

Erfahrungsbericht Kuraufenthalt in Weißbriach / Kärnten

Erfahrungsbericht von Gaby Ostermayer



Meine Mutter Dorli und ich, Gaby, haben einen 4-wöchigen Kuraufenthalt in Weißbriach/Kärnten bewilligt bekommen. Wie es dort gewesen ist, möchten wir im folgenden Bericht schildern:

Sonntag, 03.04.2016

13 Uhr: Ankunft im Kurhotel und gleich wurden wir zum Mittagessen eingeladen. Es gab vier Menüs zur Auswahl. Suppe, Salat, Nachspeise und Obst vom Buffet. Abends gab es fünf Menüs zur Auswahl, davon eine kalte Hauptspeise. Morgens gab es ein Frühstücksbuffet. Um 17 Uhr hielt die Direktorin des Kurhotels, Frau Truppe, einen Informationsvortrag. Anschließend machten wir einen Rundgang zu den Therapieabteilungen, damit man sich besser orientieren kann.

Montag, 04.04.2016

7 Uhr: Erstuntersuchung bei Dr. Zwenig, Praktische Ärztin. Blutdruck gemessen, abgehört und abgewogen. Unsere bisherige Krankengeschichte samt Befunden wurde aufgenommen, um die entsprechenden Therapien aufzustellen.

8 Uhr: Sole-Bad, PUVA-Ganzkörperbestrahlung und UV-Lichtkamm. Ich habe eine Pflegesalbe zum Eincremen nach der Behandlung mitbekommen. Anschließend ging's zum Frühstück. Das war etwas stressig, da nur bis 9 Uhr Frühstückszeit ist. Gut, dass man gleich nach der Behandlung im Bademantel frühstücken gehen darf. Nachmittag war ein Vortrag vom Hautarzt Dr. Rexeisen. Bei der anschließenden Erstuntersuchung hat er unsere Therapien für die 1. Woche festgelegt:

Dorli (meine Mutti) bekam neun Therapien:

- Salbenwickel
- PUVA-Ganzkörperbestrahlung
- UV-Lichtkamm
- Topfenpackungen für's Knöchelgelenk
- Sonophorese (Elektrotherapie) für das Schultergelenk
- Moorpackungen für Rücken und Hände
- Ultraschall für die Lendenwirbelsäule
- Massage für Schultern, Rücken und Halswirbelsäule
- Lymphdrainage

Meine sieben Therapien:

- Sole-Bad
- PUVA-Ganzkörperbestrahlung
- Salbenbehandlung
- UV-Lichtkamm
- Ultraschall für Daumengelenke
- Moorpackung für Daumengelenke
- Massage für Rücken, Schultern und Halswirbelsäule und zusätzlich: Heilgymnastik für Halswirbelsäule und Gelenke, Rückenschule und Nordic Walking

Dienstag, 05.04.2016

7:20 Uhr: Beginn mit den Massagen – anschließend ein Bad für mich.

Mutti bekam einen Salbenwickel. Sie wurde komplett eingepackt. Anschließend die UV-Bestrahlung und der Lichtkamm. Nach dem Essen gab es noch den Topfenwickel.

Zum Abschluss fand zwischen 14:30-15:30 Uhr eine Ernährungsschulung im Kursaal statt.

Wöchentlich gibt es diverse Aktivitäten, an denen man teilnehmen kann, wenn man möchte. Ich habe heute bei „Die 5 Tibeter und der Sonnengruß“ mitgemacht. Die Zeit reichte leider nur für die 5 Tibeter, aber es wurde alles ausführlich erklärt. Frau Knaller, die Vortragende, hat sich für jeden Zeit genommen, um beim Üben auf Fehler hinzuweisen.

Mittwoch, 06.04.2016

Der Tag fing für mich gleich um 7 Uhr mit den Behandlungen an: Sole-Bad, UV-Bestrahlung, Lichtkamm. Anschließend Frühstück, dann war Mutti dran.

11 Uhr: Beide zur Elektrotherapie, dann zum Mittagessen und um 13 Uhr bekam Mutti die ersten Moorpackungen: auf eine Liege wird ein großes Leintuch ausgebreitet, darauf kommt mit einer Plastikunterlage das heiße Moor, man legt sich mit dem Rücken drauf und wird mit dem Leintuch eingewickelt. Ca. 15 min. liegt man so da, nachher duschen und fertig. Bei der Moorpackung der Hände wird ebenfalls auf diese Weise verfahren.



KURHOTEL
WEISSBRIACH
EINFACH MENSCH SEIN

Der anfängliche Stress hat nachgelassen. Wir hatten 3 Std. Zeit bis zum Abendessen, um auszuruhen. Die Behandlungen machen einen so müde, dass wir froh waren, uns endlich im Bett ausstrecken zu können. Ich bin um 19 Uhr zur „Shiatsu“-Stunde gegangen, da ich das kennenlernen wollte. Es war nicht anstrengend.

Donnerstag, 07.04.2016

Bei mir ging's wieder um 7 Uhr mit dem Baden los. Die Wanne ist so groß und tief, dass 2 Schlanke auch darinnen Platz hätten. Angenehm! Die Therapeuten sind sehr freundlich und fragen immer gleich nach, ob die Temperatur so passt. Nach 15 min. „Dösen“ geht's ab zur Bestrahlung.

Nach dem Frühstück um 9 Uhr hatte ich eine Einschulung in „Nordic Walking“ in einer Anfängergruppe. Anschließend sind wir bis 10:30 Uhr eine Runde bergauf und bergab um das Dorf „gewalkt“. Ich kam ganz schön ins Schwitzen! Kaum zurück mussten wir zur Elektrotherapie, danach Mittagessen. Mutti hatte ihre Behandlungen (Salbenwickel, Bestrahlungen, Moorpackungen). Es dauerte bis 15 Uhr, bis alles fertig war. An diesem Tag waren zum Glück keine Therapien mehr vorgesehen.

Freitag, 08.04.2016

Wie in den vergangenen Tagen hatte ich um 7 Uhr die ersten Behandlungen (Baden, Bestrahlen, Lichtkamm). Bei der PUVA-Ganzkörperbestrahlung steht man in einer Kabine, in der die Bestrahlungsrohre ringsum angeordnet sind. Anfangs ist die Bestrahlungszeit ganz kurz und wird im Laufe der Kur gesteigert. Der UV-Lichtkamm sieht aus wie eine Bürste mit Mini-Röhren zwischen den Borsten. Damit fährt man sich langsam über den Kopf, wie beim Frisieren.

Mutti hatte um 9 Uhr ihren Salbenwickel. Ist ähnlich den Moorpackungen. Man wird dick mit der verschriebenen Salbe am ganzen Körper eingeschmiert, dann in ein heißes, nasses Leintuch gewickelt, legt sich auf eine Liege, wo schon eine Wolldecke und darüber ein trockenes Leintuch liegen und wird damit eingepackt. Nach 30 min. Einwirkdauer ist man fertig zum Bestrahlen. Nach dem UV-Lichtkamm bekam sie eine Lymphdrainage von Kopf bis Fuß, die ca. 1 Std. dauerte.

Von 12:30-13:30 Uhr hatten wir eine Schulung über „Gesundheit und Psyche“ und von 14:30-15:30 Uhr wurde uns eine „Bioenergetische Entspannungsmethode“ gezeigt. Ich ging dann um 16 Uhr zum „Kundalini-Yoga“ und somit war dieser Tag vorbei.

Samstag, 09.04.2016

Heute mussten wir wieder zeitig aufstehen, da ich von 8:00-8:30 Uhr zur Heilgymnastik für die Halswirbelsäule und von 9:30 bis 10 Uhr für die Gelenke eingeteilt war. Da Frühstück von 7:00-9:00 Uhr ist, gingen wir um 7:00 schon Frühstücken.

Sonntag ist immer Ruhepause für uns Beide!

Montag, 11.04.2016

Wir hatten eine Zwischenuntersuchung beim Hautarzt Dr. Rexeisen, der den Therapieplan für die nächsten Wochen festlegte. Es hat sich nicht viel geändert, die Therapien waren so wie in der 1. Woche. Schulungen gab es keine mehr, bis auf eine Dermatologische Schulung.

Die Behandlungen in den nächsten Wochen haben sich nicht geändert, Mutter bekommt 1x mehr Moorpackungen fürs Kreuz.

Die Haut hat sich gebessert, aber so gute Fortschritte wie in Bad Goisern und in Deutsch Altenburg hatten wir nicht. Dort gab es Jod-Schwefelbäder von der Thermalquelle und hier gab es ein selbstgemischtes Sole-Bad (dieses kann man zu Hause auch machen). Außerdem hatte Bad Goisern die Saalman-Lampen.

Mutters Gelenksbeschwerden haben sich nicht gebessert. Die Therapien sind für PSO-Arthritis nicht geeignet.

INFOBOX

Kurhotel WEISSBRIACH GmbH

9622 Weißbriach 61

Tel: +43 (0)5 02 88 28

Fax: +43 (0)5 02 88 28-510

E-Mail: info@kurhotel-weissbriach.at

www.kurhotel-weissbriach.at