



DR. DR. WAGNER
GESUNDHEIT & PFLEGE



Bewegen heißt besser leben!

Im Büro, im Auto, im Restaurant – wir sitzen. Gut, wer Aktivität in sein Leben integriert, denn: Neben einer ungesunden Ernährung gehört Bewegungsmangel zu den größten Gesundheitsrisiken. **Zeit, etwas zu tun!**



PRIM. DR. SASCHA SAJER,
medizinischer Direktor
der Dr. Dr. Wagner Gruppe:

„Für mich persönlich ist Sport ein wichtiger Teil des Lebens und ein perfekter Ausgleich zu meinem Beruf.“

Ein neuer trend heißt „sportivity“. Dabei geht es darum, Aktivität in den Alltag zu verankern. Auch Unternehmen haben bereits erkannt, dass Mitarbeiter mehr leisten, wenn sie nicht ständig vor dem PC sitzen. Bewegungsprogramme sollen motivieren und den Erfolgsfaktor Life-Balance fördern. Und da wäre auch noch die eigene Gesundheit, denn: Je mehr Zeit wir im Sitzen verbringen, umso größer ist das Risiko für Diabetes oder Herzkrankheiten – anders gesagt: Wer sich regelmäßig bewegt, verlängert sein Leben und erhöht seine Lebensqualität. Wissenschaftler empfehlen, mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche – was allerdings die wenigsten beherzigen.

Nicht so Christa Triebel. Sie betreibt seit vielen Jahren Sport. „Ich kann mir ein Leben ohne Bewegung gar nicht vorstellen. Seit 16 Jahren nehme ich an

Laufbewerben teil, und einmal im Jahr laufe ich einen Marathon“, erzählt sie. Eigentlich hat sie das Essen zum Sport gebracht. „Ich esse gern, möchte aber nicht zunehmen.“ Ebenfalls ein jährlicher



Wer sich regelmäßig bewegt verlängert sein Leben und erhöht seine Lebensqualität. Ein moderner Kuraufenthalt kann dazu motivieren, sein Leben nachhaltig auf mehr Bewegung einzustellen.

Pflichttermin für Christa Triebel ist eine Auszeit im Heilstollen Oberzeiring. „Hier fühle ich mich richtig wohl. Der Heilstollen tut meinen Atemwegen gut und in den Bergen lässt es sich herrlich wan-

dern und laufen. Außerdem liebe ich das Team des Hauses, das mir jeden Wunsch von den Augen abliest.“ Wie im steirischen Oberzeiring, so ist Bewegung in allen neun Häusern der Dr. Dr. Wagner Kur- und Vitalhotels ein integrierter Bestandteil der modernen Kur. Sei es im Rahmen der individuellen Therapien, die ausschließlich auf Basis einer medizinischen Diagnose erstellt werden, oder durch sportliche Freizeitaktivitäten vom Nordic Walking bis hin zu gemeinsamen Radtouren in der idyllischen Natur. Ob Rückenschmerzen, Übergewicht oder stressbedingtes Burnout-Syndrom – Bewegung fördert den Kurerfolg und sorgt in Kombination mit den medizinischen Therapien und natürlichen Heilvorkommen für nachhaltig mehr Lebensqualität.

Gesundheit ist das schönste Geschenk.



„So wie ich jedes Jahr einen Marathon laufe, gehört auch ein jährlicher Kuraufenthalt dazu, der mir mit der Unterstützung der Experten zu neuer Vitalität und Inspiration verhilft. Bewegung darf dabei nicht fehlen!“

Christa Triebel, regelmäßiger Gast im Heilstollen Oberzeiring

Exklusives Angebot für LeserInnen

1 Woche Dr. Dr. Wagner Bewegungs-Kur mit Vollpension:
bis zu 18 Therapien: € 750,-

Nähere Infos zum Angebot: +43 (0)5 02 88 31 | info@heilstollen.at
www.news.at/gesundheitschenken