



www.beste-gesundheit.at



Das Moorheilbad Harbach ist ein Mitgliedsbetrieb der Xundheitswelt [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at)

und Partner von „Beste Gesundheit“. [www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)

## OSTEOPOROSE

### **Kur trotz Osteoporose**

Für jene Menschen, die bereits von Osteoporose betroffen sind, ist auch ein Kuraufenthalt (Stütz- und Bewegungsapparat) im Moorheilbad Harbach möglich. **Das Therapie-Programm wird dabei speziell an die Bedürfnisse der Patienten angepasst.**

### **Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.**

Ihr Arzt kann für Sie – je nach Bedarf – einen Antrag für Kur (Stütz- und Bewegungsapparat) bzw. orthopädische Rehabilitation im Moorheilbad Harbach stellen.



Diese Kooperationen garantieren Ihnen höchste Qualitätsstandards in Medizin, Therapie und Gastronomie unter besonderer Berücksichtigung der mentalen Gesundheit.

Großer Wert wird zudem auf eine xunde, ausgewogene Ernährung gelegt. Für die Zubereitung verwenden wir regionale Bio-Produkte aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“.



MOORHEILBAD

**HARBACH**

Gesundheits- & Rehabilitationszentrum

**Buchung und Information**

Tel. +43 (0)2858/5255-1620



MOORHEILBAD

**HARBACH**

Gesundheits- & Rehabilitationszentrum

3970 Moorbad Harbach, Tel. +43(0)2858/5255-0 · Fax DW 1640  
E-Mail: [info@moorheilbad-harbach.at](mailto:info@moorheilbad-harbach.at), [www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at)

MOORHEILBAD HARBACH

## OSTEOPOROSE – EINE FRAUENKRANKHEIT?

Osteoporose – die Knochenentkalkung – war lange Zeit als Erkrankung bekannt, die vor allem Frauen während und nach dem Wechsel betraf.

Immer modernere Diagnostik und erhöhte Sensibilität bei Ärzten und Patienten hat in Verbindung mit exakteren Untersuchungstechniken gezeigt, **dass Osteoporose eine Erkrankung ist, die auch Männer betrifft.**



### **Was ist Osteoporose und welche Folgen hat diese Erkrankung?**

Bei Osteoporose sind die Knochendichte und damit Knochenfestigkeit verringert. Im Falle eines Sturzes besteht dadurch ein erhöhtes Risiko für einen Knochenbruch (Fraktur).

Wirbelkörperfrakturen und Schenkelhalsbrüche sind die häufigsten Verletzungen, die nach Stürzen von Osteoporose-Betroffenen auftreten. Ein Gutteil dieser Frakturen wäre trotz Sturz nicht aufgetreten, wenn die Osteoporose nicht so weit fortgeschritten wäre. Osteoporosebedingte Verletzungen haben oft schwere psychosoziale Folgen und führen zu deutlichen Einbußen der Lebensqualität bis hin zur Pflegebedürftigkeit.

## IHRE SPEZIALISTEN IM MOORHEILBAD HARBACH

Menschen mit Osteoporose benötigen spezielle Betreuung. Im Moorheilbad Harbach nimmt unser kompetentes Team aus Ärzten und Therapeuten auf die individuellen Bedürfnisse dieser Gäste und Patienten besondere Rücksicht. Seit Jänner 2011 bieten wir ein spezielles Osteoporose-Programm bei einem Kur- oder Rehabilitationsaufenthalt an.



## SANFTE REHABILITATION IM MOORHEILBAD HARBACH

Sollte es bei Osteoporose-Betroffenen doch einmal zu Frakturen gekommen sein, **so arbeitet das Moorheilbad Harbach eng mit dem Osteoporose-Zentrum an der orthopädischen Abteilung des Landeskrankenhauses Waldviertel Zwettl zusammen**, wo speziell nach Wirbelfrakturen modernste operative Methoden zur Sanierung angewendet werden. Auch bei Schenkelhalsfrakturen stehen die Möglichkeiten der modernen orthopädischen Chirurgie mit der Implantation von Prothesen zur Verfügung.

Bei einem Rehabilitationsaufenthalt im Moorheilbad Harbach stehen unseren Patienten nach Operationen osteoporosebedingter Verletzungen speziell abgestimmte Therapieprogramme zur Verfügung.

**Dabei wird bei der Mobilisierung und bei passiven Therapien speziell auf die Knochenbrüchigkeit und Verletzbarkeit geachtet.**

Langsame Kräftigung der Muskulatur, Koordinationstraining und Sturzprophylaxe mit gleichzeitigem Gewinn an Mobilität und Lebensqualität sind die Zielrichtungen des Harbacher Osteoporose-Rehabilitationsprogramms.

### **Wie können Sie Osteoporose vorbeugen?**

Wie bei fast allen Erkrankungen spielt der Lebensstil eine wesentliche Rolle. Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung ist das beste Rezept, um Osteoporose zu vermeiden. Auch der Lebensstilfaktor Ernährung hat eine bedeutende Auswirkung auf die Knochengesundheit. Rauchen, Untergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum tragen ebenso zum Entstehen von Osteoporose bei.

**Die Osteoporose-Prävention im Moorheilbad Harbach beinhaltet gezielte Programme, um die Lebensstilfaktoren Bewegung und Ernährung positiv zu beeinflussen.**

Dies soll dazu beitragen, die Knochendichte zu stärken, das Sturzrisiko zu vermindern und damit nachhaltig die Knochengesundheit zu stärken.