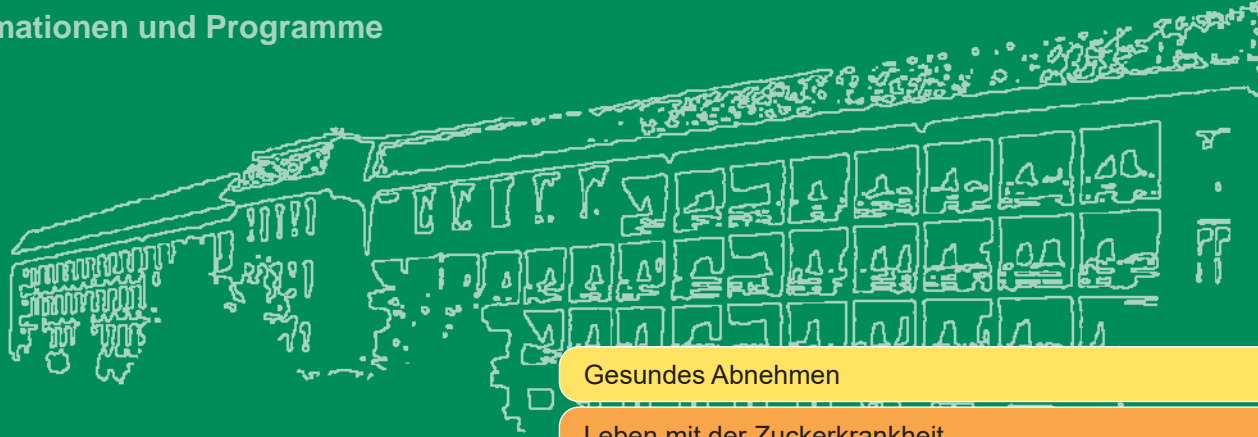


# Gesundheitseinrichtung Breitenstein

Eine Sonderkrankenanstalt der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Informationen und Programme



Gesundes Abnehmen

Leben mit der Zuckerkrankheit

Training zur Stressreduktion und Burnout-Prävention

Zimmer & Ausstattung

Kontakt & Anreise

# Gesundes Abnehmen

Wir helfen Ihnen, Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten umzustellen, damit Sie Ihre Lebensqualität erhöhen.

## Ziele

- Wissensvermittlung in Theorie und Praxis über gesunde Ernährung
- Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten
- Anleitung zu neuen Bewegungsformen
- Stärkung des Bewusstseins für die Wichtigkeit der richtigen Ernährung
- Senkung ernährungsbedingter Krankheiten
- langfristige Gewichtsreduktion durch die Adipositasnachbetreuung



## Das Therapieangebot

- Gesundheitsvorträge
- Ernährungsschulung und -beratung
- Bewegungstherapie (Herz-Kreislauftraining, Nordic Walking, Wassergymnastik, Krafttraining)
- Eingangsuntersuchung (Labor - Blutabnahme, Harnkontrolle, Blutdruck, Größen- und Gewichtsmessung, Ergometrie, Herz- und Gefäßultraschall)
- Bioelektrische-Impedanz-Analyse (BIA) Messung und Beurteilung der Körperzusammensetzung
- physikalische Therapie (Elektrotherapie, Inhalation, Zellenbad, Streckbett) – nach Indikation und ärztlicher Verordnung
- balneologische Therapie (Massage, Hydromassage, Rotlicht, Fango, medizinisches Bad) – nach Indikation und ärztlicher Verordnung
- Schulung: Bewegung als Medikament
- Schaukochen
- Ernährungspsychologie
- Einkaufstraining mit dem „Tischlein Deck Dich“



# Leben mit der Zuckerkrankheit

Mit der Teilnahme am Gesundheitsdialog Diabetes mellitus (ein Langzeitbetreuungs-Angebot), bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einer weiteren Betreuung nach dem dreiwöchigen stationären Aufenthalt, in Ihrer gewohnten Umgebung zu Hause

## Ziele

- Wissensvermittlung zum Thema Diabetes
- Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Entwicklung von Strategien zu einer geänderten Lebensführung
- langfristig Erreichen und Halten eines Normalgewichtes
- Erreichen einer guten Blutzuckereinstellung
- Erhalten beziehungsweise Erreichen des Wohlbefindens



## Das Therapieangebot

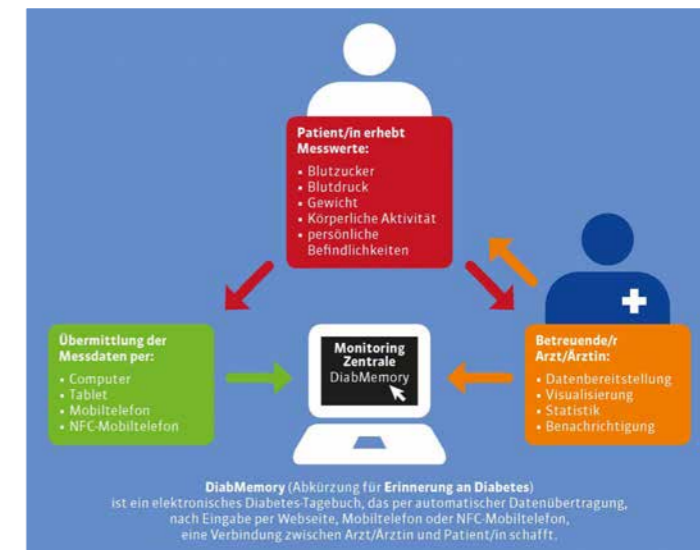
- Gesundheitsvorträge
- Schulung und Beratung
- Kennenlernen und Teilnahme am Gesundheitsdialog Diabetes mellitus
- Schaukochen
- Bewegungstherapie (Herz-Kreislauftraining, Nordic Walking, Wassergymnastik, Krafttraining)
- Einganguntersuchung (Labor - Blutabnahme, Harnkontrolle, Größen- und Gewichtsmessung, Blutdruck, Ergometrie, Herz- und Gefäßultraschall)
- physikalische Therapie (Elektrotherapie, Inhalation, Zellenbad, Streckbett) – nach Indikation und ärztlicher Verordnung
- balneologische Therapie (Massage, Hydromassage, Rotlicht, Fango, medizinisches Bad) – nach Indikation und ärztlicher Verordnung
- Ernährungspsychologie
- psychologische Begleitung bei Diabetes und Depression

## WICHTIG

Bringen Sie Ihren Diabetikerbedarf für die gesamten 3 Wochen mit:

- > **Insulin,**
- > **Blutzucker-Messgerät,**
- > **Nadeln,**
- > **Blutzucker-Streifen**

Für eine bessere Einstellung des Blutzuckers müssen Sie eventuell täglich Ihren Blutzucker messen.



# Training zur Stressreduktion und Burnout-Prävention

Lernen Sie mit Stress umzugehen  
und erhöhen Sie Ihre Lebensqualität.

## Ziele

- Stress erkennen und verstehen
- besseren Umgang mit Stress erlernen
- Vermittlung von Stress mindernden Denkstrategien
- Entspannungsmethoden kennenlernen und trainieren
- fern vom Alltag zur Ruhe kommen
- körperlicher und seelischer Ausgleich
- Verbesserung des Wohlbefindens

## Das Therapieangebot

- Gesundheitsvorträge
- Stressdiagnostik und Stresstraining
- psychologisches Trainingsprogramm
- Bewegungstherapie  
(Herz-Kreislauftraining, Nordic Walking, Wassergymnastik, Krafttraining)
- Eingangsuntersuchung  
(Labor - Blutabnahme, Harnkontrolle, Größen- und Gewichtsmessung, Blutdruck, Ergometrie, Herz- und Gefäßultraschall)
- physikalische Therapie  
(Elektrotherapie, Inhalation, Zellenbad, Streckbett) – nach Indikation und ärztlicher Verordnung
- balneologische Therapie  
(Massage, Hydromassage, Rotlicht, Fango, medizinisches Bad) – nach Indikation und ärztlicher Verordnung
- Nordic Walking
- Vortrag – Ernährung bei Stress





## 3 Wochen für Ihre Gesundheit

In Ruhe und Entspannung, umgeben von der Natur des Semmering liegt die Gesundheitseinrichtung Breitenstein der BVAEB. Hier erfahren Sie, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können und Ihre Ernährung umstellen. Sie lernen auch, wie Sie Stress reduzieren oder mit Diabetes mellitus umgehen und so an Lebensqualität gewinnen.

Während sich das Gebiet rund um den Semmering für Wanderungen eignet, bietet das Haus viele Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten:

- Hallenbad
- Sauna
- Solarium
- Wasserstrahl Massagebetten
- Infrarotkabine
- Entspannungsraum
- Fitnessraum
- Tischtennis
- Darts-Automat
- Tischfußball („Wuzler“)
- Billard-Tisch
- Disk-Golf
- Basketball
- Stockbahn
- Slackline
- Outdoor Fitnesssturm
- Bogenschießen
- Kegelbahn
- Cafeteria
- Internetzugang





## Ausstattung der Zimmer

Sie werden für die Dauer Ihres Aufenthalts  
in einem Einbettzimmer untergebracht.

Alle Zimmer verfügen über TV, Radio, Telefon,  
Kühlschrank, Dusche/WC und Balkon.



## So sind Sie richtig ausgestattet

Bitte bringen Sie Hausschuhe, Schreibzeug, Regenschutz, Kopfbedeckung, Badebekleidung und einen Fön mit. Ein Bademantel und ein Badetuch liegen für Sie im Zimmer bereit.

Nehmen Sie aktuell Medikamente ein, bitten wir Sie, diese für die Dauer Ihres Aufenthalts ebenfalls mitzubringen.



Nordic Walking im Freien und Bewegungseinheiten im Turnsaal sind fester Bestandteil unseres Programms. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen die Mitnahme von Turn- und/oder Hallenschuhen, Trainingsanzügen, Wanderbekleidung und festem Schuhwerk dringend empfehlen.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie Sport- und Freizeitbekleidung in mehreren Ausführungen mitbringen und bedenken Sie die Jahreszeit. Sollten Sie über eigene Nordic-Walking-Stöcke verfügen, können Sie diese gerne mitnehmen. Andernfalls werden diese in den Therapieeinheiten zur Verfügung gestellt.

## Kontakt Daten



### Gesundheitseinrichtung Breitenstein

Hauptstraße 69  
2673 Breitenstein/ Semmering  
Telefon: 05 04 05-37500  
Fax: 05 04 05-77500  
E-Mail: [ge.breitenstein@bvaeb.sv.at](mailto:ge.breitenstein@bvaeb.sv.at)  
web: [www.bvaeb.sv.at](http://www.bvaeb.sv.at)



**Wolfgang Jeitler**  
Verwaltungsleiter  
Telefon: 05 04 05-37500  
E-Mail: [wolfgang.jeitler@bvaeb.sv.at](mailto:wolfgang.jeitler@bvaeb.sv.at)



**Dr. Herbert Fabian**  
Ärztlicher Leiter  
Telefon: 05 04 05-37500  
E-Mail: [herbert.fabian@bvaeb.sv.at](mailto:herbert.fabian@bvaeb.sv.at)

## So finden Sie zu uns

### An- und Abreise

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, bitten wir Sie bis spätestens 12:00 Uhr anzureisen. Es besteht die Möglichkeit, dass Sie Ihr Gepäck über die ÖBB bereits im Voraus zu uns schicken lassen.

Zugreisende holen wir gerne vom Bahnhof Breitenstein ab.



**Impressum:** Medieneigentümer und Herausgeber  
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
BVAEB Geschäftsstelle Wien, 1060 Wien, Linke Wienzeile 48-52  
**01.2020**

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden.



Werden wir Gesundheitspartner.  
Gemeinsam gesünder leben... BVAEB