



# Prähabilitation

Vorbereitung und Stärkung um  
Operationsrisiken zu reduzieren.

**OPTIMAL VORBEREITET  
ZUM OPERATIONSTERMIN.**

Ihnen steht ein geplanter chirurgischer Eingriff bevor? Dann unterstützen wir Sie dabei, sich bestmöglich vorzubereiten. Damit Sie die Operation besser wegstecken und schneller wieder auf den Beinen sind.

Mit Hilfe Ihres individuellen medizinischen und mentalen Maßnahmenpakets, das auch die Ernährung miteinbezieht, können Sie Operationsrisiken reduzieren und die Rehabilitationsphase verkürzen.

Außerdem verbessern Sie Ihre Lebensqualität – sowohl vor als auch nach der Operation.

## PERSÖNLICHE BERATUNG

**Egal ob Transplantation, Hüftgelenks- oder Krebsoperation: Jeder chirurgische Eingriff ist eine physische und psychische Ausnahmesituation.**

Ist der Operationstermin jedoch noch Wochen entfernt, können Sie Ihre körperliche und mentale Fitness mit Hilfe gezielter Maßnahmen verbessern. Denn je fitter Sie vor dem Eingriff sind, desto schneller sind Sie auch danach wieder fit.

Die Ziele der im.puls Prähabilitation sind

- ein besseres Allgemeinbefinden,
- die Risikoreduktion während der Operation,
- weniger Nebenwirkungen und
- eine verbesserte Rehabilitation.

Zu Beginn steht immer ein ausführliches, persönliches Beratungsgespräch, in dem wir feststellen, welches Maßnahmenpaket für Sie das richtige ist.

## UNSER BASISANGEBOT

---

IM.PULS PRÄHABILITATION  
BERATUNGSGESPRÄCH (30 min) **107,00 €**

Der erste Schritt zur optimalen Operationsvorbereitung:

- **Medizinischer Anamnese und Persönliches Beratungsgespräch (30 min)**
- **Planung der Prähabilitationsstrategie und Festlegung Ihres individuellen Maßnahmenpaketes**

*Glück ist, was passiert, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.*

*Lucius Annaeus Seneca*

# DIE SECHS SÄULEN DER IM.PULS PRÄHABILITATION

---

## LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Körperliche Funktionen werden überprüft und mittels Physiotherapie verbessert, insbesondere vor orthopädischen Operationen. Schmerz- und Reizzustände werden gelindert, die Muskulatur gezielt aufgebaut und gestärkt.

## ATMUNG STÄRKEN

Durch Atemphysiotherapie wird die Atemmuskulatur gestärkt und die Sauerstoffaufnahme im Blut erhöht. Das hilft dabei, schneller von der Beatmungsmaschine wegzukommen und verringert das Risiko von z. B. Lungenentzündungen nach der Operation.

## FITNESSLEVEL STEIGERN

Der Allgemein- und Fitnesszustand wird aus sportmedizinischer Sicht analysiert. Danach werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit moderat trainiert. Der Körper wird widerstandsfähiger und kann mit den Strapazen der Operation besser umgehen.

## MENTAL AUFRÜSTEN

Die mentale Widerstandskraft wird gestärkt und die Stresstoleranz verbessert. Biofeedback, Mental Coaching, Meditation, Entspannungstechniken und Co beeinflussen das Mindset positiv und dienen dazu Ängste abzubauen.

## GESÜNDER ERNÄHREN

Mit Hilfe eines Coaches werden Ernährungsgewohnheiten moderat angepasst und das Körpergewicht kontrolliert. Denn nicht nur ein Zuviel, sondern auch ein Zuwenig auf der Waage kann zum Risikofaktor auf dem OP-Tisch werden.

## VITALSTOFFDEPOTS AUFFÜLLEN

Blutwerte und Mikronährstoffversorgung werden analysiert. Vitamin- und Vitalstoffmängel werden mit Ernährung, Nahrungsergänzungen und Infusionen ausgeglichen. Das verbessert das allgemeine Wohlbefinden und den Heilungsverlauf.



*Bei allen Unternehmungen muss  
vor deren Beginn eine  
sorgfältige Vorbereitung stehen.  
Marcus Tullius Cicero*



## WO SIE UNS ERREICHEN

Individuelle Termine nach Vereinbarung

Telefon- & Bürozeiten:

Mo-Fr: 08:00 – 12:00 Uhr

++43 463 56117

office@impulsinstitut.at

www.impulsinstitut.at

Khevenhüllerstr. 38 - 9020 Klagenfurt

