Herangehensweise für deine Gesundheit. Die MANNEA-Methode ist ein ganzheitliches Konzept, entwickelt von Andrea Eberhardt, das sich speziell auf die Förderung des Wohlbefindens von Frauen und Männern konzentriert. MANNEA kombiniert Behandlungssequenzen der hormonbildenden Organe mit sanfter Berührung, Kräuterwissen und rituellen Elementen wie Atemzirkulation.

Anwendungen von Mannea

Die Anwendungen der MANNEA-Methode erstrecken sich über verschiedene Lebensphasen und individuelle Bedürfnisse. Qualifizierte Therapeuten, die den MANNEA Practitioner abgeschlossen haben, bieten maßgeschneiderte Unterstützung für eine Vielzahl von Gesundheitsanliegen:

Hormonelle Ungleichgewichte:
MANNEA hilft, hormonelle Ungleichgewichte zu adressieren und durch gezielte Behandlungstechniken das harmonische Gleichgewicht im Körper zu fördern.

Menstruationsbeschwerden:
Für Frauen, die unter Menstruationsbeschwerden leiden, bietet die MANNEA-Methode ganzheitliche Linderung. Durch sanfte Berührungen können Krämpfe, Rückenschmerzen und Spannungen im Unterleib reduziert werden.

Kinderwunsch:
Die MANNEA-Methode unterstützt Paare, die sich sehnlichst Nachwuchs wünschen, durch gezielte Anwendungen. Die Funktion der Fortpflanzungsorgane und die Qualität der Eizellen und Spermien kann sich verbessern und so den Weg zur Empfängnis erleichtern.

Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung:
Für Mama und Baby bietet MANNEA eine ganzheitliche Begleitung während der Schwangerschaft. Durch sanfte Streichungen können körperliche Veränderungen unterstützt, Verspannungen reduziert und das allgemeine Wohlbefinden in dieser besonderen Zeit gefördert werden. Die Methode wird auch als Vorbereitung auf die Geburt angewandt, um den Körper zu entspannen und Ängste zu lindern.

Wechseljahresbeschwerden:
In den Wechseljahren kann die MANNEA-Methode Frauen helfen, die mit hormonellen Veränderungen verbundenen Beschwerden zu bewältigen. Dazu gehören die Reduzierung von Hitzewallungen, Schlafstörung und die Förderung des emotionalen Gleichgewichts.

Stressabbau und Burnout-Prävention:
MANNEA unterstützt Menschen dabei, Stress abzubauen und präventiv Burnout vorzubeugen. Die sanften Techniken fördern Entspannung und helfen dabei, die eigene Balance zu finden.

Allgemeine Entspannung:
Unabhängig von der Lebensphase bietet die MANNEA-Methode eine wohltuende Möglichkeit zur allgemeinen Entspannung. Die Behandlungstechniken können Belastungen abbauen und durch die sanfte Impulsgebung das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Quelle: Folder Andrea Eberhardt

Bei einem normalen Zyklus (28-32 Tage) soll vom 7. bis zum 10. Zyklustag (vor dem Eisprung) und vom 22. bis zum 25. Zyklustag (vor der Regelblutung) behandelt werden.
Ist kein oder ein gestörter Zyklus vorhanden, darf wöchentlich behandelt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Therapierezeption.

YOGA

ein Weg zur ganzheitlichen Gesundheit

Internationale Studien haben gezeigt, dass eine Yogapraxis von 2x wöchentlich 90min zu einer Verbesserung des Schmerzniveaus führt, zur Stressreduktion beiträgt und das allgemeine Wohlbefinden und somit die Lebensqualität maßgeblich zum Positiven bewegt.
[Ravins 2023] & [Goncalves 2016, 2017]

Darüber hinaus kehren Sie wieder zu sich selbst zurück.
Über Ihre Selbstwahrnehmung lernen Sie sich selbst und Ihren Körper besser kennen.
Unser Körper als großes Wahrnehmungsorgan ist ein wichtiger Schlüssel am Weg zur Selbsterkenntnis und damit einhergehend aktivieren sich die in uns innewohnenden Selbstheilungskräfte.
Die Wissenschaft nennt das Zusammenspiel von Körper, Nervensystem und Selbstwahrnehmung Embodiment.
Sie schärfen Ihr Bewusstsein für Ihre Bedürfnisse und setzen klare Grenzen, um sich selbst liebevoll zu schützen, sich selbst ein Kraftort zu sein, eine innere Ressource und das Wesentlichste daran ist, dass sie sich sicher, verbunden und geborgen mit sich selbst spüren.
In diesem sicheren Yogapraxis-Lebensschule- Raum darf sein was ist und sich gleichzeitig auch alles verändern, was nicht mehr gut und stimmig für Ihr Leben ist.

Vielleicht verspüren Sie Lust, sich voller Neugierde neu zu begegnen, neue Erfahrungen zu machen.
Sanft, in Stille.
Auf der Matte mit Ihnen, ganz nach innen gerichtet.

In Ihrem Kurrahmenprogramm ist eine Einheit Polyvagal Yoga mit der Dauer von etwa 60 Minuten vorgesehen.

Ich freue mich auf unser Kennenlernen und darauf, Ihnen eine Wegbegleiterin auf der Reise zu sich selbst zu sein.

Dr. Nadja Lehner

FRUCHTBARKEITS-YOGA

Wenn Sie sich wohl und geborgen in Ihrem "Körperzuhause" wahrnehmen, Sie sich selbst ein gutes Zuhause geschaffen haben, innen wie aussen, ist das die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Sie die Bereitschaft der Ihnen anvertrauten Mutterschaftsreise annehmen und anziehen werden.

Zuerst dürfen wir uns selbst die beste Umgebung für ein sicheres Heranwachsen sein.

Damit uns das gelingt, braucht es unsere eigene liebevolle Zuwendung, mit all dem, was jetzt gerade ist.
Das wir uns selbst allen Druck nehmen und das Nehmen, uns selbst das Geben, das es braucht, um uns ganz darauf einzulassen und uns zu entspannen.

Ja, es ist ein Weg, ein Prozess mit allen Höhen und Tiefen.
Dort wo wir lernen, uns zu entspannen, mit uns in Kontakt gehen, uns selbst ernstnehmen und ehrlich begegnen, wartet pures Lebensglück, reine Lebensfreude.
Dieses Glück und der Glaube daran, dass alles gut wird, erwächst immer mehr in uns.

Was dann geschieht, geschieht, weil es so sein soll.
In dieser Überzeugung auf das Gute, das Wahre, das Schöne begleite ich Sie durch eine auf allen Ebenen fruchtbare Yogareise.

In der Regel ist während der drei Wochen ein fixer Termin für das Fruchtbarkeitsyoga vorgesehen. Das Anmeldeformularliegt an der Rezeption auf. Die Einheit kann ab einer Mindestanzahl von drei Teilnehmerinnen stattfinden.
Kosten: € 31,00 pro Einheit (Dauer: 90 Minuten)

Dr. Nadja Lehner

SEXUALBERATUNG

in:team
SEXUELLE BILDUNG & BERATUNG

Sigrid Hahn
Dipl. Sozialpädagogin
Sexualpädagogin
Klinische Sexologin
Psychologische Beraterin

Mehr über MICH und mein WIRKEN und WERKLN:
www.inteam-beratung.at

Endometriose und Sexualität
Zwischen Tabu und Bedürfnis

Im Workshop-Setting werden folgende Inhalte thematisiert:

(Möglicher) Einfluss von Endometriose auf…

- die eigene Weiblichkeit / das Frau-Sein
- die Gelebte Sexualität / die Beziehungsdynamiken
- das Körperempfinden / die Lustkomponente

Die Teilmehmer*innen…

…erhalten sexualpädagogisches Basiswissen zur weiblichen Anatomie.
…werden über Mythen und Glaubenssätze in Bezug auf das Thema Sexualität & Endometriose aufgeklärt.
…erfahren praktische Tipps, um das eigenen Körperschema/Körperbewusstsein zu stärken.
…erhalten Raum für persönlichen, moderierten Austausch.
…uvm.

SELBSTHILFEGRUPPE IM HAUS

Als “ehemalige“ Endometriose-Betroffene hat mich dieses Thema privat und auch beruflich als Ergotherapeutin & Osteopathin schon lange Zeit interessiert.
Die Themen Zyklusbeschwerden bis hin zu Schmerzen, wo einem die Luft wegbleibt, jahrelange Diagnose-Suche, zusätzlich begleitende Beschwerden, regelmäßig wiederkehrende Kreislauf-Krisen, Operation und Kinderwunsch-Thema sind mir also durchaus vertraut. Durch die gynäkologisch-osteopathische Arbeit mit meinen Patientinnen erhalte ich immer wieder wertvolle Rückmeldungen, was für die betroffenen Frauen wichtig ist.

In dieser Selbsthilfe-Gruppe stehen die Kommunikation und der Austausch innerhalb der Gruppe im Fokus. Jede betroffene Frau kann uns (muss aber nicht!) teilhaben lassen an ihrer ganz persönlichen „Endometriose-Geschichte“. Der Schwerpunkt liegt auf der individuellen Gesundung sowie auf Erfahrungen und Strategien, die den Umgang mit Endometriose erleichtern – Ziel ist es schließlich, wieder zu einer guten Lebensqualität (zurück) zu finden!
Besonders wichtig ist es mir, einen respektvollen und wertschätzenden Raum zu schaffen, wo auch einmal angesprochen werden darf, was sonst oft zu kurz kommt.

In diesem Sinne freue ich mich auf jede Einzelne von Ihnen und auf eine angenehme, informative und kraftbringende Zeit in unserer Gesprächs-Runde. Ich wünsche Ihnen einen guten und gesundheitsfördernden Aufenthalt!

Beatrix Hahn-Kratochwil

FACHLICHE ONLINE-SPRECHSTUNDE

zum Thema Endometriose
mit Frau Dr. Barbara Puschacher

Im Rahmen Ihres Aufenthalts legen wir einen besonderen Fokus darauf Sie möglichst individuell zu betreuen. Um Ihnen zusätzlich zur therapeutischen Begleitung auch fachärztliche Unterstützung zu bieten, haben Sie die Möglichkeit, eine Online-Sprechstunde via Zoom mit Frau Dr. Barbara Puschacher in Anspruch zu nehmen.

Frau Dr. Puschacher ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie Allgemeinmedizinerin. Als Oberärztin am Landesklinikum Melk verfügt sie über umfassende Erfahrung in der Behandlung von Endometriose und anderen gynäkologischen Erkrankungen. In der Sprechstunde steht sie Ihnen für individuelle Fragen zur Verfügung.

Die Teilnahme an der Sprechstunde (30 Minuten) ist freiwillig.

Es wird ein Unkostenbeitrag iHv € 50,00 erhoben.

Interessiert?
Bitte wenden Sie sich an die Therapierezeption, um nähere Informationen zum nächsten Termin und zur Anmeldung zu erhalten.

DIE WELT DER PILZE

Als ganzheitlich ausgerichtete Ärztin bin ich davon überzeugt, dass wir in der Natur alles finden, was unserer Gesundheit dienlich ist.
So beschäftige ich mich bereits seit einiger Zeit mit der Wirkkraft von Pilzen.
Der Einsatz von Pilzen wirkt ursächlich, individuell und vollkommen natürlich!
Eine echte Symptomlinderung erfolgt schlussendlich nur nach einer eingeleiteten Ursachenbekämpfung.
Chron. Erkrankungen sind zunehmend im Anmarsch und bedürfen einer individuellen Herangehensweise.
Immer mehr Menschen wünschen sich eine Betreuung, die Sie selbst einsichtig werden lässt, in die Funktionsabläufe des Körpers, so dass Sie selbstermächtigt bestimmen können, für welche Art der Begleitung Sie sich entscheiden.
Ein ganzheitliches Verständnis und eine fundierte Aufklärung bilden den Grundstein für eine gelungene Beziehung zwischen Arzt und Hilfebedürftigen.

Das Wirkspektrum der Pilze ist vielfältig.
Sie tragen zur Stabilisierung des IS bei, fördern die Entgiftung unseres Körpers, entfalten zellerneuernde Wirkung, können das Tumorwachstum hemmen,
helfen bei Allergien und Entzündungen.
Die gesundheitsfördernde Diversität ist sowohl
durch die langjährigen Anwendungsbeobachtungen
aus der Naturheilkunde als auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt (bsp. PubMed)

Nähere Infos erhalten Sie bei Frau Dr. Lehner.
Hierfür bitten wir Sie sich an die Therapie-Rezeption zu wenden.

Dr. Nadja Lehner

Dr. Nadja Lehner

BEMER

Physikalische Gefäßtherapie

Die Zelle, als die kleinste lebende Einheit eines Organismus, ist wie ein eigenes Lebewesen zu betrachten, das versorgt werden muss und alles Überflüssige entsorgt.
Im Mikrozirkulationsumfeld unseres Gefäßsystems finden alle wichtigen Zellstoffwechselaustauschprozesse statt. Im Überblick bedeutet das, dass die gesamte Durchblutung zu 11,5% aus Arterien, zu 14,5% aus Venen und zu 74% aus Mikrogefäßen besteht.
Diese Mikrogefäße, nun mehr als Kapillarsystem, Kapillareinheit bezeichnet, ist 400 mal dünner als ein menschliches Haar.
Genau dort setzt die physikalische Gefäßtherapie namens BEMER (Bio- Electro-Magnetic-Energy-Regulation) an.

Sie kann als supportive Maßnahme am Weg der Genesung gesehen werden.
Die Aufrechterhaltung der Mikrozirkulation ist bei jedem Krankheitsbild wichtig. Bei allen Erkrankungen hat eine gestörte Durchblutung eine Auswirkung auf den Verlauf der Erkrankung.
Sebastian Kneipp sagte bereits:" Willst du Wunden heilen, bringe Blut dorthin!"
So kann "der Arzt" in uns Wirkung zeigen.
Stress ist übrigens der "Kapillarkleber" Nr. 1.
Wenn wir uns rechtzeitig um die kleinen Gefäße kümmern, ist dies ein wichtiger Schritt Richtung Prävention.

9 Krankheitsbereiche bei denen BEMER nachweislich hilft:

- chron. Wundheilungsstörungen
- chron. degenerative Erkrankungen des Muskel- Skelettapparates
- chron. Stoffwechselstörungen wie DM und Fettstoffwechselstörungen
- Organinsuffizienz wie Leberfunktionsstörungen, multiple Organdysfunktion
- Polyneuropathie infolge von DM oder nach Krebsbehandlungen
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- chronische Müdigkeit (Menschen mit chron. Belastung oder Multipler Sklerose)
- Akute und chronische Schmerzen
- Leiden mit eingeschränkter Lebensqualität

Folgende wichtige Warnhinweise sind zu beachten:
Absolute Kontraindikation: jede Fremdorgan- oder Zelltransplantation, bei der eine immunsuppressive Therapie ärztlich verordnet wurde, oder aktive medizinische Implantate, die zur Abgabe von Medikamenten gedacht sind (Medikamentenpumpen), schließen eine Anwendung der BEMER-Therapie aus.

Relative Kontraindikation: Aktive medizinische Implantate, welche zu einer Stimulation führen (Herzschrittmacher, Defibrillatoren, Gehirnstimulatoren, Muskelstimulatoren), stellen eine relative KI dar. Die adjuvante Anwendung der BEMER-Therapie ist mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Im letzteren Fall muss der für das Implantat verantwortliche Arzt die Kompatibilität mit dem aktiven medizinischen Implantat und der BEMER-Therapie abklären.
Dies hat auf Basis der Einstellungen des Implantats und der Krankengeschichte zu erfolgen.
Im Zweifelsfall ist von einer adjuvanten Anwendung der BEMER-Therapie abzuraten.
Weitere relative KI bedingen aus rechtlichen Gründen zur Absicherung eine vorherige Abklärung mit dem behandelnden Arzt. (SS, Blutverdünner, aktuelle Tumorerkrankung, Tumorbehandlung, Epilepsie)

Sollten Sie sich für eine Anwendung der physikalischen Gefäßtherapie entschieden haben, folgen Sie bitte diesen Empfehlungen:

- Einnahme einer bequemen Körperlage
- Vermeidung einengender Kleidungsstücke. Dies führt zu einer Behinderung einer tiefen Bauchatmung.
- Keine Ablenkungen (Handy ausschalten)
- Vor der Anwendung auf den Genuss von Kaffee oder Tee verzichten
- Nach der Anwendung auf den Genuss von Tabakwaren (ca. 1h) verzichten
- Vor und nach der Anwendung ein Glas kohlensäurefreies Wasser trinken - über den Tag verteilt sollte eine Trinkmenge von ca 1 1/2-2 Liter erreicht werden.

In unserem Haus steht Ihnen eine BEMER-Matte zur Verfügung – zur Unterstützung der Mikrozirkulation und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Im Idealfall wird die Anwendung zweimal täglich empfohlen: Einmal morgens und einmal abends.
Die Terminvereinbarung erfolgt über unsere Therapie-Rezeption.
Für die Dauer Ihres Aufenthalts bieten wir eine Pauschale von € 99,00 für drei Wochen an.

TEES

Endometriose-Tee

Beifußkraut 50g
Damianablätter 50g
Melisse 30g
Ringelblumenblüten 20g
Schafgarbe mit Blüten 30g
Taubnesselblüten 20g
2TL mit 200ml kochendem Wasser überbrühen.
5-8min ziehen lassen.
Mindestens 6-8 Wochen lang 3 Tassen/d trinken.
Quelle: Online Seminars über Mykotherapie bei Endometriose

¼ kg Endometriose Tee € 39,90
Der Tee ist an der Therapie-Rezeption erhältlich.

Harmonietee

Diese Teemischung stärkt und heilt die weiblichen Unterleibsorgane und harmonisiert die Sexualfunktion. Mischen Sie Himbeer-, Erdbeer- und Brombeerblätter, Schafgarbe und Frauenmantel zu gleichen Teilen.
Übergießen Sie einen Esslöffel der Kräutermischung mit 0,75 Liter kochendem Wasser und lassen Sie den Tee zehn Miunten lang ziehen. Trinken Sie ihn über den Tag verteilt.

Zwei-Phasen-Fruchtbarkeitstee

Während der ersten Zyklushälfte:

2 Teile Himbeerblätter	(enthält östrogenähnliche Anteile)
1 Teil Beifuß	(fördert den Eisprung und die Entschlackung)
1 Teil Holunderblüten	(unterstützt das follikelstimulierende Hormon FSH)
1 Teil Salbei	(wirkt östrogenartig)

Während der zweiten Zyklushälfte:

2 Teile Frauenmantelkraut	(ist gelbkörperregulierend)
1 Teil Schafgarbe	(wirkt gestagenartig)
1 Teil Brennnessel	(fördert den Schlackenabtransport und ist eisenhaltig)

Nehmen Sie pro Tasse einen Esslöffel der Mischung und lassen Sie den Teeaufguss 15 Minuten lang ziehen. Trinken Sie davon vier bis fünf Tassen über den Tag verteilt.
Quelle: Fruchtbarkeitsyoga | Natürlich schwanger werden, Buch von Kerstin Leppert

BÜCHER

Endometriose -
ganzheitlich verstehen und behandeln
(Ewald Becherer, Adolf E. Schindler)

Nicht ohne meine Wärmeflasche -
Leben mit Endometriose
(Martina Liel)

Endometriose und Psyche - Ursachen,
Auswirkungen und Bewältigungsstrategien
(Martina Liel)

Endometriose - Ein Selbsthilfebuch
(Rita Hofmeister)

Leichter leben mit Endometriose - Wie du
die Schmerzen überwindest, Selbstzweifel
loslässt und das Leben wieder genießt
(Sabrina Fricke-Piehl)

Endometriose -
Die unterschätze Krankheit
(Prof. Dr. Sylvia Mechsner)

Super Power Periode -
Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen
und seinen Rhythmus für sich nutzen
(Maisie Hill)

EAT LIKE A WOMAN - Rezepte
für einen harmonischen Zyklus
(Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger, Verena Haselmayr)

Sehr gerne können Sie die aufgelisteten Bücher, während Ihres Aufenthaltes an der Therapie-Rezeption ausleihen.

UNTERSTÜTZUNG, HILFE, WEITERE TIPPS

EndÖ - Endometriose Österreich
Endometriose Österreich – kurz EndÖ – setzt sich dafür ein, dass Endometriose-Betroffene ernst genommen werden, dass Bewusstsein für diese Erkrankung geschaffen wird. EndÖ ist da, damit sich Betroffene nicht alleine fühlen!
In dieser ehrenamtlichen Tätigkeit wird versucht, Betroffene in allen Belangen so gut es geht zu unterstützen und auf ihrem Weg zu begleiten. Bei den Austauschtreffen wird die Möglichkeit geboten für Austausch untereinander, Fragen zu klären und sich durch Gastreferent:innen neues Wissen sowie Tipps und Tricks anzueignen.

Kontakt: 0660/5345770 oder endo.oesterreich@endoe.at
www.endometriose-oesterreich.at

EVA - Endometriose Vereinigung Austria
Die Endometriose Vereinigung Austria (EVA) wurde 2002 als Österreichische Endometriose Vereinigung gegründet und 2011 in EVA umbenannt.
Wir sind ein ehrenamtlicher Verein.
Hier bei uns findest du Informationen zu Endometriose und deren Behandlung sowie Termine und Veranstaltungen zu diesem Thema (siehe Kalender).
Alle Informationen wurden von betroffenen Frauen mit der Unterstützung von medizinischen SpezialistInnen zusammengestellt, um Interessierten und Betroffenen ein möglichst genaues Bild dieser Krankheit zu übermitteln.

Kontakt: office@eva-info.at
www.eva-info.at

www.eva-info.at/andere-wichtige-ansprechspartner

Rechtliche Ansprüche / Unterstützungsleistungen
(Reha-Geld, Kostenerstattung, Medikamente, Berufsunfähigkeit, Grad der Behinderung)

Verein ChronischKrank®
Kontakt: 07223/82667 oder kontakt@chronischkrank.at
www.chronischkrank.at

Arbeiterkammer
www.arbeiterkammer.at/kontakt

Wiedereingliederungsteilzeit:
Nach einem langen Krankenstand ist die Rückkehr an den Arbeitsplatz oft schwierig. Um Rückfälle zu vermeiden und einen sanfteren Wiedereinstieg in den Berufsalltag zu ermöglichen, gibt es die so genannte Wiedereingliederungsteilzeit (WIETZ).

www.arbeiterkammer.at/wiedereingliederungsteilzeit

Förderung, Beratung und Unterstützung bei Pflegethemen:
Fonds Soziales Wien
Kontakt: 01/24524 oder psot@fsw.at
www.fsw.at

Sozialeinrichtungen der Bundesländer
www.wien.gv.at/sozialinfo/content/pl/10/InstitutionDetail.do?it_1=2100069

Schmerztherapie & Konsiliararzt:ärztin für Schmerzmedizin
ÖSG - Österreichische Schmerzgesellschaft
Kontakt: 0316 208 218 und office@oesg.at
www.oesg.at

Ernährung
Diaetologie Austria
Berufsverband der Diätolog*innen in Österreich
Kontakt: 01/6027960 oder office@diaetologie.at
www.diaetologie.at

Physiotherapie
Physio Austria
Bundesverband der Physiotherapeut*innen Österreichs
Kontakt: 01 / 5879951-0
www.physioaustria.at

Schule für Viszerale Therapie
und integrative manuelle Behandlungsmethoden
Kontakt: 0699/18292676 oder info@viszerale-therapie.at
www.viszerale-therapie.at/info

We Love Pink Planet
Plattform zum Thema sexuelles Wohlbefinden und Selbstwertgefühl
Kontakt: 0677/61692223 oder office@welovepinkplanet.com
www.welovepinkplanet.com

Michaela Liedler
Zentrum für postoperative Narbentherapie
Kontakt: 0660/7642402 oder office@narbenzentrum.at
www.narbenzentrum.at

Psychologische Betreuung
pro mente Austria
Österreichischer Dachverband der Vereine und Gesellschaften für psychische Gesundheit.
Kontakt: 0664/3964333 oder office@promenteaustria.at
www.promenteaustria.at

BÖP
Berufsverband Österreichischer Psycholog*innen
Kontakt: 01/4072671-0 oder buero@boep.at
www.boep.or.at

www.klinischepsychologie.ehealth.gv.at
www.gesundheitspsychologie.ehealth.gv.a