

Gesund bleiben in Niederösterreich

DIE TOP-ANGEBOTE DER GESUNDHEITSHOTELS

Im Alltag kommt oft zu kurz, was doch so wichtig ist: Für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu sorgen. Niederösterreichs traumhafte Landschaft zwischen Bergen, Wäldern und Seen ist wie gemacht dafür, einfach einmal wieder tief durchzuatmen. Die Niederösterreichischen Gesundheitshotels verfügen über höchste medizinische Kompetenz und maßgeschneiderte Therapiemöglichkeiten. Eine neue Broschüre beinhaltet vielfältige, spezialisierte Angebote für Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, psychische Gesundheit, gesunde Ernährung und Fasten.

St. Pölten, 9. Oktober 2023. **Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner** erklärt: „Der Gesundheitstourismus hat sich in den vergangenen Jahren zu einem wichtigen Standbein des Tourismus in Niederösterreich entwickelt. Ein Drittel aller Gesamtnächtigungen in Niederösterreich sind dem Gesundheitstourismus zugeordnet. Gesundheits-, Kur- und Reha-Gäste stellen einen wichtigen Anteil an Erstbesuchern in Niederösterreich dar. Sie kommen aber auch gerne wieder, da sie erstens mit individuell maßgeschneiderten Therapieprogrammen bestens betreut werden und zweitens, weil es in Niederösterreich immer wieder etwas Neues zu entdecken gibt. Mit seinen vielen Kraftplätzen und Ruheorten in der Natur ist Niederösterreich wie gemacht für erholsame Momente. Vor allem tut man sich selbst dabei etwas Gutes und kehrt gestärkt wieder zurück nach Hause.“

„Da die aktive Gesundheitsvorsorge immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist die Nachfrage nach Gesundheitsurlaube mit hoher Qualität deutlich gestiegen. Die abwechslungsreiche Landschaft und die idyllischen Wälder eignen sich hervorragend zum Wandern, Radfahren oder Spaziergehen. Was den Aufenthalt in Niederösterreich so besonders macht, ist das Gesamterlebnis aus Natur, Kultur und natürlich der Kulinarik. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist wesentlich für das Wohlbefinden. Unsere Gastgeberinnen und Gastgeber in den Gesundheitshotels sorgen mit ihren Spitzenleistungen in der Küche dafür, dass unsere Gäste gerne immer wieder kommen.“, so **Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung**.

Bewegende Momente

Der Bewegungsapparat gibt dem menschlichen Körper Form, Halt und Beweglichkeit. Ist er erkrankt, führt das nicht selten zu schmerzhaften Einschränkungen. Was hilft, ist Bewegung. Nicht umsonst heißt ein bekanntes Sprichwort: „Wer rastet, der rostet!“ Das **Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof** inmitten der reizenden Altstadt Baden bei Wien vereint schulmedizinische Spitzenkompetenz mit komplementären Therapieangeboten im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung. Im Vordergrund steht die Behandlung von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie akuten

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Silvia Hrabý

tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 mail silvia.hrabý@noe.co.at

Schmerzzuständen. Abhilfe schafft das Package „[Gelbes Gold](#)“ inklusiver einer ärztlichen Untersuchung, mehreren Schwefelbädern, Schwefel-Moor-Packungen, Massagen und einer Magnetfeld-Behandlung. Für das genussvolle Rahmenprogramm sorgen eine geführte Nordic-Walking-Tour, eine Stadtführung und ein Wein-Degustationsmenü.

Die Kraft der positiven Gedanken

Bewusst formulierte positive Gedanken können dabei helfen, Ziele und Wünsche zu erreichen. Sie wirken sich auch günstig auf Gesundheit und Genesung aus. Das **Lebens.Resort Ottenschlag** bietet 8 Tage [Burnout-Prävention](#) mit gezieltem Entspannungstraining, psychologischen Gesprächen, einem Vortrag zum Thema Stressbewältigung, Massagen und Kraft- inkl. Sensomotorik-Training. Ein professionelles Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, Pflegefachkräften und Therapeuten begleitet die Gäste während des Aufenthalts. Ziel des Rehabilitationsprogramms ist der Aufbau von Motivation, die seelische und körperliche Stabilisierung, die Stärkung von persönlichen Fertigkeiten sowie eine selbstständige Lebensführung.

So bleiben Herz & Gefäße gesund

Für ein fittes Herz-Kreislauf-System ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Positiv wirkt sich zudem regelmäßige Bewegung aus. Ausdauer- und Krafttraining stärken das Immunsystem. Im **VitalZeit Hotel Weber** fällt eine erholsame Auszeit besonders leicht. Mit familiärer Atmosphäre, herrlichem Feng-Shui-Garten und Falstaff-prämierter „zuckerfreier“ Küche macht das Vier-Sterne-Haus jeden Aufenthalt zum unvergesslichen Erlebnis. Das Angebot [Webers Vitalwoche](#) beinhaltet vielfältige gesundheitsfördernde Anwendungen wie Trockenaerosol-Sitzungen in der Salztube, Hydrojet-Überwassermassagen, ein Detox-Entschlackungs-Fußbad sowie einen einmaligen Eintritt in die Ausstellung im Sconarium.

Fasten – Doping für die Zellen

Fasten reinigt, stärkt Körper und Geist und kann den Alltag positiv verändern. Schon nach einer Woche Fastenprogramm spürt man den neuen Elan förmlich durch den ganzen Körper fließen. Beim Nahrungsverzicht wird nämlich der sogenannte Autophagie-Prozess in Gang gesetzt, bei dem die Zellen sich selbst aufräumen und ihren Zellmüll entsorgen. Dies kann eine lebensverlängernde Wirkung haben und uns gesund älter werden lassen. Fasten kann man zwar auch alleine, aber mit professioneller Betreuung fällt es gleich umso leichter. Zum Beispiel im **Gesundheitshotel Klosterberg**. Seit über 35 Jahren wird dort gefastet. Beim Angebot „[Fasten – der Gesundheit etwas Gutes tun](#)“ profitiert man von deren jahrzehntelanger Erfahrung. Die Verpflegung mit frischen, regionalen Lebensmitteln in Bio-Qualität gehört dort zum Standard. Zusätzlich wird ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit geführten Wanderungen, Funktions- und Wassergymnastik und vieles mehr geboten.

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Silvia Hrabý

tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 mail silvia.hrabý@noe.co.at



Mehr Informationen und Angebote unter www.gesund-bleiben.at oder in der **neuen Broschüre** „Gesund bleiben. Neue Kraft schöpfen in den Gesundheitshotels Niederösterreichs.“ Kostenlos bestellen unter <https://www.niederoesterreich.at/gesund-bleiben-in-niederoesterreich-1>.

Tipp: Jetzt zum **Gesundheits-Newsletter** anmelden und von „gesunden“ Themen, exklusiven Gesundheitstipps, saisonalen Rezepten und vielem mehr profitieren:
www.gesund-bleiben.at/newsletter

Weitere Bilder zum Thema:

<https://bildarchiv.niederoesterreich.at/pinaccess/showpin.do?pinCode=O4CuDuoo9uIM>

Bitte beachten Sie die Copyrights!

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Silvia Hrabý

tel +43 (0) 2742 – 9000 – 19844 mail silvia.hrabý@noe.co.at