

### Jetzt oder nie!

Die Zeit um die Beendigung des aktiven Erwerbslebens zählt zu den sogenannten kritischen Lebensphasen. Viele Menschen sind auf die erfolgreiche Gestaltung und Bewältigung ihres dritten Lebensabschnittes nicht ausreichend vorbereitet und entwickeln in der Folge gesundheitliche Probleme und Beschwerden. Ursache hierfür können körperliche Erkrankungen sein, deren Symptome jetzt in der Zeit der Ruhe verstärkt wahrgenommen werden. Oft finden sich aber auch alterstypische Erkrankungen und Beschwerden, die üblicherweise an der Schwelle zum dritten Lebensabschnitt auftreten.

Auf der anderen Seite bietet diese Lebensphase viele wunderbare Möglichkeiten. Die gewonnene Zeit kann für neue Aktivitäten, für lang geplante und immer wieder zurück gestellte Reisen, für familiäres und soziales Engagement und vieles andere mehr genutzt werden. Dieses aktive Zeitfenster ist heute oft über 20 Jahre hinweg bis deutlich jenseits der 80 ausdehnbar. Aber um all die Aktivitäten, die man sich vorgenommen hat, auch wahrnehmen zu können, ist ein wirksames gesundheitserhaltendes Konzept („Anti-Aging“) erforderlich. Erste Maßnahmen hierzu sollten bereits bald jenseits der 50 getroffen werden.

### Typische Beschwerden und Erkrankungen im Alter können sein:

- Leistungsknick, Kraftverlust
- psychische Einschränkungen (z.B. Depressionen)
- Schlafstörungen
- Unruhezustände
- Herzerkrankungen und Bluthochdruck
- Fehlfunktion der Schilddrüse
- Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus
- eingeschränkte seelische Belastbarkeit
- Überforderungszustände
- Hormonstörungen



### Natürliches „Anti-Aging“ unter kompetenter Anleitung

Während Ihres Aufenthaltes werden Sie von erfahrenen, hoch qualifizierten Fachärzten aus unserem Team betreut. Am Anfang steht ein ausführliches ärztliches Beratungsgespräch, in dem unter Berücksichtigung der Vorgeschichte ein individuelles Konzept, bestehend aus diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen, zusammengestellt wird. Ziel ist eine praktikable „Handlungsanleitung“, die Sie bei der weiteren Lebensgestaltung unterstützt und dabei auch zu erwartende altersparallele Entwicklungen bereits berücksichtigt.

Erfahrene Therapeuten begleiten Sie im Therapieprozess und geben Ihnen individuelle Tipps für die weitere Gesunderhaltung. Sie erleben „Freude und Spaß an Bewegung“ beim Nordic Walking, Aquajogging oder Flugballspiel, die positiven Effekte unserer gesundheitsbewußten Ernährung (Lehrklinik für Ernährungsmedizin) und Sie erlernen Methoden zur Förderung der Entspannung und zur Streßbewältigung. Gruppenaktivitäten und geführte Freizeitangebote verstärken Ihre Motivation für eine Weiterführung der gesundheitserhaltenden Aktivitäten im häuslichen Alltag.

- ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes \*
- ärztlicher Gesundheitscheck (inkl. Leistungsdiagnostik, Krebsvorsorge- und Hormoncheck) \*
- Psychologisch geführte Streßbewältigungsgruppe
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Lehrküche
- Allgemeine Gymnastik/kleine Gymnastik
- Ausdauersport (Nordic Walking, Ergometertraining)
- Atemgymnastik
- Wassergymnastik/Balneotherapie (Kneipp)
- Massage (1x/Woche)
- Schwimmen im Hallenbad
- Sauna
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung, Atemtherapie)
- ggf. zusätzliche krankheitsbezogene Therapiemodule (z.B. Seminar Gewichtsreduktion, Diabetesschulung) \*

Die mit \* gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.