



GESUNDHEIT ALS  
ERFOLGSFAKTOR.

## **GESUNDHEITSFÖRDERNDE MASSNAHMEN.**

Der Wettbewerb um geeignete Fachkräfte hat nicht erst seit Corona stark zugenommen. Um die Attraktivität für potentielle Mitarbeiter zu steigern, setzen Unternehmen verstärkt auf ein Angebot gesundheitsfördernder Maßnahmen. Körperliche Belastungen und damit verbundene Ausfälle stellen für Unternehmen zudem ein wirtschaftliches Risiko dar, das mit relativ geringem Aufwand und geeigneten Maßnahmen reduziert werden kann.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement zielt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten ab. Letztendlich wird eine Win-win-Situation geschaffen, bei der Arbeitnehmer und Arbeitgeber profitieren sollen.



# MITARBEITER & UNTERNEHMEN.



## **WIR SORGEN FÜR GESUNDE MITARBEITER UND UNTERNEHMEN.**

Mit unserem Unternehmen „Xundheit - Therapie und Prophylaxe Praxismanagement GmbH“ betreiben wir seit vielen Jahren erfolgreich mehrere Praxen in Oberösterreich und betreuen Betriebe unterschiedlichster Größe im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Von Vorträgen und Testungen über Gesundheitstage bis hin zu kontinuierlichen, regelmäßigen Therapien haben wir bereits alle Facetten des BGMs für unsere betreuten Betriebe umgesetzt.

## UNSERE VISION.

Unsere Vision sind gesunde, leistungsfähige und motivierte MitarbeiterInnen, die sich mit Ihrem Unternehmen identifizieren und gerne in Ihrer Firma tätig sind.

Wir, als Experten im Gesundheitswesen, sind darum bemüht, unseren Teil dazu beizutragen, um das betriebliche Gesundheitsmanagement auch für Ihre Arbeitnehmer attraktiv und vor allem gut nutzbar zu gestalten.

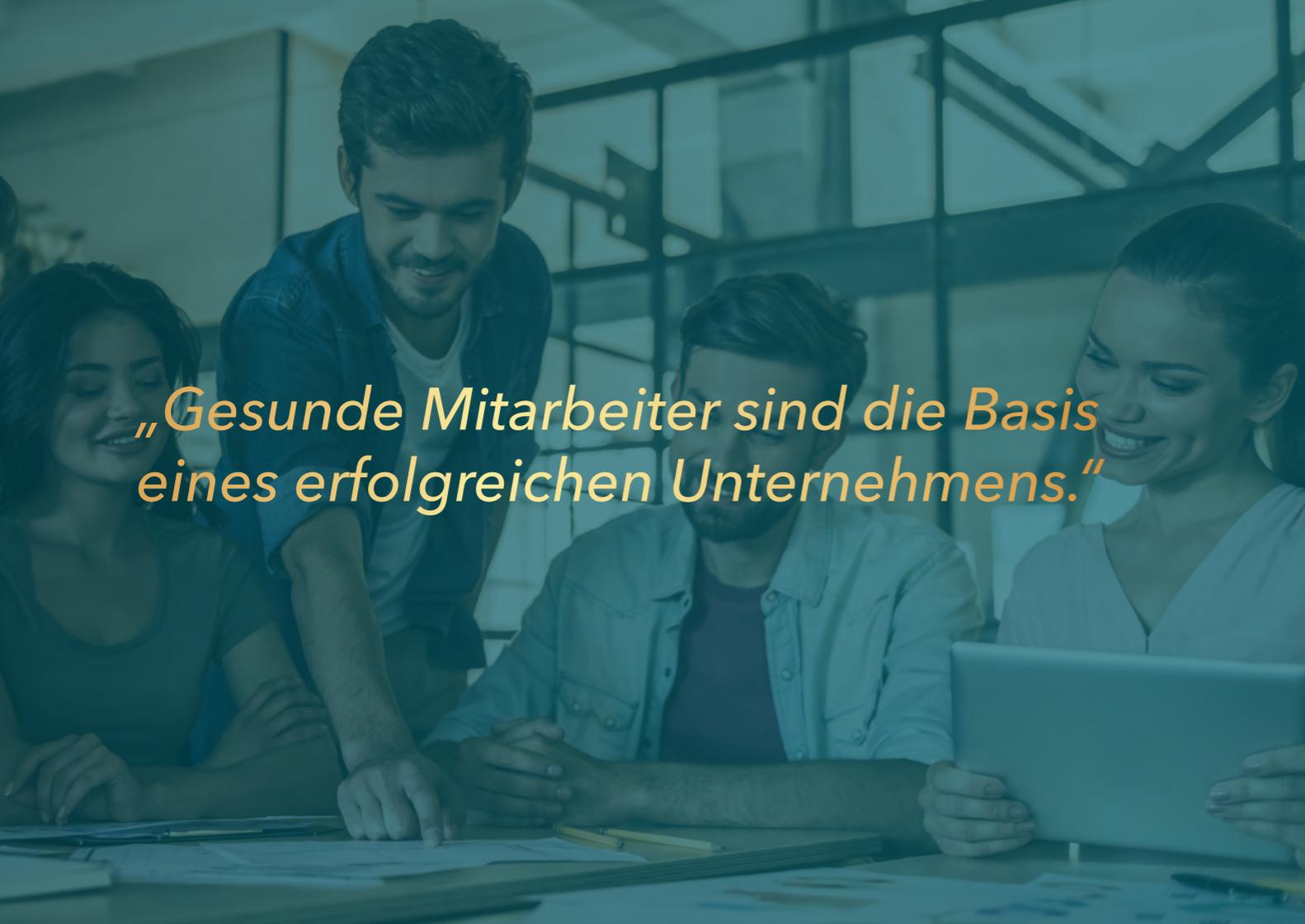
Gemeinsam arbeiten wir seit Jahren an Gesundheitslösungen, von denen Unternehmen und MitarbeiterInnen gleichermaßen langfristig profitieren.

In diesen Prozessen haben wir bemerkt, dass in unseren betreuten Unternehmen leider zu selten das volle Potential von den MitarbeiterInnen genutzt wurde und dadurch die Reichweite des BGMs eingeschränkt gewesen ist.

Einer der Gründe war häufig, dass unsere Angebote nur in den Räumlichkeiten des Unternehmens angeboten wurden und sich lediglich auf die Arbeitszeiten/Anwesenheitszeiten beschränkte.

Für Angestellte ist es durchaus planbar, zu Therapien/Vorträgen zu gehen, für ArbeiterInnen jedoch kaum machbar, während deren Tätigkeiten den Arbeitsplatz zu verlassen.





*„Gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines erfolgreichen Unternehmens.“*

**GESUNDE MITARBEITER SIND DIE BASIS EINES ERFOLGREICHEN UNTERNEHMENS.**

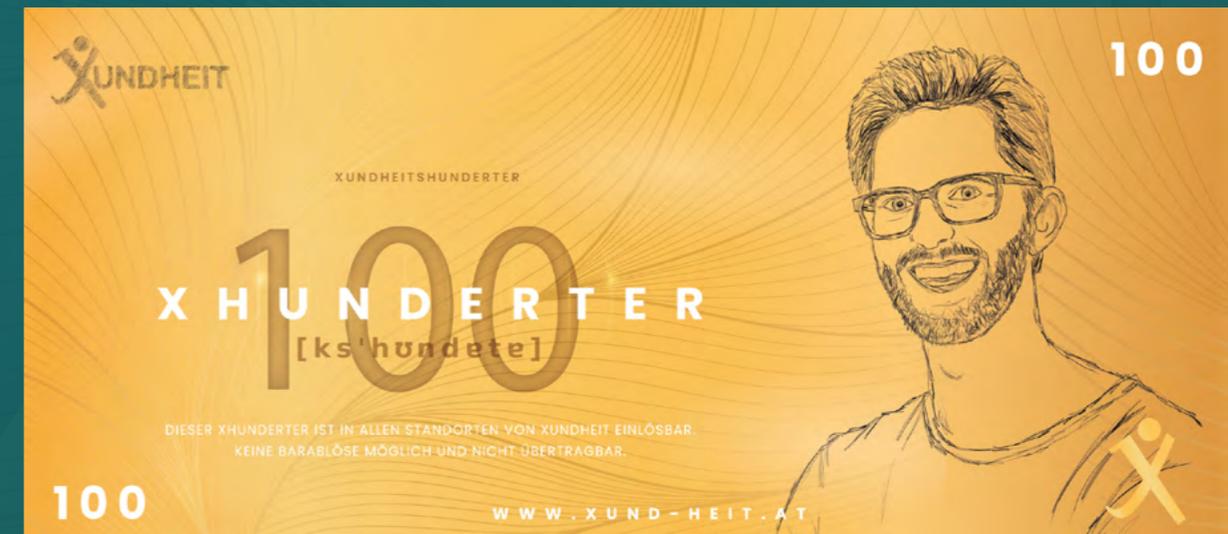
Daher haben wir eine vollkommen neuartige, perfekt umsetzbare Möglichkeit erarbeitet, wie Betriebe einfach und flexibel ein sehr attraktives Angebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements für ihre MitarbeiterInnen anbieten können.

## DER XHUNDERTER [ks'ʊndete].

Mittels unseres innovativen Gutschein-Systems, kombiniert mit dem äußerst breit aufgestellten Therapie- und Behandlungsangebot, schenken Sie Ihren MitarbeiterInnen das perfekte Werkzeug, um proaktiv gesundheitsfördernde Maßnahmen zu nutzen. Damit bieten wir Ihren MitarbeiterInnen, gänzlich unabhängig Ihres Betriebsstandortes, die Chance, aktiver Teil des BGMs zu sein.

Mit unseren eigenen Standorten in Leonding, Steyr, Vorchdorf, Kremsmünster und Molln decken wir ein großes Einzugsgebiet ab und sind zeitlich äußerst flexibel - ganz zum Wohl Ihrer MitarbeiterInnen!

# XUNDHEITSHUNDERTER [ks'ʊndete].





UNSERE  
STANDORTE.

UNSERE STANDORTE  
IN OBERÖSTERREICH.



# PRAXIS LEONDING.

## KONTAKT.

Xundheit Leonding  
Ehrenfellner Straße 6  
4060 Leonding

Tel.: 0676 / 560 54 64  
Mail: [info@xund-heit.at](mailto:info@xund-heit.at)



## THERAPIEANGEBOT.

PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

LOGOPÄDIE

CRANIOSACRAL THERAPIE

SPORTWISSENSCHAFT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

DYNOSTICS STOFFWECHSEL- &  
LEISTUNGSANALYSE

PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG

FACHARZT ORTHOPÄDIE &  
ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

MOBILE  
THERAPIEN

Kostenlose Benützung des Trainingsraums VOR und NACH Ihrer Therapie.

## THERAPIEANGEBOT.

PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

LOGOPÄDIE

CRANIOSACRAL THERAPIE

SPORTWISSENSCHAFT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

DYNOSTICS STOFFWECHSEL- &  
LEISTUNGSANALYSE

PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG

FACHARZT ORTHOPÄDIE &  
ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

MOBILE  
THERAPIEN

Kostenlose Benützung des Trainingsraums VOR und NACH Ihrer Therapie.



# PRAXIS KREMSMÜNSTER.

## KONTAKT.

Xundheit Kremsmünster  
Gablonzer Straße 17  
4550 Kremsmünster

Tel.: 0676 / 560 54 64  
Mail: [info@xund-heit.at](mailto:info@xund-heit.at)

PRAXIS  
STEYR.

**KONTAKT.**

Xundheit Steyr  
Wolfenstraße 20b  
4400 Steyr

Tel.: 0676 / 713 99 53  
Mail: [info@xund-heit.at](mailto:info@xund-heit.at)



**THERAPIEANGEBOT.**

PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE

IN PLANUNG

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

LOGOPÄDIE

CRANIOSACRAL THERAPIE

SPORTWISSENSCHAFT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

DYNOSTICS STOFFWECHSEL- &  
LEISTUNGSANALYSE

PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG

FACHARZT ORTHOPÄDIE &  
ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

IN PLANUNG

MOBILE  
THERAPIEN

Kostenlose Benützung des Trainingsraums VOR und NACH Ihrer Therapie.

## THERAPIEANGEBOT.

PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

LOGOPÄDIE

CRANIOSACRAL THERAPIE

SPORTWISSENSCHAFT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

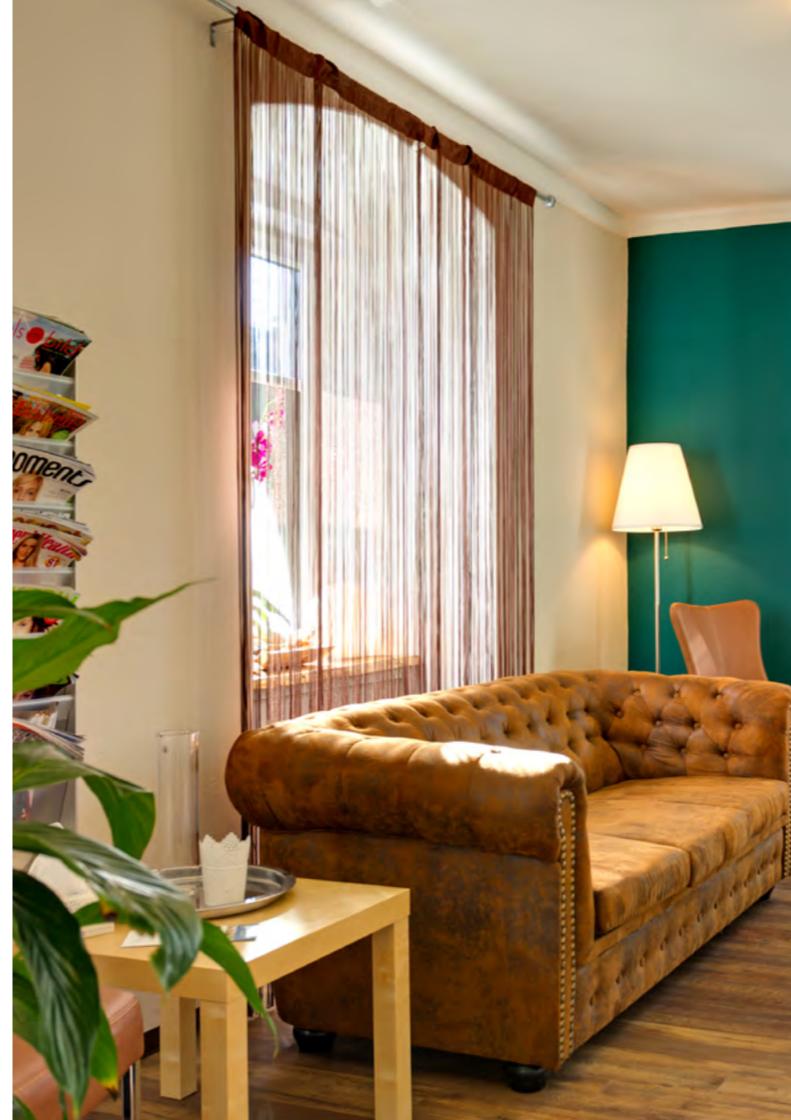
DYNOSTICS STOFFWECHSEL- & LEISTUNGSANALYSE

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

FACHARZT ORTHOPÄDIE & ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

MOBILE THERAPIEN

Kostenlose Benützung des Trainingsraums VOR und NACH Ihrer Therapie.



# PRAXIS MOLLN.

## KONTAKT.

Xundheit Molln  
Schulstraße 3  
4591 Molln

Tel.: 0676 / 50 769 40  
Mail: [info@xund-heit.at](mailto:info@xund-heit.at)

# PRAXIS VORCHDORF.

## KONTAKT.

Xundheit Vorchdorf  
Lambacherstraße 16  
4655 Vorchdorf

Tel.: 07614 / 216 16  
oder 0660 / 105 79 11

Mail: [office@xundheit-vorchdorf.at](mailto:office@xundheit-vorchdorf.at)



## THERAPIEANGEBOT.

PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

LOGOPÄDIE

CRANIOSACRAL THERAPIE

SPORTWISSENSCHAFT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

DYNOSTICS STOFFWECHSEL- &  
LEISTUNGSANALYSE

PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG

FACHARZT ORTHOPÄDIE &  
ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

MOBILE  
THERAPIEN

Kostenlose Benützung des Trainingsraums VOR und NACH Ihrer Therapie.



UNSER  
ANGEBOT.

PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

LOGOPÄDIE

CRANIOSACRAL THERAPIE

SPORTWISSENSCHAFT

ERNÄHRUNGSBERATUNG

DYNOSTICS STOFFWECHSEL- &  
LEISTUNGSANALYSE

PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG

FACHARZT ORTHOPÄDIE &  
ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

MOBILE  
THERAPIEN

## **PHYSIOTHERAPIE.**

Physiotherapie bedeutet die Erhaltung und Wiederherstellung von natürlichen Bewegungsabläufen, die Vermeidung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates sowie eine optimale individuelle Bewegungs- und Schmerzfreiheit, um die damit verbundene Selbstständigkeit zu ermöglichen.

Dabei orientiert sich die Physiotherapie bei der Behandlung an den Beschwerden und den Funktions- bzw. Aktivitätseinschränkungen des Patienten, die in Form eines Befundes sichtbar gemacht werden. Sie nutzt primär manuelle Fertigkeiten des Therapeuten, gegebenenfalls ergänzt durch natürliche physikalische Reize und fördert die Eigenaktivität (koordinierte Muskelaktivität, sowie die bewusste Wahrnehmung) des Patienten.

Die Behandlung ist an die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten des Patienten angepasst.





# OSTEO PATHIE.

## **OSTEOPATHIE.**

Die Befundung und Behandlung erfolgt auf struktureller (Gelenke, Muskulatur, Bindegewebe), viszeraler (Organe) und craniosacraler (Schädelknochen, Liquorfluktuation) Ebene.

Im Mittelpunkt der Behandlungsmethoden stehen immer die Gesamtheit des menschlichen Körpers und das Wissen darum, dass alle Körperfunktionen miteinander in Wechselwirkung stehen. Nachdem der/die Osteopath/in mit sanften Techniken die Einschränkung der Beweglichkeit von Struktur und Gewebe korrigiert hat, kann der Körper auf seine Ressourcen der Selbstregulation und Selbstheilung zurückgreifen und in Gesundheit weiter funktionieren.

Die Methoden der Osteopathischen Medizin finden zunehmend Beachtung durch die Schulmedizin, vor allem in den Fächern Orthopädie, Innere Medizin, Kinderheilkunde und Neurologie. Eine allgemeine Anerkennung durch die gesetzlichen Krankenkassen steht aber noch aus.

## **MASSAGE.**

Die Klassische oder auch „Schwedische Massage“ wird heutzutage weltweit von MasseurInnen, PhysiotherapeutInnen und ÄrztInnen praktiziert und ist daher eine der bekanntesten Massageformen.

Die Massage dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur, durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz.

Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

Da sich die theoretischen Grundlagen der einzelnen Massagearten sehr stark unterscheiden und diese auf völlig unterschiedlichen Behandlungstheorien basieren, ist die Anzahl der Wirkungsweisen auf den Körper sehr hoch.





# ERGO THERAPIE.

## **ERGOTHERAPIE.**

Ergotherapie dient Menschen aller Altersgruppen. Behandelt werden psychische, physische und soziale Beeinträchtigungen, die infolge von Krankheiten, Unfällen oder Entwicklungsstörungen aufgetreten sind.

Bei gesunden Menschen betreffen ergotherapeutische Leistungen vor allem die Gesundheitsförderung, die Prävention und die Arbeitsmedizin.

(siehe [www.ergoaustria.at](http://www.ergoaustria.at))

Die ergotherapeutische Behandlung erfolgt ambulant in unseren Praxen in Kremsmünster, Molln, Steyr und Leonding.

Je nach Erkrankung/Beschwerden werden nach eingehender ergotherapeutischer Befundung Therapiemaßnahmen klientenzentriert ausgewählt, um so die gemeinsam gesetzten Behandlungsziele zu erreichen.

## **LOGOPÄDIE.**

Logopädie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Sprecherziehung“. Das Ziel der logopädischen Therapie ist die Förderung der zwischenmenschlichen Kommunikation und Interaktion, damit die alltägliche Aktivität und die Teilnahme am sozialen Leben erhalten bleibt bzw. wiederhergestellt werden kann.

DIE LOGOPÄDISCHEN TÄTIGKEITEN UMFASSEN DIE:  
Prävention, Beratung, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation

von Auffälligkeiten  
der Sprache, des Sprechens, der Mundfunktionen, der Atmung, der Stimme,  
der Nahrungsaufnahme, des Schluckens und des Hörvermögens.





# ERNÄHRUNGS BERATUNG.

## **ERNÄHRUNGSBERATUNG.**

Bei der optimalen Ernährung kommt es auf viele individuelle Faktoren an. Die Ernährungsberatung bietet allgemeine Informationen und individuelle Entscheidungshilfen zu Fragen bezüglich Essverhalten, Lebensmitteln sowie Diäten. Sie hilft, sich gesund zu ernähren und Ernährungsrisiken zu vermeiden.

In der Beratung werden all diese Dinge abgeklärt und es erfolgt eine professionelle und zielgerichtete Planung, wie das Wohlfühlgewicht erreicht oder Sport und Bewegung in den Alltag integriert werden können.

Ebenso bieten unsere DiätologInnen die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) an. BIA ist eine wissenschaftlich anerkannte und präzise Methode zur Messung der persönlichen Körperzusammensetzung aus Muskeln, Fett und Wasser. Bei der BIA-Messung wird der Körperwiderstand gemessen. Der hierfür notwendige Strom, der durch den Körper fließt, ist jedoch so gering, dass er absolut nicht spürbar ist.

Wichtig: Personen mit Herzschrittmacher und Schwangere sind von der Messung ausgeschlossen!

## **PSYCHOLOGISCHE BERATUNG.**

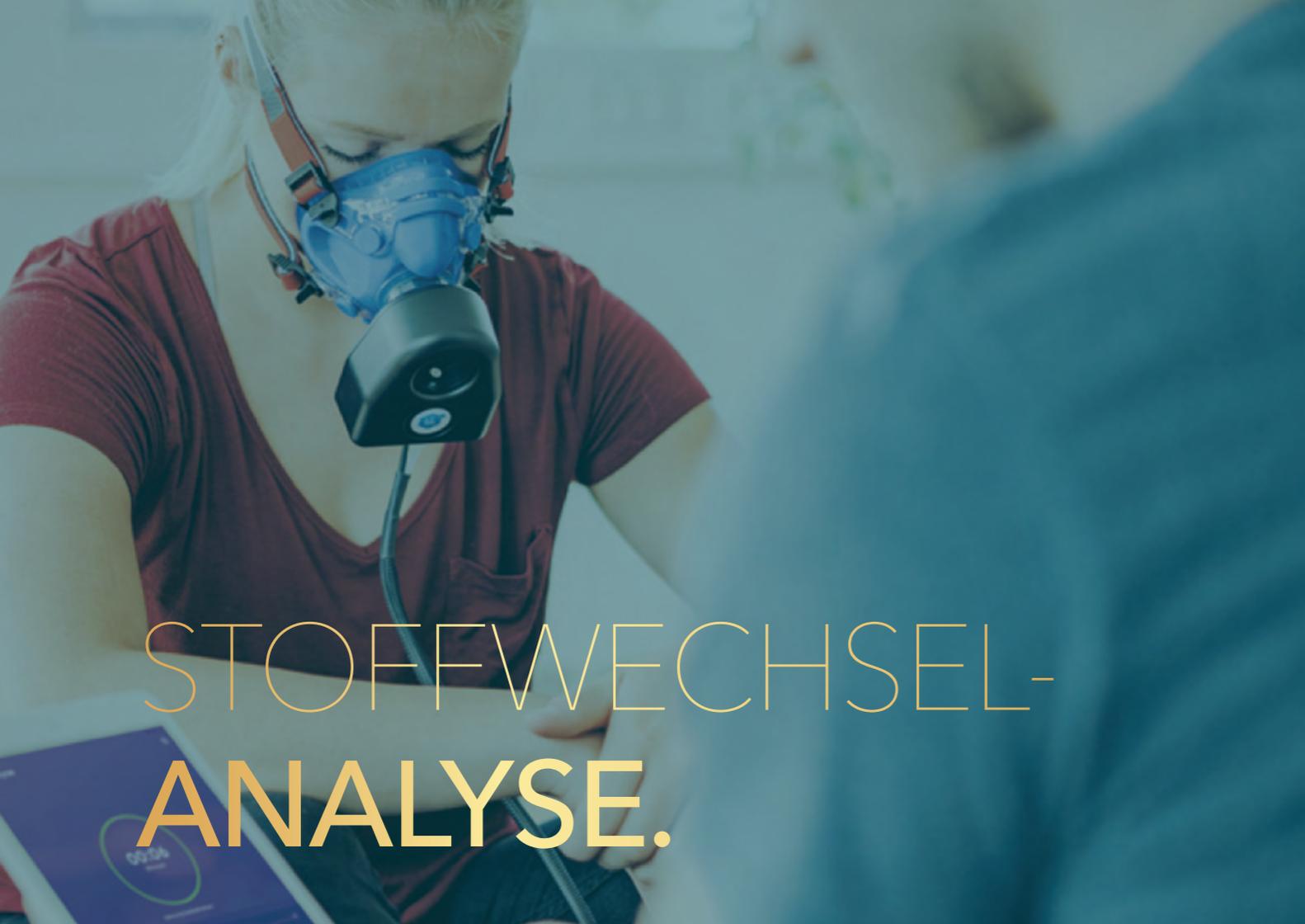
Klinische PsychologInnen unterstützen Sie durch ein therapeutisches Gespräch und mit unterschiedlichsten Methoden bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, akuter Krisen und im Umgang mit verschiedenen Beschwerdebildern und Erkrankungen. Es werden mögliche Ursachen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer belastenden Situation und der jeweiligen Symptomatik geführt haben können, besprochen.

Die klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen helfen neben der Akutbehandlung auch Schwierigkeiten vorzubeugen, zu erkennen und einen förderlichen Umgang damit zu finden.

Das Angebot unterstützt Sie im Erkennen und Einsetzen Ihrer persönlichen Ressourcen. Das Ziel ist, Krankheiten vorzubeugen, psychische Leidenszustände zu lindern oder zu beseitigen, sowie kranke Menschen in der Bewältigung ihrer Krankheit zu unterstützen.



PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG.



# STOFFWECHSEL- ANALYSE.

## **DYNOSTICS STOFFWECHSELANALYSE.**

Mit der Dynostics Stoffwechselanalyse werden persönliche Puls- und Atemgaswerte in Ruhe und unter Belastung ermittelt. Unter Berücksichtigung dieser individuellen Parameter kann ein maßgeschneidertes und hocheffektives Trainings- und Ernährungskonzept erstellt werden.

In der 5-minütigen Messung in Ruhe wird der persönliche Grund- und Leistungsumsatz sowie der Anteil an verstoffwechselten Kohlehydraten, Fetten und Eiweißen gemessen. Direkt nach der Analyse kann so eine individuelle Ernährungs- und Trainingsempfehlung für das zu erreichende Fitnessziel gegeben werden.

## **DYNOSTICS LEISTUNGSANALYSE.**

Während der Leistungsanalyse unter Belastung, mit einer Dauer von etwa 10 bis 15 Minuten, werden individuelle Puls- und Atemgaswerte ermittelt. So kann festgestellt werden, in welchem Pulsbereich die meisten Fette verbrannt, die Leistung gesteigert werden kann oder wann die Muskulatur übersäuert.

Unter Einberechnung dieser Werte kann so ein hocheffektiver Trainingsplan erstellt werden. Ob Hobby- oder Profisportler, ob Abnehmen, Muskelaufbau oder Leistungssteigerung - Dynostics ermöglicht ein ganzheitliches Körpermanagement zum Erreichen der individuellen Trainingsziele.



LEISTUNGS-  
ANALYSE.



# SPORTWISSEN- SCHAFTEN.

## **SPORTWISSENSCHAFTEN.**

Richtig trainieren, um seine persönlichen Ziele erreichen zu können!

Ein Sportwissenschaftler unterstützt gezielt in den Bereichen:

- Rehabilitation nach Verletzungen
- Back to Sport
- Verbesserung des Allgemeinzustandes
- Abnehmen
- Leistungssteigerung im Ausdauerbereich/Kraftbereich
- Beweglichkeitsverbesserung
- Sportspezifisches Training (Fußball, Tennis, Skifahren...)

Gemeinsam wird der aktuelle körperliche Zustand analysiert. Diese Analyse stellt die Basis für eine sinnvolle Trainingsplanung dar. In der Folge gibt der/die SportwissenschaftlerIn dann individuelle Trainingsempfehlungen und erstellt ein persönlich abgestimmtes und zielgerichtetes Trainingsprogramm.

Dieses Trainingsprogramm kann jederzeit über eine App bequem abgerufen werden. Gerne kann auch im Einzelsetting trainiert werden oder es gibt eine Einführung in die jeweiligen Übungen, damit das Trainingsprogramm zuhause selbstständig absolviert werden kann.

## FACHARZT ORTHOPÄDIE & ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE.

Zurück zur schmerzfreien Mobilität.

Dr. Bernhard Schauer ist als Oberarzt und Hauptoperateur am Endoprothesenzentrum des Kepler Universitätsklinikums tätig. Dort werden Sie nach modernsten Methoden und strengen Qualitätskriterien behandelt. Durch ein Fellowship (Spezialausbildung) in Texas/USA konnte er spezielle, neue Techniken erlernen und sein Wissen in der Knie- und Hüftgelenkschirurgie erweitern.

Er ordiniert mehrmals wöchentlich in unserer Praxis in Leonding.

In einer ersten Vorstellung wird nach einer genauen Schmerzabklärung ein individueller Therapieplan erstellt. Als Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie liegt seine Expertise in der Abklärung und Behandlung von jeglichen Problemen des Bewegungsapparates, seine Spezialisierung ist im Bereich Hüft- und Kniegelenksendoprothetik.



FACHÄRZTLICHE  
UNTERSUCHUNG.

# BEI- SPIELE.

## 02.



## 01.

### BEISPIELE IN DER PRAXIS.

**BEISPIEL 1.** Der Mitarbeiter bekommt Gutscheine im Wert von 200€ pro Jahr.

In Leonding macht er dafür eine fundierte Dynostics Stoffwechsel- und Leistungsanalyse inklusive Trainingsplan (140€) bei unserem Sportwissenschaftler und lässt sich anschließend noch 60min (64€) massieren.

**BEISPIEL 2.** Der Mitarbeiter bekommt Gutscheine im Wert von 200€ pro Jahr.

In Leonding erhält er dafür folgende Leistungen:

- 7 Massagen mit 30min oder
- 3 Einheiten beim Osteopathen oder
- eine Erstordination und einen Folgetermin beim Orthopäden OA Dr. Schauer

ausschließlich auf Kosten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

**BEISPIEL 3.** Der Mitarbeiter bekommt Gutscheine im Wert von 100€ pro Jahr.

Der Mitarbeiter holt sich einen Überweisungsschein für Physiotherapie.

Er geht in Kremsmünster zur Wahlphysiotherapie.

Die Kosten für 30min sind 44€ - Selbstbehalt sind 20€ und 24€ werden von der Krankenkasse übernommen.

Somit kann er fünf Physiotherapien vollkommen kostenfrei bei einem Wahltherapeuten erhalten, womit er sich mehr als einen Monat unter therapeutischer Kontrolle befindet.



03.

*Flexibles Gesundheitsmanagement  
für innovative Unternehmen.*

*Am Puls der Zeit,  
ganz nahe an den Mitarbeitern.*





**XUNDHEIT Therapie und Prophylaxe Praxismanagement GmbH**

0676 / 48 426 48

[www.xund-heit.at](http://www.xund-heit.at)