

# Oberwaid Kur

Burnout ist ein allgegenwärtiger Begriff. Das geschäftige Leben und anspruchsvolle Jobs geht vielen Menschen an die Substanz. Stressfolgen wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme, sozialer Rückzug, Erschöpfungszustände und Bewegungsmangel treten heute immer häufiger als Vorboten einer sich manifestierenden

Krankheit auf. Die Oberwaid Kur packt diese Themen an der Wurzel an, indem wir Ihnen mit all unserer medizinischen Kompetenz und Erfahrung zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen. Die Oberwaid Kur wird ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen aus vier möglichen Modulen zusammengestellt.

## Modul 1

### «Erholsamer Schlafen»

Kennen Sie das zermürende Gefühl schlafloser Nächte? Anhaltend schlechter Schlaf ist häufig ein Symptom von chronischer Stressbelastung. Das Modul «Erholsamer Schlafen» hilft Ihnen, den Teufelskreis aus Stress und der daraus resultierenden Schlafstörung zu durchbrechen.

## Modul 2

### «Leichter Leben»

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig reduzieren und sich gesünder ernähren? Dann nutzen Sie das ausgewogene Konzept «Leichter Leben» der Oberwaid Kur. Erfahren Sie, was es heisst, gesund zu kochen und mit Genuss und Ruhe zu essen. Allzu oft werden Stress und ungelöste Probleme durch ungesunde Essrituale kompensiert.

## Modul 3

### «Bewusst Offline»

Ist das Smartphone Ihr unverzichtbarer Begleiter? Sie werden nervös, wenn Ihr Smartphone einmal nicht zur Hand ist? Ständige Erreichbarkeit ist eine häufige Ursache für Stress. Das Modul «Bewusst Offline» zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie diesen Stressfaktor mindern können und so Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen.

## Modul 4

### «Entspannt und Beweglich»

Treiben Sie zu viel oder zu wenig Sport? Beides ist ungesund und mindert die Fähigkeit, mit Stress souverän umzugehen. Bei dem Zusatzmodul «Entspannt und Beweglich» lernen Sie, Sport im richtigen Mass zu betreiben, um seine entspannungs- und gesundheitsfördernde Wirkung optimal zu nutzen.

## Ihr Aufenthalt

Ihr Aufenthalt beinhaltet:

- Medizinische Leistungen und Untersuchungen
- Übernachtung in einem Superior Einzelzimmer
- Vollpension
- Freier Zugang zum Tau Spa, Hallenbad & Gym
- Kostenloses Wasser, Tee und Kaffee in den Gäste-Lounges
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Schnelles WIFI im ganzen Haus
- Mobility Ticket für den ÖV St. Gallen

## Modul nach Wahl

7 Tage	ab CHF 3175.– pro Person
14 Tage	ab CHF 5950.– pro Person
21 Tage	ab CHF 8725.– pro Person

Die Preisangabe ist eine unverbindliche Richtlinie für Selbstzahler ohne Schweizer Krankenversicherung. Liegt eine ärztliche Kurverordnung vor, können medizinische Arzt- und Therapieleistungen über Ihre Krankenkasse abgerechnet werden. Wir beraten Sie gerne.

# In den besten Händen



«So individuell jede Krankheit ist, so individuell muss auch die medizinische Betreuung sein.»

Dr. med. Uwe Grommas  
Leiter Kardiologische Rehabilitation &  
stv. Medizinischer Direktor

## Das medizinische Spektrum der Oberwaid

Das fachübergreifende Behandlungsangebot der Oberwaid reicht von Diagnostik und Therapie über Prävention bis hin zu Rehabilitation. Wir legen viel Wert darauf, Ihre Gesundheitsthemen ganzheitlich zu erfassen, Sie fachlich zu beraten und gemeinsam mit Ihnen, einen auf Ihre Gesundheitsziele abgestimmten Therapieplan zu erstellen.



Kardiologische  
Rehabilitation



Psychosomatische  
Rehabilitation



Orthopädische  
Rehabilitation



Physiotherapie &  
Sportmedizin



Check-ups &  
Prävention

### Behandlungsschwerpunkte

- Stressfolgeerkrankungen (Burnout)
- Chronische Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Übermäßiger Medienkonsum
- Psychokardiologie
- Umfassende kardiologische Diagnostik
- Nachbehandlung nach Herzinfarkten, Herz-OP's und kardiologischen Erkrankungen
- Herzinsuffizienz
- Nachbehandlung nach Operationen im Bewegungsapparat und Unfällen
- Nachbehandlung von Endoprothesen-Operationen
- Physiotherapie
- Wassertherapien

### Prävention

- Kardiovaskulärer Check-up
- Sportmedizinische Check-ups
- Dermatologische Check-ups
- Stress-Check-up
- Burnout Prävention
- Schlafdiagnostik
- ABI (Früherkennung von Durchblutungsstörungen)
- Ernährungsberatung
- Bestimmung der Körperzusammensetzung (BIA)
- Leistungsdiagnostik
- Kraftmessung / Bewegungs- und Haltungsanalyse
- Knochendichtemessung (Früherkennung von Osteoporose)
- Raucherentwöhnung