

Presseinformation
Lebens.Resort Ottenschlag
21. März 2011

Großes Interesse am zweiten Kongress „Mentale Gesundheit im Dialog“ im Lebens.Resort Ottenschlag am 19. März 2011

*Eine große Zahl an Ärzten, Psychotherapeuten und interessierten Fachkräften aus ganz Österreich konnte beim Kongress zum Thema „**Depression – die unterschätzte Erkrankung**“ im Lebens.Resort Ottenschlag (Waldviertel, NÖ) begrüßt werden.*

Im Rahmen der Xundheitswelt-Akademie fand heuer die zweite Veranstaltung der Kongressreihe „Mentale Gesundheit im Dialog“ unter der wissenschaftlichen Leitung von **Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter** und **Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder** (beide von der Medizinischen Universität Wien) statt. Depression als Thema des diesjährigen Kongresses stieß vor allem aufgrund der großen Aktualität auf breites Interesse.

„Die Depression stand lange Zeit im Schatten der somatischen Erkrankungen, heute beginnt sie zu den großen Gesundheitsbelastungen der Gesellschaft zu werden. Epidemiologie, Diagnostik, Akutbehandlung und Rehabilitation sind die Themen, mit denen im Lebens.Resort Ottenschlag bei „Mentale Gesundheit im Dialog“ versucht wird, dieses enorme gesundheitliche Problem interessiertem Fachpublikum näher zu bringen“, skizziert **Prim. Dr. Johannes Püspök**, ärztlicher Direktor des Lebens.Resorts Ottenschlag, die Intention der Veranstaltung.

Depression – auch eine Frage des Geschlechts

„Frauen haben ein doppelt so hohes Risiko an Depression zu erkranken als Männer“, so Anita Rieder, *„das Lebenszeitrisiko für Frauen beträgt bis zu 25%“. Kritische Phasen, in denen ein Ausbruch von Depression wahrscheinlicher ist, sind neben dem Beginn der Pubertät vor allem die Zeit der Schwangerschaft, die postpartale Phase nach der Geburt und die Perimenopause (die Phase 1-2 Jahr vor bzw. nach der Menopause) sowie die Menopause selbst.*

Meist fängt die Krankheit schleichend an. Man schläft nachts nicht mehr durch, ist morgens müde und arbeitsunfähig. Stress nimmt zu. Stimmung und Affektivität ändern sich, oft mit begleitender Angst. Dieser Stimmungswechsel wird von Antriebsmangel begleitet. Weitere Folgen sind Verlust von Interesse oder Freude und eine erhöhte Ermüdbarkeit. *„Auch hier gibt es **geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Symptomen**. Während Männer zu Aggressivität neigen, reagieren Frauen mit Rückzug“,* stellt Henriette Walter fest.

Der Geschlechtsunterschied zeigt sich auf mehreren Ebenen: Frauen erkranken in jüngerem Alter, zeigen längere Episoden und haben auch ein höheres Risiko, erneut zu erkranken. Geschlechtsspezifische Unterschiede lassen sich bereits ab dem 12./13. Lebensjahr beobachten. Die Ursachen dafür sind nicht geklärt, da es noch an entsprechenden Forschungsergebnissen mangelt. **Mädchen sind 2 bis 3 Mal häufiger betroffen.**

Prim. Dr. Christiane Handl, ärztliche Leiterin des Fachbereichs Rehabilitation psychischer Störungen im Lebens.Resort Ottenschlag, präsentierte im zweiten Teil der Veranstaltung dann Wege in der Rehabilitation depressiver Menschen. Ein **praxisorientierter Workshop**, geleitet von den Psychotherapeuten Franziska Berger und Andreas Hainz, informierte über Fallbeispiele aus Psychotherapie in der Rehabilitation.

Das Lebens.Resort Ottenschlag

„Unser Ziel ist es, die Gesundheit, den Lebensstil und damit die Lebensqualität unserer Gäste zu verbessern. Mit unserem Gesamtangebot an erstklassiger medizinisch-therapeutischer Betreuung und dem Wohlfühlambiente sowie xunder Kulinarik schaffen wir dafür die besten Voraussetzungen. Höchste Qualitätsstandards sind dabei für uns selbstverständlich“, erklärt **Geschäftsführerin Karin Weißenböck** die Ausrichtung des vor zweieinhalb Jahren eröffneten Lebens.Resorts Ottenschlag.

Der Erholungswert des Waldviertler Kernlandes, modernste Behandlungsmethoden und eine erstklassige Betreuung sind die idealen Rahmenbedingungen für einen erfolgreichen und erholsamen Gesundheitsaufenthalt. Den Gästen und Patienten steht ein umfangreiches Angebot an ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen zur Verfügung. Die drei Lebensstilfaktoren **Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit** fließen unter Berücksichtigung der physischen und psychischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern (**Gender Medizin**) in die Betreuung ein. Als Besonderheit im kulinarischen Bereich wird auf regionale, biologische Produkte (vorwiegend aus der Vorzeige-Kooperation „Ökologischer Kreislauf Moorbad Harbach“) gesetzt, das Motto lautet: „Xund genießen“.

Optimale Rehabilitation der psychosozialen Gesundheit

Das multiprofessionelle Team des Lebens.Resorts Ottenschlag hat sich seit März 2010 auf die **Rehabilitation von psychischen Erkrankungen** wie Depression oder Burnout spezialisiert und war in diesem Bereich auch Niederösterreichs erster Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Mit Unterstützung von Fachärzten, Allgemeinmedizinerinnen, Psychotherapeuten, Psychologinnen und Ergotherapeuten werden neue Lebensperspektiven erlangt und der Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen erlernt. Der **Aufbau von Motivation, seelischer und körperlicher Stabilität** und die Stärkung von persönlichen Fähigkeiten sowie die Entfaltung individueller Fertigkeiten sind dabei das Ziel.

Neben psychotherapeutischen Einzel- und Gruppentherapien gehören unter anderem auch Mal-, Musik- und Ergotherapie zum Betreuungsprogramm. Bewegungstherapien und physikalische Anwendungen ergänzen das ganzheitliche Angebot optimal.

Die Schwerpunkte des Gesundheits- und Rehabilitationszentrums im Überblick:

- **Rehabilitation der psychosozialen Gesundheit***
Kompetente Hilfe unter anderem bei Depressionen, Burnout-Syndrom und Anpassungsstörungen; ein interdisziplinäres Team unterstützt auf dem Weg zu mehr Lebensqualität
- **Stoffwechszentrum***
Rehabilitation bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Adipositas (starkes Übergewicht)
- **Kurzentrums***
bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- **Burnout-Prävention**
Vorbeugung durch richtigen Umgang mit Stress und Belastungen
- **Gender-Medizin**
Besondere Beachtung der Unterschiede zwischen Frauen und Männern bei der Beratung
- **Lebensstilmedizin**
Verbesserung der drei Lebensstilfaktoren: Mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung

*In den mit * gekennzeichneten Behandlungsschwerpunkten ist das Lebens.Resort Ottenschlag Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.*

Starke Partner

Das Lebens.Resort Ottenschlag ist Mitgliedsbetrieb der Xundheitswelt und der Partnerschaft „Beste Gesundheit“.

Foto von links nach rechts:

Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter, Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder, Prim. Dr. Johannes Püspök, GF Karin Weißenböck, Prim. Dr. Christiane Handl

Rückfragen und weitere Informationen:

Frau Doris Karl, BA
Lebens.Resort Ottenschlag

Xundheitsstraße 1
3631 Ottenschlag

Telefon: 02872/20 0 20 – 616

E-Mail: doris.karl@lebensresort.at

Internet: www.lebensresort.at