



Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal:

Arthrose-Urlaubswoche

Vom 29. September bis 6. Oktober 2019 findet im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal die Arthrose-Urlaubswoche statt. Sie umfasst sieben Übernachtungen inkl. Vollpension, wohltuende Einzel- und Gruppentherapien sowie zahlreiche Inklusivleistungen.

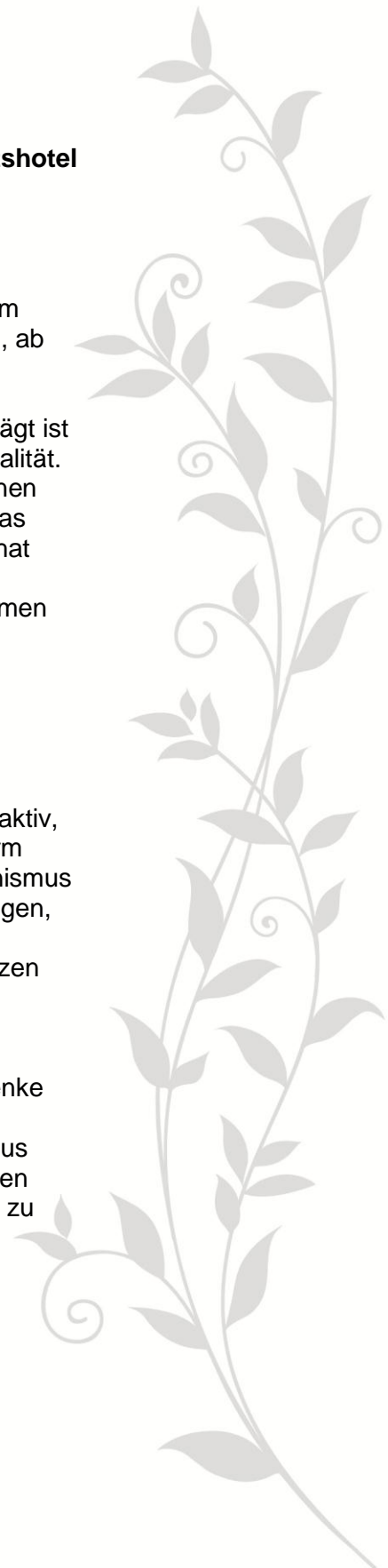
Umhausen im Ötztal. Durchschnittlich 14 Prozent der Menschen ab dem 50. Lebensjahr sind im deutschsprachigen Raum von Arthrose betroffen, ab dem 60. Lebensjahr sind es nahezu 50 Prozent, heißt es in den Gesundheitsberichterstattungen von Österreich, Deutschland und der Schweiz. Arthrose führt – je nachdem, wie sehr die Erkrankung ausgeprägt ist – zu teils massiven Schmerzen und erheblichen Einbußen an Lebensqualität. Die meisten Therapeuten und Ärzte sind sich mittlerweile einig: Wer seinen Lebensstil gesund gestaltet, kann arthrosebedingte Beschwerden und das Entstehen von Entzündungen erheblich reduzieren. Aus diesem Grund hat das Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal gemeinsam mit dem Arthrose Forum Austria eine Arthrose-Urlaubswoche entwickelt. Im Rahmen dieser speziellen Urlaubswoche erhalten die Teilnehmer wohltuende Therapien, wertvolle Impulse für den Alltag und die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Wirksame Therapien gegen arthrosebedingte Beschwerden

Im Rahmen der Arthrose-Urlaubswoche kommen die Teilnehmer in den Genuss verschiedener Therapien. Das Edelgas Radon ist minimal radioaktiv, was ihm seine natürliche Heilkraft verleiht. Es wird – zum Beispiel in Form eines Bades – über die Haut aufgenommen und kann dadurch im Organismus seine heilsame Wirkung entfalten. Massagen lindern Muskelverspannungen, erhöhen die Beweglichkeit und reduzieren die Belastung auf betroffene Gelenke. Wärmetherapien mit Naturfango und Moor reduzieren Schmerzen besonders sanft.

Besonders empfehlenswert: Gezielte Bewegungstherapie

Die Gesundheitsexperten raten dazu, die von Arthrose betroffenen Gelenke bewusst zu mobilisieren, um das Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern. Im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal wird aus diesem Grund Unterwassergymnastik angeboten, die für den notwendigen Widerstand sorgt, um Muskeln aufzubauen und gleichzeitig die Gelenke zu entlasten.





Bewusst gesund ernähren und ausgiebig entspannen

Im Rahmen der Arthrose-Urlaubswoche erfahren die Teilnehmer während des Ernährungsworkshops, welche Lebensmittel und Zubereitungsarten besonders empfehlenswert sind, um den Verlauf von Arthrose positiv zu beeinflussen. Stress, innere Unruhe und Anspannung führen häufig zu Verkrampfungen und können Fehlbelastungen verursachen. Aus diesem Grund wird Entspannung während der Arthrose-Urlaubswoche im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal großgeschrieben. Auf dem Programm stehen unter anderem sanftes Yoga, ein Mental-Workshop und ausgiebiges Relaxen im großzügigen Wellnessbereich mit Blick auf die Bergwelt der Öztaler Alpen.

Über die Entstehung von Arthrose

Es gibt verschiedene Ursachen und Risikofaktoren, die für die Entstehung von Arthrose (sekundäre Arthrose) verantwortlich sind:

- Überlastung durch Übergewicht oder Leistungssport
- Fehlbelastung durch Gelenkfehlstellungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Verletzungen wie zum Beispiel Knochenbrüche

In vielen Fällen von Arthrose (primäre Arthrose) gibt es allerdings keine feststellbare Ursache.

Pressefotos

Im Zusammenhang mit einer positiven Berichterstattung über das Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal dürfen die Pressefotos kostenlos verwendet werden.

Fotonachweis alle Fotos: © Hannes Dabernig



Relaxen während der Arthrose-Urlaubswoche – der Wellnessbereich im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal umfasst eine großzügige Saunalandschaft sowie eine Badelandschaft mit Hallenbad, Whirlpool und ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden.



Eine spezielle Ernährung, reichlich sanfte Bewegung und wohltuende Anwendungen sind die Zutaten, um arthrosebedingte Beschwerden wirkungsvoll zu lindern.



Arthrose-Urlaubswoche

im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal

gültig vom 29.09. bis 6.10.2019

7 Übernachtungen inkl. Vollpension (Frühstücksbuffet, 3-Gänge-Wahlmenü/Buffet)

1 ärztliches Beratungsgespräch

7 Einzeltherapien nach Empfehlung des Arztes (Heilmassagen, Hydrojet-Massage, Teil-Körperpackung mit Naturfango oder Moor, Fangokneten, Kaltrotlicht, Radonwannenbad oder Radontrockenbad)

1x geführte Wanderung (Gruppe)

1x Unterwassergymnastik (Gruppe)

1x Mental-Workshop (Gruppe)

1x Ernährungs-Workshop (Gruppe)

1x sanftes Yoga (Gruppe)

1x Kamingespräch

Inklusivleistungen

Hallenbad mit Whirlpool und ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden, Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Bio-Sauna, Infrarotkabine, Soledampfbad und Aromadampfbad, Bademantel und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes, vielseitiges Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm, ein Tiefgaragenplatz pro Zimmer, WLAN in der Hotelhalle und in den Zimmern

von € 810,- bis € 930,-

Alle Preise pro Person, zzgl. Ortstaxe.

Die Doppelzimmer- und Suite-Preise gelten bei Zweier-Belegung.

Informationen, Kontakt und Buchungen

Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal

Lehgasse 50

6441 Umhausen im Ötztal

Telefon: 05255 50160

E-Mail: umhausen@vivea-hotels.com

Website: www.vivea-hotels.com