

Ärzt:innen Information

10-Wochen OREA Health™-Programm

1. Was ist das OREA Health™-Programm?

Ganzheitliches Programm für erschöpfte Erwachsene – vor- oder nach-Burnout, basierend auf den vier Säulen: Stressmanagement, Mentale Gesundheit, Bewegung, Ernährung

Ziel: Vermitteln von Tools, Fähigkeiten und Strategien, um mehr Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und einen gesunden Lebensstil zu etablieren

2. Für wen ist das OREA Health™-Programm geeignet?

- Erwachsene ab 18 Jahren
- Vor oder nach Burnout
- Keine Psychosen bekannt
- Keine Suizidalität bekannt

3. Vor der OREA Health™ Praxiswoche

- Gespräch mit psych. Fachperson zur aktuellen körperlichen und mentalen Verfassung, Lebensstil etc.
- Labordiagnostik vom zuweisenden Arzt durchzuführen (siehe Folgeseite)
- HRV-Messung
- OSAS-Screening

4. OREA Health™ Praxiswoche

Stressmanagement

Workshops zu folgenden Themen (ca. 12 Std.)

- Stressbewältigung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Achtsamkeit
- Atemtechniken
- Schlafseminar

Mentale Gesundheit

- Zwei 1: 1-Gespräche (psychologische Beratung) à 90 bzw. 60 Minuten
- Gruppentrainings zur Ressourcenförderung, Kommunikation, zu Glaubenssätzen/ „inneren

Antreibern“ und Akzeptanz sowie Austausch mit Peers (ca. 10 Std.)

Bewegung

- 1:1-Bewegungstraining (2x 1 Std.)
- Gruppentrainings: Yoga, Wassergymnastik, Zirkeltraining (ca. 3 Std.)
- Täglicher Spaziergang (1 Std.)

Ernährung

- 1:1-Ernährungsberatung (1 Std.)
- Praxisseminar Ernährung (2 Std.)
- Kochevent (1.5 Std, dann Geniessen)
- Mikronährstoffe: OREA Health™ Performance-Mischung, Omega-3, Vitamin D3/K2- und Bitterstern-Tropfen

5. Nach der OREA Health™ Seminarwoche

- Zwei 1: 1-Gespräche (psychologische Beratung) à 60 Min.
- HRV-Messung: Vergleich zu vor Start
- Moni-App (Abo für 12 Mt.): u.a. zum Visualisieren von Sympathikus- bzw. Parasympathikus-Aktivitäten

Die ärztliche Verantwortung bleibt beim zuweisenden Arzt

6. Preis

OREA Health™-Programm inkl. Unterkunft, Verpflegung und SPA im [Seehotel Wilderbad](#).

Je nach Zimmerkategorie: Fr. 5'420.- bis 5'890.- exkl. alkoholische Getränke, inkl. gesetzliche Mehrwertsteuer.

Wir empfehlen den Teilnehmenden im Vorfeld mit ihrer Krankenkasse eine mögliche Kostenübernahme abzuklären.

Änderungen vorbehalten

OREA Health AG Labordiagnostik

		Substrat	Menge
Entzündungsmarker	☐ hochsensitives CRP	Serum	Mind. 1 ml
Leber- und Nierenwerte	☐ GGT, GOT, GPT ☐ Kreatinin	Serum	Mind. 1 ml
Schilddrüsenfunktion	☐ TSH ☐ fT3 ☐ fT4	Serum	Mind. 1 ml
Blutzucker	☐ Nüchternblutzucker ¹ ☐ HbA1c ² ☐ HOMA (nüchtern Glukose + nüchtern Insulin ³)	¹ = Fluorid-Blut ² = EDTA-Vollblut ³ = Serum	Mind. 1 ml
Lipidprofil	☐ Gesamtcholesterin ☐ HDL ☐ LDL ☐ Triglyceride ☐ Homocystein	Serum	Mind. 1 ml
Mineralien & Mikronährstoffe	☐ 25-Hydroxyvitamin D ☐ Vitamin B12 + Holotranscobalamin ☐ Vitamin B6 (aktiviertes) ☐ Folsäure (aktivierte) ☐ Ferritin & Ferritin-Index ☐ sTfR (funktioneller Eisenmangel) ☐ Transferrinsättigung	Serum	Mind. 1 ml
	☐ Magnesium ☐ Selen ☐ Zink	Vollblut	
Fettsäurenanalyse	☐ DHA ☐ EPA ☐ Omega 3 Index ☐ Quotient Omega 3/6 ☐ HS- Transindex	EDTA-Vollblut	Mind. 3 ml
Zellfunktion	☐ 8-OH-Desoxyguanosin	Morgenurin ¹ , Serum oder Plasma	Mind. 8 ml ¹
	☐ Coenzym Q10	Serum	Mind. 1.5 ml