

## Mein Reha Aufenthalt am „SONNBERGHOF“ in Bad Sauerbrunn

In den drei Wochen Aufenthalt hatte ich auf den ganzen Tag verteilt ca. 5 bis 7 verschiedene Therapien.

Bei mir waren es z. B.: Physiotherapie für Gleichgewicht, Leistungsdiagnostik auf dem Laufrad, Atemtherapie in der Gruppe, Massage für Schulter-Hals-Bereich, Moorpackungen, Progressive Entspannung in der Gruppe, Reizstrom für Hüfte und Wirbelsäule, Unterwassergymnastik, Ergotherapie, Thera-Vital-Training, Heilmassage, Fußreflexzonenmassage, Ergo-Kreativgruppe für Rückenprobleme und Koordinationstraining.

Es standen auch diverse Vorträge wie z.B.: Grundlagen der Krebserkrankung, Schmerzbewältigung, Ernährungsberatung (Schokoladeverkostung von der Kakaobohne bis zur 100% Schokolade), Rehabilitation und Sozialberatung auf dem Programm.

Soweit ich Freizeit hatte bin ich, da meistens schönes Wetter war, Nordic Walken auf diversen sehr schönen Wald- oder Radwegen gegangen. Auch der keine fünf Minuten entfernte Kurpark mit seinen vielen Rosen lädt zur Entspannung ein. Es gibt auch einen Kaffee- und Eissalon.

Der Thermenbereich mit seinem Frei- Thermal- und Kneippbecken, verschiedenen Sauna und Entspannungsräumen lädt zum Besuch ein.

Diese drei Wochen waren für meinen Körper sehr erholsam, und ich werde sicher wieder kommen.

Der Sonnberghof ist ein sehr schönes und gut geführtes Onkologisches Rehabilitationszentrum mit sehr geräumigen Zimmern und Balkon. Ich kann dieses nur jedem Patienten empfehlen.



Ich stehe Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung!

Christa Szelesy, Niederösterreich

Tel: 0676 / 903 5015

c.szelesy@multiplesmyelom.at

MM Diagnose: 2008