

rehazeit

Das Magazin der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und der kokon Kliniken für Kinder und Jugendliche.

Zurück ins Gleichgewicht – und Schritt für Schritt weiter.

Die nachhaltige Kraft
der Rehabilitation.

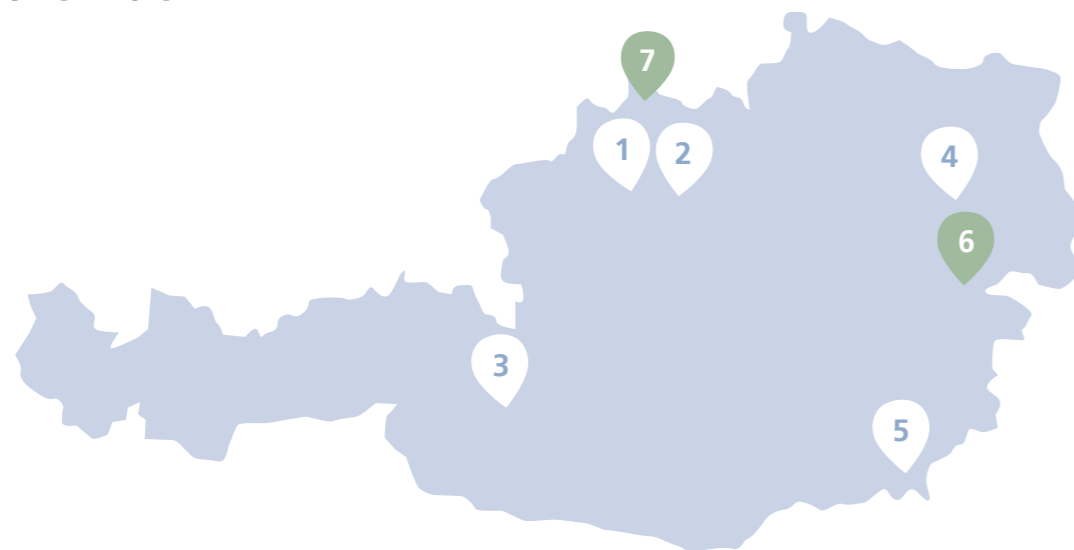


**RAUM FÜR NACHHALTIGE
REHABILITATION**

**STABILITÄT NEU GEWINNEN –
BEWEGUNG NEU LERNEN**

**BALANCE UND
BEHARRLICHKEIT**

Unsere Standorte



1 Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
Standort Bad Schallerbach
Stationäre und ambulante orthopädische Rehabilitation

2 Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
Standort Bad Hall
für Herz-Kreislauf- und neurologische Rehabilitation

3 Klinikum Bad Gastein
für Orthopädie und Rheumatologie

4 Klinikum am Kurpark Baden
für Orthopädie und Rheumatologie

5 Klinikum Bad Gleichenberg
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

6 kokon Bad Erlach
Reha für junge Menschen

7 kokon Rohrbach-Berg
Reha für junge Menschen

IMPRESSUM

Herausgeberin: Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH | Trattnerhof 2/104, 1010 Wien | www.klinikum-austria.at
Redaktion und Konzept: Nicholas Eckl, Katharina Greiner, Irene Hanus, Sonja Kurzbauer, Markus Rauscher-Riedl, Michaela Springer
Gestaltung: Marko Laitinen
Druck: Druckerei Piacek Ges.m.b.H.
Fotocredit: Klinikum Austria Gruppe, kokon, AdobeStock, shutterstock
Alle Artikel in diesem Magazin wurden mit bestem Wissen und Gewissen gestaltet. Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Jegliche Haftungsansprüche, insbesondere aus Angaben zu Krankheitsbildern, Diagnosen und Therapien, sind ausgeschlossen.
Erscheinungsdatum: April 2026

EDITORIAL

Liebe Leser:innen!

Rehabilitation beginnt nicht erst mit der ersten Therapie-Einheit. Sie beginnt mit einer Entscheidung: sich auf den Weg zu machen.

Dieser Weg ist nie ein Einzelprojekt. Er entsteht im Miteinander, zwischen Patient:innen und einem interdisziplinären Team aus Medizin, Therapie, Pflege, Psychologie und vielen weiteren Berufsgruppen. Sie alle tragen dazu bei, dass aus einem Therapie-Plan ein individueller Entwicklungsprozess wird. Interdisziplinär, strukturiert und zugleich persönlich. Und genauso ist es mit diesem Magazin.

Was Sie hier lesen, ist das Ergebnis vieler Beiträge, Gespräche, Ideen und Erfahrungen aus all unseren Kliniken – von Rohrbach-Berg, Bad Erlach und Bad Hall über Bad Schallerbach, Baden und Bad Gastein bis nach Bad Gleichenberg. Jede Klinik, jede Berufsgruppe und viele engagierte Kolleg:innen haben dazu beigetragen, dass diese rehazzeit Wissen bündelt, Einblicke gibt und zeigt, wie vielfältig Rehabilitation heute ist.

Wir freuen uns, wenn Sie beim Lesen Neues entdecken, Bekanntes vertiefen und vielleicht auch einen Impuls für Ihre eigene Gesundheit mitnehmen.

Viel Freude mit dieser Ausgabe und eine gute, gesunde Zeit wünscht



Ihre rehazzeit-Redaktion

Inhalt

REHA-ZIELE

Zwischen Balance & Beharrlichkeit:
Wie Reha nachhaltig wirkt 4

TELE-REHA

Beharrlichkeit über die Entlassung hinaus: Tele-Reha als Brücke in den Alltag 7

RAUM FÜR REHA

Gut geplant ist halb gewonnen: Raum für nachhaltige Rehabilitation 9

STABILITÄT

Stabilität neu gewinnen – Bewegung neu lernen 12

NEURO-REHA

Schlaganfall & Neuro-Reha: Wenn Genesung zur Reise wird 14

STOFFWECHSEL

Balance zwischen Medizin, Bewegung – und dem eigenen Mindset 16

ENTSPANNUNG

Zurück ins Gleichgewicht: Entspannung zum Ausmalen 18

RÜCKEN STÄRKEN

Weniger Schmerz. Mehr Rückenglück. 20

REHA-TIPPS

7 Impulse für nachhaltige Veränderung 22

E-LEARNING

Gemeinsam lernen, flexibel weiterentwickeln: Reha+ 23

NEWS

Alle Neuigkeiten aus den Kliniken 24

ABSCHLUSS

Dranbleiben lohnt sich 26

ZAHLEN UND FAKTEN

Unsere Kliniken 2025 27

Zwischen Balance & Beharrlichkeit: Wie Reha nachhaltig wirkt

Wer nach einer Erkrankung, einer Operation oder einem Unfall eine Reha beginnt, bringt meist eine klare Erwartung mit: wieder Kraft zu finden und möglichst rasch in den Alltag zurückzukehren.

„Viele Patient:innen kommen mit dem Wunsch, möglichst schnell wieder leistungsfähig zu sein“, sagt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Renata Čop, Ärztliche Direktorin im Klinikum Bad Gastein. „Unsere Aufgabe ist es, gemeinsam zu klären, was realistisch ist – und wie nachhaltige Stabilität entstehen kann.“

Denn Reha bedeutet weit mehr als das Wiederherstellen einzelner körperlicher Funktionen. Sie unterstützt Menschen dabei, wieder Vertrauen in ihren Körper und ihre Fähigkeiten zu erlangen – mit realistischen Zielen, Wissen über die eigene Erkrankung und konkreten Werkzeugen für den Alltag. „Rückschritte gehören dazu. Sie sind kein Scheitern“, betont Čop. „Entscheidend ist, sie einzuordnen – und dranzubleiben.“

„Rückschritte gehören dazu. Sie sind kein Scheitern.“

Genau hier setzt das bio-psychoziale Verständnis von Reha an, das in der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und in den kokon Kinder- und Jugend-Rehazentren gelebt wird. Krankheit betrifft nicht nur Organe, Muskeln oder Gelenke. Sie wirkt sich auf das Selbstbild aus, auf Beziehungen, auf die Arbeitsfähigkeit und auf Zukunftsperspektiven. Deshalb betrachten wir Gesundheit nicht rein körperlich, sondern immer im Zusammenhang mit dem Alltag der Menschen.

Reha für alle

An 7 Standorten in Österreich verhelfen wir Patient:innen von 0 bis 99 Jahren zu mehr Gesundheit. Wir sind spezialisiert auf Rehabilitation in den Bereichen Orthopädie und Rheumatologie, Neurologie, Herz-Kreislauf-, Lungen- und Stoff-

wechsel-Erkrankungen sowie nach onkologischen Erkrankungen. In unseren kokon Kinder- und Jugend-Rehazentren begleiten wir auch Patient:innen mit psychiatrischen und psychosozialen Erkrankungen. Was all diese Bereiche verbindet, ist ein gemeinsames Ziel: Menschen so zu stärken, dass sie ihr Leben möglichst selbstbestimmt gestalten können.

Reha schafft dafür einen geschützten Rahmen. Abstand vom gewohnten Umfeld, klare Tagesstrukturen, multiprofessionelle Begleitung und verständliche Aufklärung über die eigene Erkrankung eröffnen einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird. „Wir können Gesundheit nicht verordnen“, sagt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Renata Čop. „Aber wir können gemeinsam erarbeiten, was Patient:innen selbst beeinflussen können und wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen.“ In diesem Sinne verstehen wir Reha als partnerschaftlichen Prozess.

Die medizinischen und therapeutischen Teams bringen ihr fachliches Know-how ein, die Patient:innen ihre Lebensrealität, ihre Erfahrungen und ihre Ziele. „Wir sehen Patient:innen nicht nur als Menschen, die Therapie erhalten, sondern als aktive Gestalter:innen ihrer eigenen Reha“, erklärt DGKP Patrick Ebeling, BA, MA, Kaufmännischer Direktor und Pflegedirektor im Klinikum Bad Gastein. „Der entscheidende Moment ist jener, in dem Menschen erkennen: Ich kann selbst etwas zu meiner Gesundheit beitragen.“

Dieses Bewusstsein entsteht nicht zufällig. Wissensvermittlung ist deshalb kein Zusatzangebot, sondern ein zentraler Bestandteil der Reha. Wer versteht, wie eine Erkrankung wirkt, welche Einflussfaktoren eine Rolle spielen und welche Veränderungen im Alltag tatsächlich wirksam sind, gewinnt Handlungsspielraum. Reha bedeutet Unterstützung auf Zeit, mit dem klaren Ziel, Menschen langfristig in ihrer Eigenverantwortung zu stärken.



„Ein gutes Reha-Ziel ist klar, alltagsnah und machbar.“

Reha-Ziele: Klarheit von Anfang an

Ein wesentlicher Baustein auf diesem Weg ist die Erarbeitung von Reha-Zielen. Reha beginnt nicht erst mit der ersten Therapie-Einheit, sondern mit der ehrlichen Frage: Was soll sich in meinem Alltag eigentlich verändern? „Schon vor dem Aufenthalt darüber nachzudenken, warum man die Reha antritt und was zuletzt in Beruf oder Alltag nicht gut funktioniert hat, ist ein wichtiger erster Schritt“, sagt Prim. Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath, Ärztlicher Direktor des Klinikums Bad Gleichenberg. Diese Überlegungen helfen, Erwartungen zu klären und realistische Schritte zu definieren.

Viele Patient:innen kommen mit dem Wunsch nach schneller Verbesserung. Doch nachhaltige Stabilität entsteht nicht durch möglichst hohe Zielsetzungen, sondern durch realistische Schritte. „Ein gutes Reha-Ziel ist klar, alltagsnah und machbar“, betont Horvath. „Es schafft Orientierung und Motivation – für die Patient:innen ebenso wie für das gesamte Team.“

Ziele geben dem gesamten Aufenthalt eine Richtung. Sie strukturieren Therapie, Pflege und medizinische Maßnahmen, machen Fortschritte sichtbar und helfen, unterschiedliche Berufsgruppen aufeinander abzustimmen.

>>>

Dabei unterscheiden wir **Funktionsziele, Aktivitätsziele und Teilhabeziele**, also Verbesserungen körperlicher Funktionen, konkrete Handlungen im Alltag und die Rückkehr in Beruf, Familie oder Freizeit. Gemeinsam werden diese Ziele während der Reha regelmäßig überprüft und bei Bedarf angepasst. Reha ist Teamarbeit, aber sie lebt von aktiver Mitgestaltung. Es geht nicht darum, „behandelt zu werden“, sondern Schritt für Schritt selbst ins Tun zu kommen.

„Reha ist Teamarbeit, aber sie lebt von aktiver Mitgestaltung.“

Und genau darin liegt die nachhaltige Kraft der Reha. Ein erfolgreicher Reha-Aufenthalt endet nicht mit der Entlassung. Die entscheidende Phase beginnt danach, im Alltag. Fortschritte müssen integriert, Routinen gefestigt, Entscheidungen bewusst getroffen werden. Wenn Patient:innen ihre Ziele kennen und verstanden haben, warum bestimmte Veränderungen wichtig sind, können sie auch nach der Reha stabil bleiben. Zwischen Balance und Beharrlichkeit entsteht so jene Form von Stabilität, die Gesundheit wirklich stark macht: nicht als kurzfristiger Zustand, sondern als kontinuierlicher Entwicklungsprozess. Getragen von Wissen, realistischen Zielen und dem Vertrauen in die eigene Wirksamkeit.

QR-Code scannen
und Videos zu den
Reha-Zielen entdecken:



Wir unterscheiden 3 Arten von Reha-Zielen.

Sie helfen dabei, festzulegen, was sich konkret verbessern soll.

Funktionsziele:

Hier geht es um körperliche oder mentale Fähigkeiten. Zum Beispiel: Ein Knie nach einer Operation wieder schmerzfrei beugen können oder die Muskulatur so aufbauen, dass sich das Stehen sicherer anfühlt. Funktionsziele können aber auch andere Bereiche betreffen – etwa die Konzentration nach einer neurologischen Erkrankung verbessern, die Atmung bei einer Lungen-Erkrankung kräftigen oder nach einer Depression wieder mehr Antrieb und innere Stabilität entwickeln.

Aktivitätsziele:

Diese Ziele beziehen sich auf konkrete Tätigkeiten im Alltag oder im Beruf. Zum Beispiel wieder 30 Minuten am Stück spazieren gehen können oder länger in der Küche stehen, ohne Schmerzen zu bekommen. Auch hier gibt es viele weitere Beispiele: wieder selbstständig einkaufen gehen, eine Treppe ohne Pause bewältigen oder sich nach einer Herz- oder Lungen-Erkrankung sicher im Alltag bewegen können.

Teilhabeziele:

Dabei geht es um die Teilnahme am sozialen und beruflichen Leben. Zum Beispiel wieder in den Beruf einsteigen, am Vereinsleben teilnehmen oder im Familien-Alltag aktiv mitwirken können.

Beharrlichkeit über die Entlassung hinaus: Tele-Reha als Brücke in den Alltag

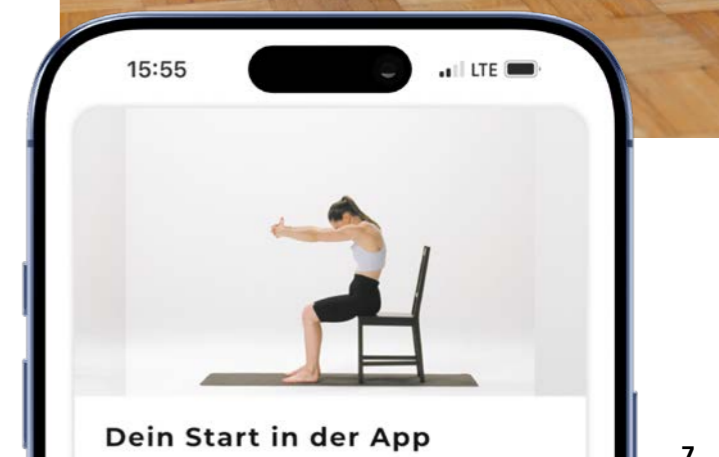
Rehabilitation endet nicht mit der Entlassung. Genau hier beginnt die eigentliche Bewährungsprobe: Bleiben neue Routinen bestehen – oder gehen sie im Alltag verloren?

„Dauerhafte Verbesserungen brauchen regelmäßiges Training“, erklärt Physiotherapeut Michael Mondik, BSc. aus dem Klinikum am Kurpark Baden. „Während der stationären Reha entsteht oft ein spürbarer Aufwärtstrend. Zu Hause geht es darum, diesen Schwung mitzunehmen und weiterzuführen.“

Damit dieser Übergang gelingt, wurde im Klinikum am Kurpark Baden ein digitales Nachsorgeprogramm gestartet. Gemeinsam mit der SVS, der Sozialversicherung der Selbstständigen, und dem Tele-Reha-Anbieter enlivo nahmen 150 Patient:innen an einem Pilotprojekt teil. Enlivo ist eine App mit Physiotherapie-Übungen, die für Patient:innen und deren Können bzw. deren Indikation ausgewählt und „verordnet“ werden, um den Alltag nach dem Reha-Aufenthalt strukturiert zu begleiten und therapeutisch zu unterstützen.

„Wir bauen eine Brücke zwischen der stationären Therapie und dem Alltag zu Hause“, erklärt Markus Reiter, Geschäftsführer von enlivo. „In der Reha sind viele Menschen sehr motiviert. Die eigentliche Herausforderung beginnt später – wenn Beruf, Familie und tägliche Verpflichtungen wieder Vorrang haben.“

Die digitale Nachsorge bringt die Begleitung direkt ins häusliche Umfeld. Die Teilnehmenden erhalten individuell abgestimmte Übungsprogramme, tauschen sich regelmäßig per Videocall mit ihren vertrauten Therapeut:innen aus und bekommen Rückmeldungen zu ihrem Trainingsverlauf.



DGKP Patrick Ebeling, BA, MA
Kaufmännischer Direktor
und Pflegedirektor im
Klinikum Bad Gastein



Prim. Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath
Ärztlicher Direktor, Facharzt für
Innere Medizin, Endokrinologie
und Diabetologie im Klinikum
Bad Gleichenberg



Prim.ª Dr.ª Renata Čop,
Ärztliche Direktorin, Fachärztin
für Physikalische und Allgemeine
Rehabilitation im Klinikum
Bad Gastein

Dranbleiben statt Motivationsverlust

Die Erfahrungen aus dem Projekt sind positiv. Viele Patient:innen nutzten das Angebot über mehrere Monate hinweg. Entscheidend war dabei nicht nur die Technik, sondern der zwischenmenschliche Austausch. „Der persönliche Kontakt macht den Unterschied“, so Reiter. Auch aus ärztlicher Sicht zeigt sich der Mehrwert klar.

„Digitale Nachsorge funktioniert nur, wenn sie menschlich bleibt.“

„Die Tele-Reha-Nachsorge ermöglichte eine stete therapeutische Begleitung.“ betont Prim. Dr. Christian Wiederer, Ärztlicher Direktor am Klinikum im Kurpark Baden sowie Medizinischer Geschäftsleiter von kokon und der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe. „Rückmeldungen zu Belastung, Schmerzen oder Motivation können zeitnah aufgenommen und Programme angepasst werden,“ erklärt Wiederer weiter.

Ergänzung mit Mehrwert

Tele-Reha ist kein Ersatz für stationäre Rehabilitation, sondern eine wertvolle Ergänzung. Therapeut:innen bleiben persönliche Ansprechpartner:innen, besprechen Fortschritte und unterstützen bei Herausforderungen im Alltag. Klare Abläufe, ein strukturierter Start und regelmäßige Termine haben sich dabei als besonders wichtig erwiesen. Da längere Pausen häufiger zu Abbrüchen führten, wurden konkrete Verbesserungen wie Erinnerungsfunktionen und eine noch engere Begleitung entwickelt. Nach der erfolgreichen Einführung der digitalen Nachsorge, wird die App nun schrittweise auf weitere Standorte der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe ausgeweitet. Gemeinsam mit der SVS entsteht so ein strukturiertes Modell, das die stationäre Reha sinnvoll erweitert und nachhaltige Entwicklung fördert.

Tele-Reha zeigt: Dranbleiben ist keine Frage von Willenskraft allein. Es braucht klare Strukturen, regelmäßige Rückmeldung – und eine verlässliche Begleitung. Auch über die Entlassung hinaus.



Markus Reiter
Geschäftsführer von enlivo



Prim. Dr. Christian Wiederer
Ärztlicher Direktor im Klinikum am Kurpark Baden sowie Medizinischer Geschäftsleiter von kokon und der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe

3 Fragen an unsere Physiotherapeut:innen aus dem Klinikum am Kurpark Baden:



Marlene Lang, BSc. & Michael Mondik, BSc.

Was ist für die Zeit nach der Entlassung entscheidend:
Marlene Lang: „In drei Wochen lassen sich Schmerzen reduzieren und Bewegungsabläufe verbessern – nachhaltiger Muskelaufbau braucht jedoch mehr Zeit. Deshalb ist das Training nach der Rehabilitation entscheidend, um Fortschritte zu festigen und weiter auszubauen.“

Wie kann eine App wie enlivo Patient:innen unterstützen?

Enlivo gibt den Patient:innen im Anschluss an die Rehabilitation Struktur und Motivation dranzubleiben. Die klaren Übungsanleitungen und der regelmäßige Austausch mit den Therapeut:innen helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen.

Wie erkennen Patient:innen ihre Erfolge?

Erfolge zeigen sich, wenn Schmerzen weniger werden, Bewegungen wieder selbstverständlich werden und Patient:innen berichten, dass Dinge im Alltag endlich wieder funktionieren – mit mehr Energie und Lebensqualität.

3 Fragen an einen Patienten



Franz Fraissler
Land- und Forstwirt

Was war nach der Reha im Alltag besonders schwierig?
Danach fehlte mir die feste Struktur. Zu Hause musste ich selbst entscheiden, wann und wie ich trainiere – das war herausfordernd.

Wie hat Sie enlivo dabei unterstützt?

Die klaren Anleitungen und Erinnerungen haben mir geholfen, konsequent zu bleiben. So bin ich auch nach der Rehabilitation aktiv und motiviert geblieben.

Was hat Sie motiviert, dranzubleiben?

Mich hat der Gedanke motiviert, etwas ändern zu können und nicht wieder in alte Muster zurückzufallen. Zu wissen, dass ich aktiv etwas tun kann, hat mir ein gutes Gefühl gegeben. Auch die Unterstützung meiner Frau hat mir sehr geholfen.

Gut geplant ist halb gewonnen: Raum für nachhaltige Rehabilitation

Nach Erkrankungen, Unfällen, Verletzungen oder Operationen wieder zurück ins Gleichgewicht zu kommen, ist selten ein einzelner Schritt. Medizinische Rehabilitation bedeutet, sich Stück für Stück wieder zu stabilisieren. Körperlich, seelisch und geistig. Neben Medizin, Therapie und Pflege spielt dabei ein weiterer Faktor eine zentrale Rolle: die Umgebung, in der Rehabilitation stattfindet.

Räume und Außenflächen wirken auf uns. Sie können Stress verstärken oder abbauen. Sie können Orientierung geben oder überfordern. Sie können Sicherheit vermitteln oder Unruhe erzeugen. In der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und auch bei kokon – Reha für junge Menschen ist deshalb klar: Rehabilitation braucht Raum, der durchdacht ist.

Gut geplanter Raum für Reha

„Eine Reha-Klinik ist kein starres Bauwerk. Sie ist ein lebendiger Organismus“, sagt DIⁱⁿ Sabine Rekar. Sie verantwortet das Baumanagement und die Projektsteuerung für die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und kokon. In ihrer Funktion ist sie für die Gesamtkoordination der Bauprojekte zuständig. Von der strategischen Planung über die Vergabe bis zur Steuerung aller beteiligten Fachbereiche. Ihr Blick ist dabei fachlich präzise im Jetzt und gleichzeitig zukunftsorientiert mit einem klaren Verständnis dafür, wie sich Rehabilitation weiterentwickelt.

„Eine Reha-Klinik ist kein starres Bauwerk. Sie ist ein lebendiger Organismus.“

„Bei jedem Projekt stellen wir uns die Frage: Was brauchen die Menschen heute? Und was vielleicht morgen?“, so Rekar. Nachhaltige Rehabilitation heißt für sie auch, flexibel zu planen und Räume so zu gestalten, dass sie sich an neue Anforderungen und Bedürfnisse anpassen können.

Küche im Klinikum Bad Gastein nach der Generalsanierung

Platz ist nicht immer alles

Ein gutes Beispiel dafür ist die Generalsanierung der Küche im Klinikum Bad Gastein. Die Ausgangslage war vielschichtig: Ein klarer Versorgungsauftrag mit 3 Mahlzeiten am Tag für Patient:innen und Mitarbeiter:innen – und das bei wenig Platz und mit in die Jahre gekommener Ausstattung. Lange Wege bedeuteten eine Belastung für das Team.

„Die Küche ist das Herzstück des Klinikums. Sie kann nicht vorübergehend verlegt oder geschlossen werden“, beschreibt Rekar die Situation. Der Umbau erfolgte daher während des laufenden Betriebs. Eine logistische Herausforderung, die nur durch den großartigen Einsatz des Küchen- und Service-Teams gemeistert werden konnte. „Was mich besonders beeindruckt hat, war die enorme Professionalität unter den schwierigen Umständen und der Zusammenhalt der Kolleg:innen.“

Das Ergebnis zeigt, wie sehr durchdachte Planung entlasten kann, denn die gleiche Fläche wurde neu – und zwar besser – organisiert. Kürzere Wege und moderne Ausstattung bedeuten einfacheres Arbeiten. Die Rückmeldung des Teams ist eindeutig: sie arbeiten effizienter, sind zufriedener und ausgeglichener im Arbeitsalltag.

>>>



Der gestaltete Garten als Quell der Kraft

Auch außerhalb der Klinik zeigt sich, wie stark Umgebung auf Gesundheit wirkt. Der von Landschaftsarchitekt:innen gestaltete Garten in Bad Gastein ist mehr als eine Grünfläche. Er ist ein vielfältiger Ort für Bewegung, Therapie und Entspannung.

„Der mit Liebe gepflegte Garten des Klinikums ist ein großes Plus für Patient:innen. Sie haben einen Platz im Freien, der auf ihre Bedürfnisse ausgelegt ist, in dem sie Natur hautnah erleben können“, berichtet Rekar.

Ein besonderes Element ist der Barfuß-Weg, der gezielt therapeutisch eingesetzt wird. Er zieht sich durch unterschiedliche Untergründe wie Kiesel, Kopfsteinpflaster, Betonplatten oder Schiefersteine. Die wechselnden Materialien fordern Körper und Geist gleichermaßen: Die Fußmuskulatur wird aktiviert, Gleichgewicht und Koordination geschult, die Sinneswahrnehmung angeregt. Für viele Patient:innen ist das ein wichtiger Teil ihrer Rehabilitation: bewusstes Spüren, Stabilität aufbauen und Vertrauen in den eigenen Körper zurückgewinnen. Und das Schritt für Schritt in einer wohltuenden Umgebung.



Barfuß-Weg im Klinikum Bad Gastein

kokon: Reha, die sich wie ein Zuhause auf Zeit anfühlt

Noch deutlicher wird der Zusammenhang zwischen durchdacht gestalteten Räumen und Genesung in den kokon Kinder- und Jugend-Reha-Kliniken. Hier war von Beginn an klar: Sie sollen nicht wie Krankenhäuser wirken. Denn junge Menschen brauchen einen geschützten Ort, an dem sie sich wohlfühlen und entfalten können. Je nach Alter, Persönlichkeit und individueller Lebenssituation.

„Die Zimmer und Gemeinschaftsbereiche sind bewusst flexibel gestaltet, zum Beispiel mit beweglichen Betten und multifunktionalen Möbeln“, erklärt Rekar, „Räume im kokon lassen sich anpassen: für die Bedürfnisse eines jungen Kindes genauso, wie für Jugendliche. Kein Raum kann perfekt für alle sein – aber flexibel genug für viele.“

Warum das so wichtig ist? Weil Wohlfühlen zur Reha beiträgt. Gerade bei Kindern ist das entscheidend und kann zu einer positiven Entwicklung beitragen.

Wir schaffen Raum für nachhaltige Rehabilitation

Ob Küche, Garten oder Reha-Zentren für junge Menschen: Alle Beispiele zeigen, dass Rehabilitation mehr ist als Medizin, Therapie und Pflege. Sie beginnt beim Ankommen, beim Sich-Orientieren und beim Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Eine durchdachte Umgebung entlastet Mitarbeiter:innen, stärkt Patient:innen und schafft die Basis für eine gelungene Rehabilitation. Denn Rehabilitation ist nicht der letzte Schritt am Weg zu Genesung – es ist oftmals der erste Schritt zu einem nachhaltig gesünderen Leben.



DIⁿ Sabine Rekar
Leitung Baumanagement
kokon & Klinikum Austria
Gesundheitsgruppe

Patient:innen-Zimmer im kokon

„Räume im kokon lassen sich anpassen: für die Bedürfnisse eines jungen Kindes genauso, wie für Jugendliche. Kein Raum kann perfekt für alle sein – aber flexibel genug für viele.“

DIⁿ Sabine Rekar



Stabilität neu gewinnen - Bewegung neu lernen

Stabilität entsteht nicht durch Stillstand. Sie entwickelt sich dort, wo Bewegung möglich bleibt, wo Vertrauen wächst und wo Menschen lernen, mit ihrem Körper wieder in Einklang zu kommen. Hier entfaltet Rehabilitation ihre Wirkung: Sie hilft, Schritt für Schritt neue Balance aufzubauen, physisch wie seelisch.

Das gilt für Erwachsene mit Arthrose ebenso wie für Kinder, die nach schweren Eingriffen das Gehen neu erlernen müssen. Rehabilitation bedeutet nicht, zum „alten Ich“ zurückzukehren, sondern aus dem Jetzt heraus einen neuen, tragfähigen Weg zu finden.

Arthrose ist dabei ein gutes Beispiel. Sie ist längst keine reine Alterserscheinung mehr: Bereits bei rund 40 Prozent der 60-Jährigen zeigen sich Verschleißzeichen an den Gelenken – Tendenz steigend. Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und Unsicherheit im Alltag belasten nicht nur den Körper, sondern oft auch die Psyche.

„Eine Reha kann helfen, Beschwerden zu lindern, Operationen hinauszuzögern – und Patient:innen im Fall eines notwendigen Gelenkersatzes gut vorzubereiten“, erklärt Prim. Dr. Christian Wiederer, Ärztlicher Direktor im Klinikum am Kurpark Baden sowie Medizinischer Geschäftsleiter von kokon und der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe.

„Erst wenn Alltag, Beruf, Familie und Freizeit wieder möglich sind, entsteht echte Lebensqualität.“

Im Mittelpunkt der Reha stehen Bewegungs- und Trainingstherapie sowie eine gezielte Schmerztherapie. Durch den Aufbau stabilisierender Muskulatur, das Training von Koordination und Gleichgewicht sowie individuell angepasste Bewegungsprogramme gewinnen Patient:innen nicht nur körperliche Sicherheit zurück, sondern auch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

„Ziel ist immer, das betroffene Gelenk zu entlasten, Schmerzen zu reduzieren und die Funktion zu verbessern. So werden Alltagsaktivitäten erleichtert und Patient:innen können am Berufs- und Familienleben möglichst uneingeschränkt teilhaben sowie Freizeitaktivitäten nachgehen. Dadurch wird ein Gelenkersatz möglichst spät oder vielleicht auch gar nicht nötig“, so Wiederer. Weitere Therapien, wie Ernährungsberatung, entzündungshemmende Maßnahmen, manuelle Therapie sowie Wärme- und Kälteanwendungen spielen in der Rehabilitation ebenfalls eine wichtige Rolle.

Dass Rehabilitation mehr als nur funktionelle Verbesserung bedeutet, zeigt sich auch eindrucksvoll bei jungen Patient:innen: Ein besonders berührendes Beispiel dafür ist Charlotte, die eine mobilisierende Reha im kokon Bad Erlach absolviert hat.

Charlotte kam mit einer angeborenen Fehlbildung der Wirbelsäule zur Welt. Dabei war ihr Rückenmark im Körperinneren eingeeengt und in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, was unter anderem Auswirkungen auf ihre Bewegungsfähigkeit und die Blasenfunktion hatte. Nach zwei schweren Eingriffen im Jahr 2024, musste sie vieles neu lernen, was für andere Kinder selbstverständlich ist: stehen, gehen, sich sicher bewegen.

In der Rehabilitation erhielt Charlotte ein umfassendes, interdisziplinäres Therapie-Programm. Von Physio- und Ergotherapie, im Einzel- und Gruppen-Setting, über Klettertraining, Psychologie, Logopädie und diätologische Begleitung bis hin zu Kunst- und Musiktherapie.



Physiotherapie im Klinikum am Kurpark Baden, Charlottes Reha im kokon Bad Erlach

„Kinder, die wiederholt medizinische Behandlungen oder chirurgische Eingriffe erleben, brauchen nicht nur auf körperlicher Ebene Unterstützung. Die Bewältigung von Angst, Schmerzen oder Einschränkungen muss auch in der Psyche aufgearbeitet werden, um keine Langzeitfolgen nach sich zu ziehen“, erklärt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Falger, Ärztliche Direktorin und Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde im kokon Bad Erlach. „Es geht darum, Sicherheit im eigenen Körper wiederaufzubauen – Schritt für Schritt und gemeinsam über alle Berufsgruppen hinweg.“

Auch aus physiotherapeutischer Sicht stand nicht nur das Wiedererlernen von Bewegungen im Fokus. „Zu Beginn waren Dinge wie freies Stiegensteigen, Balancieren oder Klettern kaum möglich“, berichtet Nicole Plöb, BSc, Physiotherapeutin und Teamleiterin der Funktionellen Therapien im kokon Bad Erlach. „Nach sechs Wochen konnte Charlotte diese Bewegungen wieder selbstständig durchführen. Vor allem

aber hat sich ihre Angst vor Bewegung deutlich reduziert – und damit auch ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.“ Physiotherapie war Charlottes Lieblingstherapie – ein entscheidender Faktor für Motivation und Durchhaltevermögen. Mit jeder neu gewonnenen Bewegung wuchs auch ihr Selbstbewusstsein. Der Moment, in dem sie wieder auf ihren Roller stieg und losfuhr, wurde zum sichtbaren Zeichen dieses Weges.

„Dieser Augenblick war mehr als ein therapeutisches Ziel – er stand für Lebensqualität und Selbstständigkeit“, berichtet Charlottes Mutter. Ein Moment, der zeigt, was entstehen kann, wenn medizinische Expertise, Geduld und emotionale Sicherheit zusammenwirken.

Genau darin liegt die Kraft der Rehabilitation – unabhängig vom Alter. Sie verbindet fachliche Kompetenz mit Menschlichkeit. Sie stärkt nicht nur Gelenke, Muskeln oder Nervenbahnen, sondern auch Selbstwirksamkeit, Motivation und Zuversicht.



Prim.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Falger
Ärztliche Direktorin, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde und Neonatologie im kokon Bad Erlach



Prim. Dr. Christian Wiederer
Ärztlicher Direktor im Klinikum am Kurpark Baden sowie Medizinischer Geschäftsleiter von kokon und der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe



Nicole Plöb
Physiotherapeutin und Leiterin Funktionelle Therapien im kokon Bad Erlach

Wieder ins Gleichgewicht kommen

Schlaganfall & Neuro-Reha: Wenn Genesung zur Reise wird

Ein Schlaganfall verändert das Leben von einem Moment auf den nächsten. Bewegungen, Sprache oder das gewohnte Gefühl von Stabilität geraten aus dem Gleichgewicht. Doch auch Kinder können früh von neurologischen Erkrankungen betroffen sein. Rehabilitation setzt genau hier an: Sie hilft, Körper und Geist neu auszurichten – und zeigt, dass Genesung kein fixer Zielpunkt ist, sondern ein Weg, der Zeit, Geduld und aktive Mitgestaltung braucht.

Pflegestützpunkt im Klinikum Bad Hall +
Bad Schallerbach, am Standort Bad Hall



Florian auf Reha im
kokon Rohrbach-Berg



Wer früher beginnt, hat langfristig mehr davon

„Je früher die Rehabilitation beginnt, desto besser sind die Chancen auf eine gute Genesung“, erklärt Prim. Dr. Robert Hatschenberger, Ärztlicher Direktor und Facharzt für Neurologie im Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach. Idealerweise startet die neurologische Reha bereits im Akut-Krankenhaus auf einer spezialisierten Stroke Unit. Studien zeigen klar, dass ein früher Reha-Beginn das Gehirn dabei unterstützt, neue neuronale Verbindungen zu bilden und verloren geglaubte Fähigkeiten schrittweise wiederzuerlangen.

Gleichzeitig ist wichtig zu wissen: Auch Monate oder Jahre nach einem Schlaganfall sind Fortschritte möglich. Das Gehirn bleibt lernfähig. „Reha endet nicht mit dem Aufenthalt – sie wirkt dort weiter, wo Menschen das Erlernte in ihren Alltag integrieren“, so Hatschenberger.

Eine erfolgreiche neurologische Reha basiert auf einem interdisziplinären Ansatz. Ärzt:innen, Therapeut:innen, Pflege und Psycholog:innen arbeiten eng zusammen. Physiotherapie fördert Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit, Ergotherapie unterstützt dabei, alltägliche Tätigkeiten wieder selbstständig zu bewältigen. Logopädie hilft bei Sprach- und Schluckstörungen, die von Patient:innen oft als besonders belastend erlebt werden. Ebenso wichtig ist die psychische Stabilisierung: Rund ein Drittel der Schlaganfall-Patient:innen entwickelt im Verlauf ihrer Erkrankung eine Depression, weshalb psychologische Betreuung fixer Bestandteil der Reha ist.

Wie wichtig Durchhaltevermögen ist, zeigt der Weg von Christian. Nach seinem Schlaganfall im Jahr 2018 folgten Operationen, Komplikationen und Rückschläge. Seine erste Reha musste er abbrechen, danach kamen weitere Reha-Aufenthalte. Schritt für Schritt verbesserte sich sein Zustand. Heute geht Christian mit Geh-

„Rehabilitation verfolgt bei Kindern immer das Ziel, Teilhabe am Alltag zu ermöglichen und Selbstständigkeit zu fördern“, erklärt Dr.ⁱⁿ Veronika Pilshofer, Kinderneurologin im kokon Rohrbach-Berg. Ein Beispiel dafür ist Florian. Der Sechsjährige lebt mit einer Cerebralparese, die durch Sauerstoffmangel bei der Geburt ent-

„Reha endet nicht mit dem Aufenthalt – sie wirkt dort weiter, wo Menschen das Erlernte in ihren Alltag integrieren.“

stock und bemüht sich, auch seinen eingeschränkten linken Arm aktiv in den Alltag einzubinden. „Ich erlaube mir selbst nicht, nachzulassen“, sagt er. Halt geben ihm seine Familie und seine positive Einstellung.

Rehabilitation von Anfang an mitgedacht

Neurologische Erkrankungen betreffen jedoch nicht nur Erwachsene. Im kokon Rohrbach-Berg werden Kinder und Jugendliche mit angeborenen oder früh erworbenen neurologischen Erkrankungen begleitet, darunter häufig die Cerebralparese, kurz CP. Sie entsteht meist rund um die Geburt, etwa durch Sauerstoffmangel oder Durchblutungsstörungen im Gehirn. Heilbar ist sie nicht, aber gut behandelbar.

standen ist. Für viele alltägliche Dinge – aus einem Becher trinken oder einen Stift halten – braucht es konstantes Training. In mehreren neurologischen Reha-Aufenthalten, zuletzt bereitete er sich auf seine Einschulung vor, trainierte er mit Ergo- und Physiotherapie seine Bewegungsabläufe. Ergänzend dazu, wird in logopädischen Einheiten an der Sprache und am Sprechen gearbeitet, wenn sprechmotorische Zentren von der CP betroffen sind.

Neben den therapeutischen Fortschritten spielt auch der Austausch mit anderen Kindern und Eltern eine wichtige Rolle. Er entlastet, motiviert und zeigt: Niemand ist mit diesen Herausforderungen allein.



Dr.ⁱⁿ Veronika Pilshofer
Kinderneurologin im
kokon Rohrbach-Berg



Prim. Dr. Robert Hatschenberger
Ärztlicher Direktor und Facharzt für
Neurologie im Klinikum Bad Hall +
Bad Schallerbach, am Standort Bad Hall



Neustart im Stoffwechsel

Balance zwischen Medizin, Bewegung - und dem eigenen Mindset

Adipositas ist weit mehr als eine Frage des Gewichts. Sie betrifft den gesamten Stoffwechsel, beeinflusst Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Hormone. Gleichzeitig wirkt sie sich tief auf das Selbstbild und die psychische Gesundheit aus. Dennoch wird sie bis heute häufig missverstanden. An dieser Stelle greift Rehabilitation – umfassend gedacht, respektvoll im Zugang und auf langfristige Wirkung ausgerichtet.

„Adipositas ist eine chronische Erkrankung und meist nicht alleinstehend“, betont Prim. Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath. Er ist Ärztlicher Direktor im Klinikum Bad Gleichenberg und Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie. „Die Grundlage jeder Behandlung ist nach wie vor die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil. Medikamente sind der zweite oder dritte Schritt.“

In den vergangenen Jahren rückten sogenannte „Abnehmspritzen“ stark in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit. Sie können die Gewichtsabnahme erleichtern, sind aber kein Allheilmittel. Studien zeigen: Zwar verlieren viele Betroffene damit Gewicht, doch ohne begleitende Lebensstil-Änderung kommt es nach dem Absetzen häufig zu einer erneuten Gewichtszu-

nahme. Zudem sind Nebenwirkungen, Kosten und die Notwendigkeit einer langfristigen Anwendung zu berücksichtigen. „Mein Credo lautet: Reha zuerst, Spritze danach – wenn nötig“, so Horvath. „In der Reha erhalten Patient:innen das Rüstzeug, um ihren Energiehaushalt dauerhaft ins Gleichgewicht zu bringen. Medikamente können unterstützen, ersetzen aber weder Bewegung, Ernährung noch Stressmanagement.“

Der Dreiklang der Rehabilitation: Medizin, Bewegung und Ernährung

In der stationären Stoffwechsel-Reha im Klinikum Bad Gleichenberg stehen nicht schnelle Erfolge auf der Waage im Vordergrund, sondern nachhaltige Veränderungen. In der geschützten Umgebung arbeiten Ärzt:innen, Diätolog:innen,

Physiotherapeut:innen und Psycholog:innen eng zusammen. Bewegung wird individuell angepasst: von gelenkschonendem Training bis hin zu gezieltem Muskelaufbau.

Bewegung ist dabei kein kurzfristiges Trainingsprogramm, sondern ein zentraler Baustein für einen stabilen Stoffwechsel. „Patient:innen können auch zu Hause viel zur Stabilisierung ihres Gewichts und ihrer Gesundheit beitragen“, erklärt Jasmin Wegmayer, BSc., Physiotherapeutin im Klinikum Bad Gleichenberg. „Regelmäßiges, moderates Ausdauertraining unterstützt nachhaltig die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Empfohlen werden etwa 150 bis 300 Minuten pro Woche.“ Ergänzend dazu rät sie zu zwei- bis dreimal wöchentlichem Krafttraining: „Muskelaufbau regt den Stoffwechsel an und erhöht den Grundumsatz – der Körper verbrennt also auch im Ruhezustand mehr Energie.“ Entscheidend ist dabei vor allem eines: „Bewegung wirkt dann am besten, wenn sie langfristig in den Alltag integriert und regelmäßig ausgeübt wird.“

Eine tragende Rolle spielt auch die Ernährung. „Regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Körper gut zu versorgen, geben Struktur im Alltag und schützen vor abendlichem Überessen sowie ständigem Snacken“, erklären die Diätologinnen Mag.^a Eva Stiene, Julia Weilharter, BSc., Laura Hammer, BSc. und Katrin Hirschmann, BSc. aus dem Klinikum Bad Gleichenberg.

Dabei geht es nicht um Verbote oder starre Pläne, sondern um alltagstaugliche Strategien. „Erlauben Sie sich Schwankungen. Gewichtsreduktion ist ein Lernprozess, kein gerader Linienvorlauf“, betonen die Diätologinnen. Und weiter: „Setzen Sie sich nach der Reha ein oder zwei kleine, gut erreichbare Ernährungsziele. Denn Veränderungen wirken am nachhaltigsten, wenn sie Schritt für Schritt erfolgen.“ Reha vermittelt damit nicht nur Wissen, sondern stärkt die Eigenverantwortung – ein entscheidender Faktor für langfristige Gesundheit.

Wenn Gewicht zur Belastung für die Seele wird

Gerade bei Kindern und Jugendlichen zeigt sich besonders deutlich, dass Adipositas nicht nur körperliche, sondern auch seelische Spuren hinterlässt. Im kokon Bad Erlach, dem Reha-Zentrum für Kinder und Jugendliche in Niederösterreich, rückt deshalb das Selbstbild in den Mittelpunkt der Therapie.

„Adipositas wird oft als persönliches Versagen gesehen – zu Unrecht“, stellt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Dina Ghanim klar. Sie ist Medizinische Leiterin des Mental Health Bereichs im kokon Bad Erlach, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutin. „Viele Kinder und Jugendliche erleben Stigmatisierung, Schuld- und Schamgefühle – oft auch im eigenen Umfeld. Das belastet massiv, unabhängig vom tatsächlichen Gewicht.“

Auch Prim.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Falger, Ärztliche Direktorin des kokon Bad Erlach, beobachtet diese Dynamik seit vielen Jahren: „Die Lust an Bewegung ist keine Frage des Körpergewichts, sondern der Atmosphäre. Dort, wo sich junge Menschen sicher und respektiert fühlen, bewegen sie sich gerne und mit Freude.“

In der Reha erleben viele der jungen Patient:innen erstmals Bewegung ohne Angst vor Blicken oder Bewertungen. Schwimmen, Sport oder gemeinsames Kochen werden wieder positiv besetzt. „Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht nicht die Zahl auf der Waage, sondern der Umgang der Kinder und Jugendlichen mit sich selbst, ohne Schuldzuweisungen und beschämende Gefühle“, so Ghanim. „Erst dann entsteht Raum für Veränderung.“

Gesundheit als Prozess – nicht als Moment

Ob bei Erwachsenen oder jungen Menschen: „Gesundheit heißt, den eigenen Körper wieder spüren zu lernen – und einen wertschätzenden Umgang mit ihm zu entwickeln“, fasst Jutta Falger zusammen. Rehabilitation kann dafür ein entscheidender Wendepunkt sein: Sie setzt Impulse, stärkt Ressourcen und eröffnet Wege, die über den Aufenthalt hinausgehen.



Prim.ª Dr.ª Dina Ghanim
Medizinische Leitung
Mental Health Bereich
im kokon Bad Erlach



Prim. Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath
Ärztlicher Direktor, Facharzt
für Innere Medizin, Endokrinologie
und Diabetologie im Klinikum
Bad Gleichenberg



Prim.ª Dr.ª Jutta Falger
Ärztliche Direktorin und Fachärztin
für Kinder- und Jugendheilkunde und
Neonatologie im kokon Bad Erlach



Jasmin Wegmayer, BSc.
Physiotherapeutin im
Klinikum Bad Gleichenberg



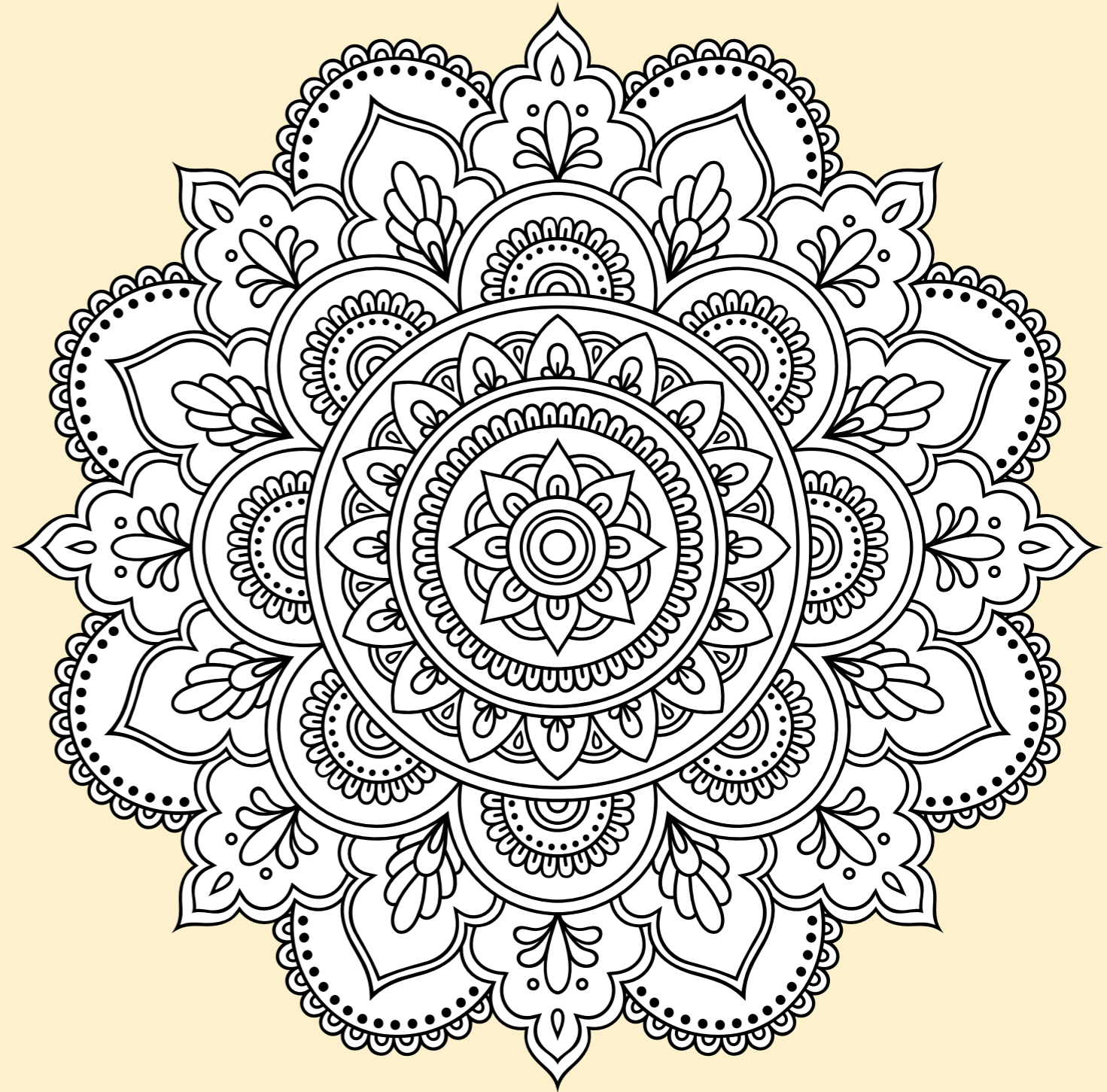
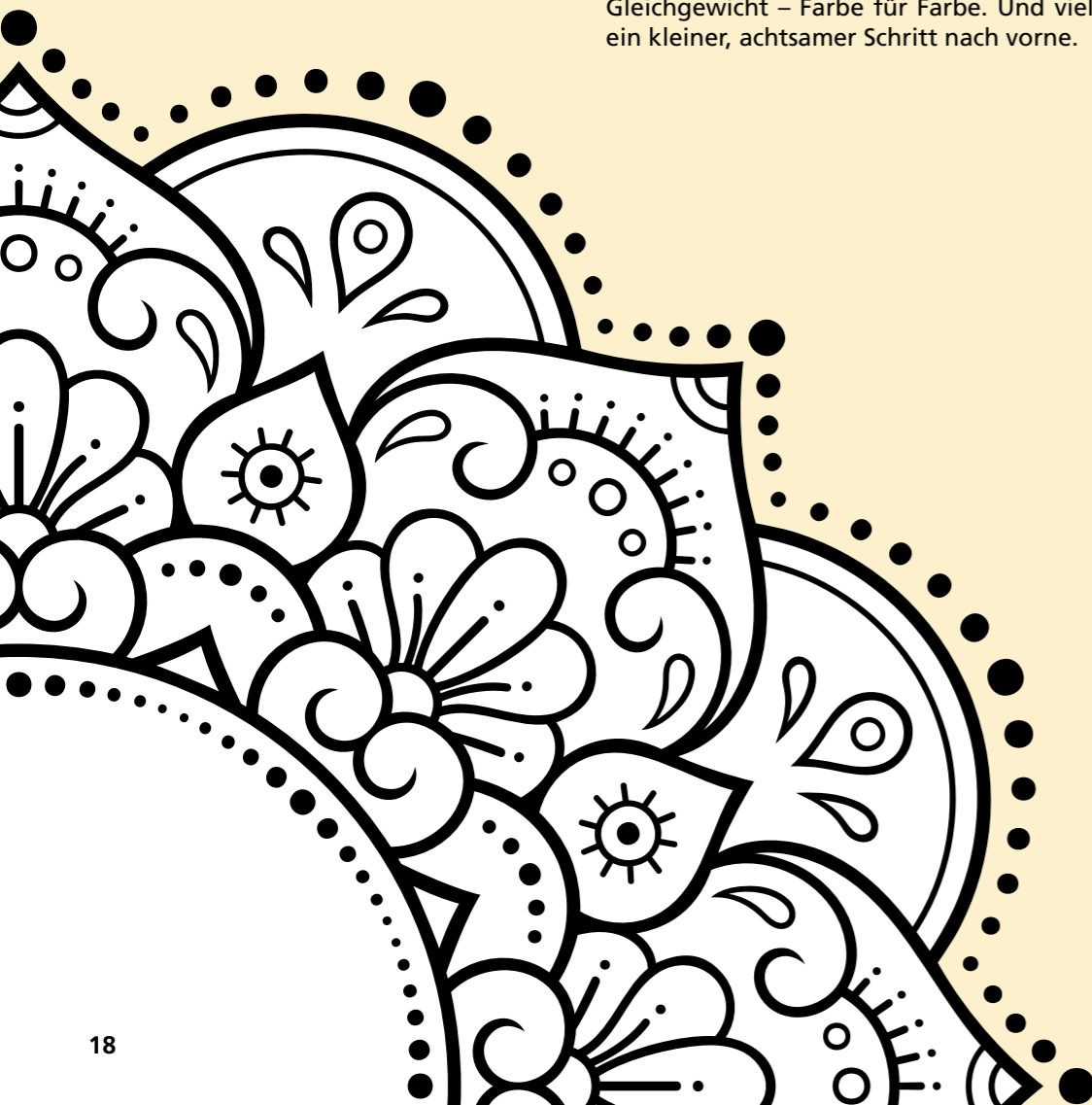
**Mag.ª Eva Stiene,
Julia Weilharter, BSc.
und Laura Hammer, BSc.**
Diätologinnen im
Klinikum Bad Gleichenberg

Zurück ins Gleichgewicht: Entspannung zum Ausmalen

Während einer Reha finden wir Schritt für Schritt zu Stabilität zurück. Manchmal geschieht das durch Bewegung. Manchmal durch Gespräche. Und manchmal durch einen stillen Moment.

Auch kleine, bewusste Pausen können helfen, zurück ins Gleichgewicht zu kommen. Das Ausmalen eines Mandalas ist so eine Möglichkeit: Wiederholende Formen, klare Linien und frei gewählte Farben schaffen Struktur – und gleichzeitig Raum. Raum zum Durchatmen. Raum, um sich zu sammeln. Raum für sich selbst.

Während die Hand Farbe aufträgt, darf der Kopf langsamer werden. Gedanken ordnen sich, der Fokus richtet sich nach innen. Ohne Ziel, ohne Bewertung, im eigenen Tempo. So entsteht Gleichgewicht – Farbe für Farbe. Und vielleicht ein kleiner, achtsamer Schritt nach vorne.



Weniger Schmerz. Mehr Rückenglück.

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Österreich. 60 bis 80 % aller Menschen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Viele Menschen leben über lange Zeit mit Beschwerden – oft ohne zu wissen, wie deutlich eine Reha helfen kann. „Rund 90 % unserer Patient:innen mit chronischen oder wiederkehrenden Rückenschmerzen sind nach der Reha beschwerdefrei oder deutlich schmerzärmer“, erklärt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Nicola Knogler, stellvertretende Ärztliche Direktorin im Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach, am Standort Bad Schallerbach.

Wann ist eine Reha sinnvoll?

Nicht jeder Rückenschmerz benötigt sofort eine Reha. Wenn Beschwerden jedoch mehrere Wochen anhalten, immer wieder auftreten oder den Alltag spürbar einschränken, sollte gemeinsam mit den behandelnden Ärzt:innen über eine stationäre Reha gesprochen werden. Ziel ist dabei nicht nur die Schmerzreduktion. Es ist auch wichtig, Ursachen zu erkennen, Fehlbelastungen zu verändern und Strategien für einen rückenfreundlichen Alltag zu entwickeln.

Ein Reha-Aufenthalt dauert meist 3 Wochen. In dieser Zeit wird intensiv und individuell behandelt. Die Behandlung folgt einem multimodalen Konzept. Verschiedene Berufsgruppen stimmen ihre Maßnahmen eng aufeinander ab: Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Pfleger:innen, Psycholog:innen und weitere Fachbereiche begleiten die Patient:innen durch den gesamten Reha-Alltag. Dieses Zusammenspiel macht den entscheidenden Unterschied.

Die Therapie verfolgt 3 zentrale Ziele: Schmerzen zu lindern, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Zum Einsatz kommen unter anderem gezielte Bewegungs- und Krafttherapie, Haltungsschulung sowie ergonomische Beratung. Ergänzend werden Maßnahmen zur Muskelentspannung, Anpassungen der Schmerztherapie und Entspannungs- sowie Atemtechniken eingesetzt.

Zusätzlich kommen physikalische Maßnahmen wie Wärme- oder Elektrotherapie zum Einsatz. Schulungen und alltagsnahe Tipps helfen dabei, das Gelernte nachhaltig umzusetzen.

Der wichtigste Teil: die Zeit nach der Reha

Eine Reha wirkt über den Aufenthalt hinaus. Patient:innen erhalten ein persönliches Übungsprogramm für zu Hause, das in den Alltag eingebaut werden kann. „Viele profitieren noch Jahre später von den erlernten Übungen und Strategien. Manche Patient:innen benötigen auch einen weiteren Reha-Aufenthalt, um Fortschritte zu festigen oder neue Impulse zu bekommen“, so Knogler weiter.

Regelmäßige Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren für einen gesunden Rücken. Schon wenige Minuten täglich können helfen, Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.



Prim.^a Dr.ⁱⁿ Nicola Knogler
Stv. Ärztliche Direktorin und
Fachärztin für Orthopädie und
Traumatologie im Klinikum Bad
Hall + Bad Schallerbach, am
Standort Bad Schallerbach

Rücken stärken. Alltag erleichtern.

Die folgenden Übungen sollen angenehm sein und keine starken Schmerzen auslösen. „Dabei ist es wichtig, auf eine ruhige Atmung zu achten und nicht zu pressen. Regelmäßig durchgeführt, unterstützen diese Übungen Beweglichkeit, Stabilität und ein besseres Körpergefühl“, so Carina Lehner, Physiotherapeutin im Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach, am Standort Bad Schallerbach. Die Übungen helfen auf dem Weg zu weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität.



Carina Lehner
Physiotherapeutin im Klinikum
Bad Hall + Bad Schallerbach, am
Standort Bad Schallerbach

Beweglichkeit

1. Beckenkippen in Rückenlage – mobilisiert den unteren Rücken

- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Becken langsam nach hinten kippen, bis der untere Rücken sanft gegen den Boden drückt
- Danach wieder locker zurück in die Ausgangsstellung

10–15 Wiederholungen

2. Knie zur Seite sinken lassen – verbessert die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

- Rückenlage, Beine angestellt
- Beide Knie langsam zu einer Seite sinken lassen
- Schultern bleiben am Boden
- Zur Mitte zurück, dann Seitenwechsel

10 Wiederholungen pro Seite

3. Bein lang schieben – lockert Becken und unteren Rücken

- Rückenlage, Beine ausgestreckt
- Abwechselnd eine Ferse wegschieben, als würde das Bein länger werden
- Bewegung kommt aus dem Becken

10–15 Wiederholungen pro Seite

Stabilität und Kraft

Eine kräftige Rumpfmuskulatur entlastet die Wirbelsäule im Alltag.

4. Arm und Bein heben im Vierfüßlerstand – kräftigt Rücken und Bauch

- Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte
- Bauchspannung aufbauen, Rücken bleibt gerade
- Einen Arm nach vorne heben
- Steigerung: gegenüberliegendes Bein zusätzlich anheben
- Becken bleibt stabil

5–10 Sekunden halten,
5 Wiederholungen pro Seite

5. Beinheben in Rückenlage – stärkt die tiefe Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Unteren Rücken sanft in den Boden drücken und dort halten
- Ein Bein langsam anheben, Knie und Hüfte etwa 90 Grad beugen
- wieder abstellen, Seite wechseln

10 Wiederholungen pro Seite

Dranbleiben beginnt im Alltag

7 Impulse für nachhaltige Veränderung

Reha gibt wichtige Impulse. Sie schafft Struktur, vermittelt Wissen und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Doch nach der Reha – im Alltag – entscheidet sich, ob neue Gewohnheiten bestehen bleiben und ob aus guten Vorsätzen langfristige Veränderungen werden.

Wir wissen heute: Ein nachhaltig gesunder Lebensstil entsteht nicht durch Disziplin allein. Er entsteht durch Klarheit, realistische Ziele und einen guten Umgang mit sich selbst. Mag.^a Petra Janata, Teamleiterin des Mental-Health-Teams im kokon Bad Erlach, begleitet seit vielen Jahren Menschen in Veränderungsprozessen. Sie hat 7 Impulse gesammelt, die helfen, im Alltag, im Beruf und nach der Reha dranzubleiben.

1. Motivation bewusst machen

Warum will ich etwas verändern?
Ein klares Bild vom Ziel stärkt die Motivation – besonders, wenn es zu den eigenen Werten passt.

2. Kleine erreichbare Ziele setzen

Große Veränderungen beginnen mit kleinen, machbaren Schritten. Jeder Erfolg stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

3. Rückschläge einordnen

Nicht jeder Tag läuft gleich gut. Rückschläge gehören dazu. Wichtig ist, dranzubleiben und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen.

4. Hindernisse vorausdenken

Was könnte mich bremsen?
Wer Stolpersteine früh erkennt, kann Lösungen vorbereiten.

5. Routinen entwickeln

Was regelmäßig gemacht wird, wird zur Gewohnheit. Routinen geben Sicherheit und erleichtern den Alltag.

6. Unterstützung nutzen

Gemeinsam fällt vieles leichter. Austausch mit anderen, Familie oder Freund:innen, stärkt Motivation und Verbindlichkeit.

7. Fortschritte sichtbar machen

Fortschritte bewusst wahrnehmen – zum Beispiel mit einem Tagebuch. Kleine Belohnungen können zusätzlich motivieren.

"Dranbleiben heißt nicht, perfekt zu sein. Es heißt, immer wieder neu anzufangen – mit Geduld und Vertrauen in den eigenen Weg."



Mag.^a Petra Janata
Teamleiterin Mental Health
und Klinische Psychologin
im kokon Bad Erlach

Gemeinsam lernen, flexibel weiterentwickeln: Reha+

Mit Reha+, unserer E-Learning-Plattform, haben wir 2025 einen wichtigen Schritt gesetzt, um Lernen in der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und in den kokons zeitgemäß, flexibel und standortübergreifend zu gestalten. Über unsere digitale Lernplattform stellen wir Mitarbeiter:innen einen wachsenden Katalog an E-Learnings zur Verfügung – Weiterbildung wird so selbst organisiert und in der Dienstzeit planbar.



Markus Rauscher-Riedl
Fachverantwortlicher E-Learning
Klinikum Austria Gesundheitsgruppe & kokon

Wir ermöglichen Lernen dann, wenn es in den Arbeitsalltag passt: Inhalte lassen sich pausieren, wiederholen und im eigenen Tempo bearbeiten. So bleibt Weiterbildung selbstbestimmt und praxisnah. Gleichzeitig schaffen wir mit Reha+ einen einheitlichen Zugang zu Wissen und stärken damit Qualität und Standardisierung in allen Kliniken.

Hinter der Plattform steht Markus Rauscher-Riedl, Spezialist für digitales Lernen. Für ihn ist Reha+ weit mehr als ein technisches Projekt: „Lebenslanges Lernen fasziniert mich. Es ist erfüllend, Kolleg:innen mit digitalen Angeboten dabei zu unterstützen, sich fachlich weiterzuentwickeln – flexibel, selbstbestimmt und mit Freude am Lernen.“ Unsere E-Learnings sind vielseitig aufgebaut: von kompakten Text- und Grafikmodulen über Präsentationen bis hin zu kurzen Videoelementen. Auch aufgezeichnete Online-Schulungen bereiten wir didaktisch auf, damit Inhalte dauerhaft verfügbar bleiben. Entscheidend ist dabei der Praxisbezug.

„Ich lerne selbst am besten anhand von praxisrelevanten Beispielen und genau so gestalte ich auch unsere Kurse. Inhalte sollen verständlich erklärt, bildhaft aufbereitet und sofort im Arbeitsalltag anwendbar sein“, betont Rauscher-Riedl.

Aktuell bieten wir Schulungen zu Themen wie Datenschutz, IT-Sicherheit und KI-Grundkompetenzen an. Interaktive Fallbeispiele laden dazu ein, Entscheidungen zu treffen und Situationen aus dem Berufsalltag durchzuspielen. In Entwicklung sind bereits weitere Schulungen, etwa zu Brandschutz und Arbeitssicherheit.

Bei der Erstellung neuer Inhalte arbeitet Rauscher-Riedl eng mit Expert:innen unterschiedlichster Fachgebiete und des Qualitätsmanagements zusammen. Sein Interesse an digitalen Werkzeugen, seine Freude am Gestalten und seine didaktische Expertise fließen direkt in die Plattform ein. Ziel ist es, Wissen nicht nur bereitzustellen, sondern Lernen erlebbar zu machen – klar strukturiert, praxisnah und motivierend.

Reha+ ist eine sinnvolle Ergänzung zu den Schulungen vor Ort in unseren Kliniken. Es unterstützt unsere Mitarbeiter:innen dabei, Wissen nachhaltig aufzubauen und im Alltag sicher anzuwenden. Für noch mehr Qualität, Sicherheit und Kompetenz in der Reha.

„Der Austausch mit Expert:innen aus unterschiedlichen Bereichen ist für mich besonders bereichernd. Ich darf ständig in neue Themen eintauchen, und lerne dabei selbst jedes Mal dazu.“





Gemeinsam stärker auf Social Media

Unter dem Motto „Gemeinsam stärker“ haben wir von kokon die Social-Media-Kanäle unserer beiden kokon Standorte, Rohrbach-Berg und Bad Erlach, auf Instagram und Facebook zusammengeführt. Ziel war es, die Marken-auftritte zu bündeln, Inhalte klarer zu strukturieren und die Reichweite nachhaltig zu stärken.

Mit der Zusammenführung entstand nicht nur ein gemeinsamer Auftritt, sondern auch eine aufgefrischt Corporate Identity. Das überarbeitete Design bringt uns unter anderem eine größere Farbpalette und mehr kreativen Freiraum. Beide Standorte bleiben sichtbar – profitieren aber von einem starken, gemeinsamen Marken-Auftritt.

Für Eltern, Jugendliche, Zuweiser:innen, Partner:innen und Mitarbeiter:innen bedeutet das: mehr Einblicke, mehr Geschichten aus dem Reha-Alltag und noch mehr Sichtbarkeit für die Arbeit in der Kinder- und Jugend-Reha beider Standorte.

Jetzt folgen und Teil der Community werden!



Klinikum Bad Gastein fährt kreativ durch Salzburg

Wer vergangenes Jahr in der Stadt Salzburg unterwegs war, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit auf das Klinikum Bad Gastein getroffen: Unser neues Motiv fuhr insgesamt 7 Monate lang auf einem elektrisch betriebenen O-Bus durch die Stadt. Tag für Tag machte der Bus unsere Botschaft im öffentlichen Raum sichtbar – kreativ, nachhaltig und aufmerksamkeitsstark: „Nach der Arbeit die Natur genießen? Wir haben den richtigen Job für Sie im Klinikum Bad Gastein.“

Mit diesem Motiv wurden potenzielle Mitarbeiter:innen gezielt auf zwei zentrale Aspekte aufmerksam gemacht: auf einen attraktiven Arbeitsplatz im Gesundheitsbereich – und gleichzeitig auf die besondere Lebensqualität in Bad Gastein. Der O-Bus verband damit bewusst Karrierechance und Naturerlebnis in einer klaren, ansprechenden Botschaft.



Die neue Welt der Reha – Architektur schafft Zukunft

Wie sieht die Rehabilitation von morgen aus? Mit dieser Frage beschäftigen sich Master-Student:innen der TU Wien im Wintersemester 2025/26 im Rahmen einer Kooperation mit der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe. Unter dem Titel „Evidence-informed Design – Die neue Welt der Reha“ entwickeln sie innovative Raumkonzepte auf Basis von Theorie, Feldforschung und Einblicken in den Klinik-Alltag.

Exkursionen ins Klinikum Bad Gleichenberg und ins Klinikum am Kurpark Baden sowie Gespräche mit Expert:innen und Patient:innen liefern wertvolle Impulse. Die besten Projekte werden im Rahmen eines Wettbewerbs mit insgesamt über 6.000,- Euro prämiert.

Im Mittelpunkt steht die Idee, Räume zu schaffen, die Gesundheit fördern und Zukunft ermöglichen. Architektur, Therapie und Natur greifen ineinander und schaffen Orte, die Patient:innen, Mitarbeiter:innen und Besucher:innen über den Klinik-Alltag hinaus Lebensqualität und Perspektiven eröffnen.

Hier scannen für mehr Infos:



**Top 2026
Company**



kununu

Top Arbeitgeberin zum vierten Mal in Folge

Die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe ist heuer erneut mit einem Top Arbeitgebersiegel ausgezeichnet worden. Grundlage dafür sind anonyme Bewertungen auf der Plattform kununu. Die Auszeichnung zeigt, dass gute Zusammenarbeit, verlässliche Rahmenbedingungen und Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb unserer Kliniken positiv wahrgenommen werden.

Sie wollen mehr darüber erfahren, wie es ist, bei uns zu arbeiten? Auf unserer Mitarbeiter:innen-Seite erzählen Kolleg:innen, was die Arbeit bei uns so besonders macht!

Scannen und mehr erfahren:



PAPIER BABA, DIGITALISIERUNG HURRA!

Für unsere Patient:innen geht es während und nach ihrer Reha Schritt für Schritt weiter in Richtung eines gesünderen und selbstständigeren Lebens. Aber auch wir, die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe, entwickeln uns in den unterschiedlichsten Themengebieten Schritt für Schritt weiter. Ein Projekt, an dem wir derzeit arbeiten, ist so ein wichtiger Schritt in die digitale Zukunft – das Patient:innen-Portal.

Worum es dabei geht? Vor Beginn einer Reha, schicken wir viele Informationen und Fragebögen per Post an unsere Patient:innen. Das kostet Zeit, Geld und Papier. Um effizienter und umweltfreundlicher zu arbeiten, wurde daher ein neuer, digitaler Prozess erarbeitet. Involviert sind ein Kern-Projektteam bestehend aus Digitalisierungsexpert:innen, Medizinischer Geschäftsleitung, Ärztlichen und Pflegedirektor:innen sowie deren Stellvertreter:innen und Mitarbeiter:innen aus der Verwaltung. Natürlich steuern auch Kolleg:innen aus dem Qualitätsmanagement, Kommunikation & Marketing, IKT und PMO Wichtiges zum Projekt bei. Ziel ist, das fertige Patient:innen-Portal Ende 2026 an einem Standort in Betrieb zu nehmen.

Sobald dort alle Kolleg:innen geschult sind und das Portal läuft, kommen die nächsten Standorte nacheinander dran. Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Dranbleiben lohnt sich

Reha ist Teamarbeit - und Verantwortung

Reha bedeutet, Schritt für Schritt ins Gleichgewicht zurückzufinden. Für Patient:innen heißt das: üben, ausprobieren, durchhalten. Für uns als Organisation heißt es: Rahmenbedingungen schaffen, die Stabilität ermöglichen. Jeden Tag.

Was während eines Reha-Aufenthalts sichtbar ist, sind Therapie-Einheiten, Gespräche und Trainingspläne. Weniger sichtbar bleibt, wie viele Menschen im Hintergrund daran arbeiten, dass alles reibungslos ineinandergreift: medizinisch, therapeutisch, pflegerisch und organisatorisch. Reha entsteht nicht durch eine einzelne Maßnahme, sondern durch abgestimmtes Zusammenwirken.

„Reha funktioniert nur, wenn alle Bereiche zusammenspielen“, sagt Ulrike Obermayr, Kaufmännische Direktorin im kokon Rohrbach-Berg. „Unsere Aufgabe ist es, verlässliche Strukturen zu schaffen, organisatorisch und wirtschaftlich. Nur so können sich unsere Teams ganz auf ihre fachliche Arbeit konzentrieren.“

Struktur schafft Vertrauen

Gerade in der Kinder- und Jugend-Reha zeigt sich, wie wichtig Beständigkeit ist. Familien kommen oft in herausfordernden Situationen zu uns. Sie brauchen Orientierung, klare Abläufe und Menschen, auf die sie sich verlassen können. Gleichzeitig benötigen auch unsere Mitarbeiter:innen stabile Prozesse, damit sie ihre Arbeit mit Sicherheit und Qualität ausführen können.

Struktur ist dabei kein Selbstzweck. Sie schafft Freiraum, für Beziehung, für Entwicklung und für individuelle Begleitung.

„In der Kinder- und Jugend-Reha sehen wir jeden Tag, wie viel Mut es braucht, sich auf Veränderung einzulassen“, sagt Katharina Stelzer, Physiotherapeutin im kokon Rohrbach-Berg. „Fortschritte zeigen sich oft in kleinen Schritten: mehr Selbstvertrauen, bessere Belastbarkeit, neue Strategien im Alltag. Diese Entwicklung mitzuerleben, ist etwas ganz Besonderes.“

Haltung, die trägt

Unsere Arbeit basiert auf 5 Werten: Kompetenz, Neugier, Co-Kreation, Mut und Aushalten. Sie beschreiben nicht nur, wofür wir stehen, sondern wie wir handeln. Denn nachhaltige Entwicklung braucht Fachwissen – und gleichzeitig Offenheit für neue Wege.

„Für mich gehören Mut und Neugier untrennbar zusammen“, sagt Obermayr. „Wer neue Lösungen entwickeln will, muss bereit sein, Gewohntes zu hinterfragen und Neues auszuprobieren.“

Ein aktuelles Beispiel dafür ist die Weiterentwicklung unserer Abläufe: Der Voraufnahmeprozess wird schrittweise digitalisiert, zusätzlich entsteht ein Patient:innen-Portal. Damit schaffen wir eine moderne, transparente und ressourcenschonende Form der Kommunikation. Informationen können strukturiert übermittelt, Unterlagen sicher bereitgestellt und Abläufe effizienter gestaltet werden. Diese Entwicklung braucht fachliche Kompetenz, enge Abstimmung aller Beteiligten und auch Geduld, denn nachhaltige Verbesserungen entstehen nicht über Nacht.

Gemeinsam mehr bewegen

Als Arbeitgeberin bieten wir planbare Abläufe, multiprofessionelle Zusammenarbeit und Entwicklungsmöglichkeiten. Viele Mitarbeiter:innen schätzen die Möglichkeit, Patient:innen über längere Zeit zu begleiten und Fortschritte mitzuerleben.

„Es geht um eine gute Balance zwischen Struktur und Flexibilität sowie zwischen fachlicher Klarheit und menschlicher Nähe“, sagt Obermayr.

Katharina Stelzer meint dazu abschließend: „Die Arbeit mit Kindern und ihren Familien ist äußerst abwechslungsreich. Besonders bereichernd ist es, wenn Familien erneut zur Reha kommen und man sieht, welche Fortschritte passiert sind. Dieses „Dranbleiben“ macht die Arbeit in der Kinder- und Jugend-Reha so spannend.“



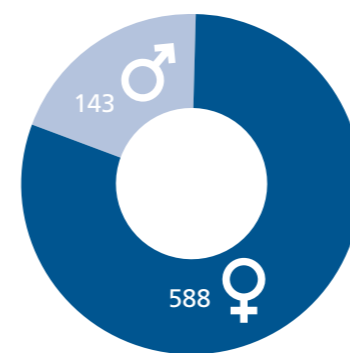
Ulrike Obermayr
Kaufmännische Direktorin
im kokon Rohrbach-Berg



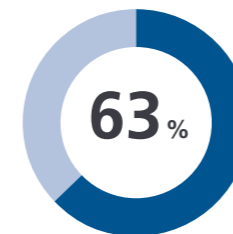
Katharina Stelzer
Physiotherapeutin im
kokon Rohrbach-Berg

Unsere Kliniken 2025

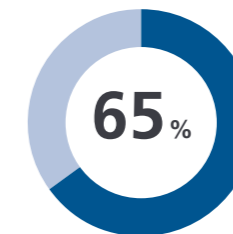
Klinikum Austria Gesundheitsgruppe



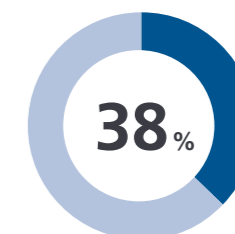
731
Mitarbeiter:innen



Teilzeit-Quote



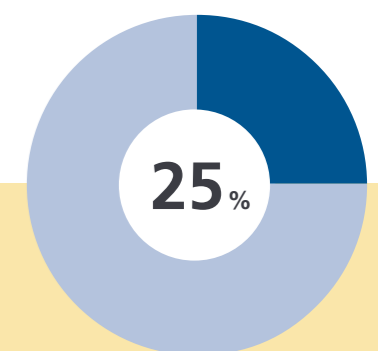
Frauen in
Führungspositionen



arbeiten
10+ Jahre im Klinikum

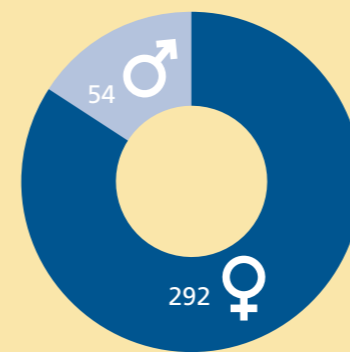
22
Lehrlinge

137
Praktikant:innen
und Volontär:innen

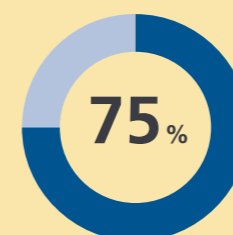


der Patient:innen
benötigen mehr als einen
Reha-Aufenthalt

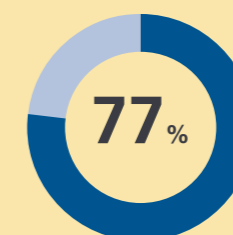
kokon



346
Mitarbeiter:innen



Teilzeit-Quote



Frauen in
Führungspositionen

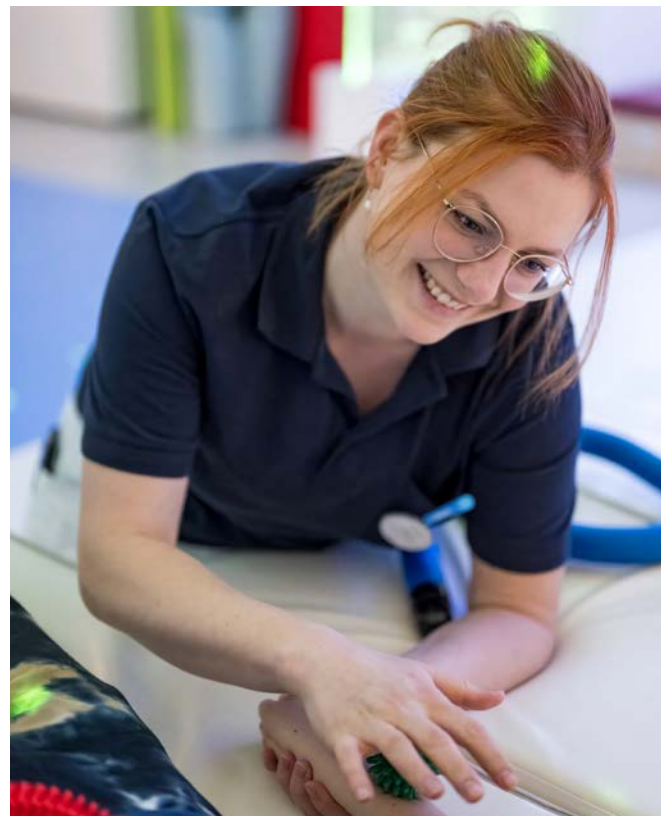
96
Praktikant:innen
und Volontär:innen



Reha von 0 bis 99 Jahren ist Ihr Ding?

Dann werden Sie Teil unseres Teams!

Wir sind kokon und die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und gehören zu den führenden Betreiber:innen von Reha-Medizin in Österreich. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen aus den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie, Herz-Kreislauf, Unfallchirurgie, Neurologie, Lunge, Stoffwechsel, Psychologie & Psychiatrie, Entwicklungsverzögerungen sowie Onkologie. An sieben Standorten versorgen wir so über 14.000 Patient:innen im Jahr. Unser Ziel: sie in ein gesünderes Leben zu begleiten. Machen Sie mit!



Klinikum
Austria



kokon



QRs scannen und Jobs
mit Sinn entdecken.

**Top 2026
Company**



kununu

Auszeichnung
Klinikum Austria: