



**BAD BIRNBACH®**  
DAS LÄNDLICHE BAD

**DAS ERSTE STRESSPRÄVENTIONSPROGRAMM ALS  
ZUGELASSENE KASSENLEISTUNG – KOMPAKTKUR NACH §23 SGB V**

**Wichtige Arztinformation**

**GIB  
STRESS  
KEINE  
CHANCE**

**AKTIV GEGEN ERSCHÖPFUNG UND STRESS (AGES)**

# BURNOUT-PRÄVENTION ALS KASSENLEISTUNG

## AGES - AKTIV GEGEN ERSCHÖPFUNG UND STRESS

GIB  
STRESS  
KEINE  
CHANCE

Bad Birnbach – das Beste gegen Erschöpfung und Stress! Diese Formel gilt nun mehr denn je, denn wir haben gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) den wissenschaftlichen Nachweis erbracht, wie man die negativen Folgen von Stress vermeiden kann. Ziel war von Anbeginn, die Wirksamkeit des Programms mit fundierten wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen. Entstanden ist eine von allen deutschen Krankenkassen zugelassene Kompaktkur: **AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress**. Diese Kompaktkur steht nach Zulassung allen gesetzlich Versicherten offen. AGES steht natürlich auch als Privatangebot zur Verfügung.

So funktioniert AGES : In einem Erstaufenthalt (Dauer: 14 Tage) erfährt der Teilnehmer alles über Bewegungs- und Entspannungstechniken, sei es bei Übungen im heilenden Wasser der Rottal Terme, unter praktischer Anleitung von erfahrenen Therapeuten bei Nordic Walking, Golf\* und Bogenschießen oder z.B. bei der Muskelrelaxation nach Jacobson. Sehr erfolgreich setzen wir dabei neben orthopädischen Erkenntnissen auch die Logotherapie nach Prof. Viktor Frankl ein. Der berühmte Neurologe und Psychiater hat seine Logotherapie selbst einmal die „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ genannt. Darüber hinaus kommen klassische Anwendungen aus dem Bereich der physikalischen Therapie wie Naturfango oder klassische Massagen zum Einsatz.

**Wichtig:** Damit der Kurerfolg nachhaltig gesichert wird, werden die Themen nach einem halben Jahr in einem einwöchigen Auffrischkurs noch einmal ins Gedächtnis gerufen.

### Das sagt die Presse:

21. September - Münchner Merkur / TZ  
(noch vor der Genehmigung zur Kompaktkur)



21. Februar 2019 - Passauer Neue Presse  
(noch vor der Genehmigung zur Kompaktkur)



## DIE AGES-BAUSTEINE



Nordic Walking



Bogenschießen



Psychoedukative Einheiten in der Gruppe



Physikalische Therapie z. B. Naturfang



Therapeutisches Golf\*



Aqua Fit in der Gruppe



Heilbaden und Entspannungstherapie

\*(Golf ist keine Kassenleistung, aber gegen einen geringen Aufpreis zubuchbar.)

## „AKTIV GEGEN ERSCHÖPFUNG UND STRESS“ (AGES) – EIN PROJEKT ZUR ENTWICKLUNG, ANWENDUNG UND EVALUIERUNG EINES PRÄVENTIONSPROGRAMMES MIT AUFFRISCHUNGSKURS ZUR STRESSREDUZIERUNG UND BOURNOUT-PROPHYLAXE



Im Rahmen eines dreijährigen Forschungsprojektes wurde AGES – ein Präventionsprogramm zur Vorbeugung stressbedingter Beeinträchtigungen der Gesundheit – entwickelt, angewendet und evaluiert. AGES beinhaltet Gesprächsseminare zur Psychoedukation die mit Entspannung- und Bewegungseinheiten verknüpft werden und das ortsgebundene Heilmittel Bad Birnbachs (Thermalwasser) einbinden. Das zweiwöchige Programm wird durch einen 5-tägigen Auffrischkurs ergänzt, der nach sechs Monaten stattfindet und darauf abzielt die positiven Auswirkungen der Maßnahme zu stabilisieren.

Die Wirksamkeit von AGES wurde in einer sogenannten randomisiert-kontrollierten Studie untersucht. Dabei wurden teilnehmende erwachsene Personen mit erhöhter chronischer Stressbelastung zufällig wie folgt in drei Gruppen eingeteilt:

- Gruppe 1 (A): Teilnahme am kompletten AGES-Programm
- Gruppe 2 (B): Teilnahme am AGES-Programm ohne Gesprächsseminare
- Gruppe 3 (C): Keine Programmteilnahme

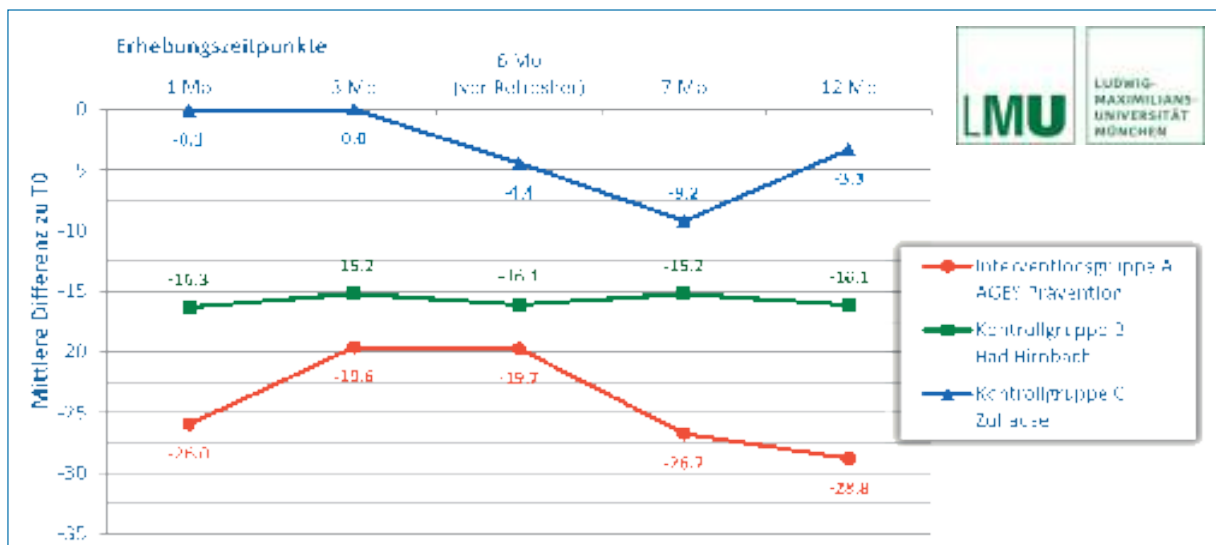
Mittels Patientenbefragungen wurden Daten zu den Parametern Belastungs- und Stresserleben, allgemeines Wohlbefinden und gesundheitsbezogene Lebensqualität zu sieben Zeitpunkten im Laufe eines Jahres erhoben. Die Konzentration des Stresshormons Cortisol im morgendlichen Speichel wurde vor und nach der Programmteilnahme gemessen. Alle drei Gruppen führten die Befragungen und Messungen zeitgleich durch.

Insgesamt beteiligten sich 87 Personen an der Studie, mit einem Frauenanteil von 68 Prozent und einem Altersdurchschnitt von 51 Jahren. Alle Studienteilnehmer\*innen mit einer Programmteilnahme in Bad Birnbach – d.h. Personen der Gruppen 1 und 2 – konnten ihr Stresserleben im Vergleich zu Gruppe 3 zu allen Zeitpunkten signifikant verbessern. Im Zeitverlauf verbesserte sich das Stresserleben der Personen mit Teilnahme am kompletten Programm deutlicher und nachhaltiger als bei den Personen der Gruppe 2. Zudem reduzierte sich die chronische Stressbelastung bei den Teilnehmern des kompletten Programmes über die 12 Monate signifikant gegenüber Gruppe 3 und im Anschluss an den Auffrischkurs auch gegenüber Gruppe 2.

Bei beiden Gruppen mit einem Aufenthalt in Bad Birnbach konnte ein signifikanter Anstieg im allgemeinen Wohlbefinden verzeichnet werden, der sich erwartungsgemäß am stärksten direkt nach der Programmteilnahme zeigte; wobei die Effekte in Gruppe 1 am nachhaltigsten waren. Ebenso verbesserten sich die Personen beider Gruppen, die das AGES-Programm durchlaufen hatten, ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität und es konnte beobachtet werden, dass die mittlere Cortisolkonzentration im Speichel nach der zweiwöchigen Intervention den physiologischen Normbereich erreichte.

Das AGES-Programm mit psychoedukativer Komponente stellt eine erfolgreiche Maßnahme dar, um bei stressbelasteten Personen über einen Zeitraum von 12 Monaten das Stress- und Belastungserleben zu verringern und das Wohlbefinden sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu steigern. Der Auffrischkurs erzeugte eine Trendwende in einigen Parametern und trug zur nachhaltigen Wirkung des Programms bei.

Dr. Sandra Kus, LMU



Das subjektive Belastungsempfinden (PSQ: Perceived Stress Questionnaire, Levenstein S. 1993) konnte über einen Zeitraum von 12 Monaten nachgewiesen erheblich reduziert werden.

\* Begleitforschung der Universität Würzburg im Auftrag des Heil- und Thermalbäder in Niederbayern e. V.

Die Studienergebnisse finden Sie unter [www.badbirnbach.de/ages](http://www.badbirnbach.de/ages) oder scannen Sie einfach den QR-Code mit ihrem Smartphone.



## DER WEG ZUR KOMPAKTKUR



Ihr Patient fühlt sich kurbedürftig. Auch Sie als Arzt sind vom Sinn der Kompaktkur „AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress“ überzeugt.



Ihr Patient erhält von seiner Krankenkasse den Kurvorschlag des Arztes (Vordruckmuster 25, abzurechnen nach EBM-Nr. 79). Das Formular besteht aus dem Antrag des Versicherten und dem Teil, der vom behandelnden Arzt auszufüllen ist. Hier kann „AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress“ als Kompaktkur in Bad Birnbach angeregt werden.



Aufgrund des Kurantrages, der gleichzeitig auch Grundlage für die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) ist, prüft die Krankenkasse ihre Leistungspflicht und stellt den Kurarztschein aus. Im Falle einer Ablehnung kann der Patient Widerspruch einlegen, was häufig zum Erfolg führt!



Es folgt die Terminvereinbarung mit der Rottal Terme (Kontakt Daten siehe Folgeseite). Kurz vor dem Antritt der Kompaktkur wird Ihnen durch den Versicherten der Kurarztschein vorgelegt. Auf dem vom Arzt auszufüllenden Teil machen Sie ergänzende Angaben über kurrelevante Befunde für den Kurarzt (Dauermedikation, Kurfähigkeit des Patienten etc.). Wichtig: Für das Ausstellen der notwendigen ärztlichen Angaben auf dem Vordruckmuster 25 (Kurvorschlag des Arztes) kann die EBM-Nr. 79 berechnet werden.



Der Versicherte vereinbart seinen Termin für „AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress“. Nach Abschluss der Kur bekommen Sie als behandelnder Arzt den „Kurbericht“ mit Hinweisen über die durchgeführten diagnostischen, therapeutischen und verhaltensmedizinischen Maßnahmen. Ferner werden die mit dem Patienten erarbeiteten Empfehlungen für eine gesündere Lebensweise im Alltag festgehalten.

# GUT ZU WISSEN

## Gesetzliche Grundlage

Bei AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress handelt es sich um eine Kompaktkur nach §23 SGB V.

Eine Kompaktkur ist eine besondere Form der ambulanten Vorsorgeleistung (früher „offene Badekur“). Bei ambulanten Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten werden medizinische Leistungen mit ortsgebundenen und/oder kurortspezifischen Heilmitteln kombiniert. Ziel ist die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit sowie eine Verhaltensbeeinflussung bei Risikofaktoren.

Ambulante Vorsorge soll dem Patienten helfen, die in seiner Lebensweise begründeten gesundheitsgefährdenden Faktoren zu erkennen und sein Verhalten zu ändern.

## Wichtig:

Mit dem Formular 25 können Ärzte die „Anregung einer ambulanten Vorsorgeleistung in anerkannten Kurorten“ veranlassen.

Folgende Angaben sind auf dem Formular 25 notwendig:

- Grund für die Vorsorgemaßnahme (z.B. zur Krankheitsverhütung, zur Vermeidung der Verschlimmerung behandlungsbedürftiger Krankheiten)
- Relevante Diagnose(n) und Gesundheitsstörungen einschließlich Risikofaktoren
- Aktuelle Befunde und Behandlungsmaßnahmen der letzten 12 Monate
- Empfehlung einer Kompaktkur

Durch die Kompaktkur wird eine indikationsspezifische Ausrichtung der Patienten mit gleichen oder ähnlichen Bildern erreicht. Die Behandlung und Betreuung der Teilnehmer in Bad Birnbach wird während der gesamten Dauer in stabilen Gruppen gewährleistet.

Aufgrund Ihrer Angaben als Vertragsarzt prüft die Krankenkasse ihre Leistungspflicht und stellt den Kurarztschein (siehe Anlage 3 zum Kurarztvertrag) aus.

## Wichtig:

Bei dieser besonderen Form der ambulanten Vorsorgekur übernimmt die Krankenkasse die vollen Kosten für den Arzt und die Kurmittel. Für den Patienten entsteht lediglich eine geringfügige Selbstbeteiligung. Bitte beachten Sie: Die Kompaktkur kann nur zu festgelegten Terminen angetreten werden.

## Rechtliche Grundlagen

§ 23 SGB V: Medizinische Vorsorgeleistungen

§ 3 Anlage 25 Bundesmantelvertrag-Ärzte: Kurarztvertrag

Weitere Informationen und rechtliche Grundlagen unter [www.badbirnbach.de/ages](http://www.badbirnbach.de/ages) oder scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code.



Die Gesundheitsmanager der Rottal Terme informieren und beraten Sie gerne unter T 0 85 63.29 00.



Inge Laschinger

[i.laschinger@rottal-terme.de](mailto:i.laschinger@rottal-terme.de)



Nicole Eisenreich

[n.eisenreich@rottal-terme.de](mailto:n.eisenreich@rottal-terme.de)



Silke Setz

[s.setz@rottal-terme.de](mailto:s.setz@rottal-terme.de)

# AUFBAU UND INHALT DER KOMPAKTKUR

## Woche 1 – Basiskurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise am Sonntag	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)
Kurator (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Bewegungstraining KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Naturfango mit Massage (6)
	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	
Begrüßung/ Einführung (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	
Aktiv mit Aqua Fit (3)		Aktiv mit Nordic Walking (5)	Kurator (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Aktiv mit Aqua Fit (3)	
Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Naturfango mit Massage (6)	Entspannung nach Jacobson (4)	Naturfango mit Massage (6)	Traumreise (4)	
Traumreise (4)					

## Woche 2 – Basiskurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Kurator (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)
Bewegungstraining KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Bewegungstraining KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Naturfango mit Massage (6)
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde/ Verabschiedung“ (2)	
Aktiv mit Nordic Walking (5)	Kurator (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Aktiv mit Aqua Fit (3)		Aktiv mit Nordic Walking (5)	
Traumreise (4)	Naturfango mit Massage (6)	Entspannung nach Jacobson (4)	Naturfango mit Massage (6)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	

(1) Praxis des dem Teilnehmer zugewiesenen Arztes  
 (3) Gymnastikbecken Therapiebad der Rottal Terme  
 (5) Foyer Therapiebad der Rottal Terme  
 (7) Aktivgarten Thermenwelt im Vitarium der Rottal Terme

(2) Besprechungsraum im Therapiebad der Rottal Terme  
 (4) Ruheraum Therapiebad der Rottal Terme, 1. Obergeschoss  
 (6) Therapiebad der Rottal Terme, 1. Obergeschoss  
 (8) Sport- & Freizeitzentrum, Grabpointstraße, 84364 Bad Birnbach



### Woche 3 – Auffrischkurs nach 6 Monaten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kurator (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Kurator (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)
	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)	Bewegungstraining KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)		Indikationszentrierte Patienten-Gesprächseminare (2)
Begrüßung/Einführung Studie (2)					
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Abreise
Traumreise (4)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde/Verabschiedung“ (2)	
Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)		Aktiv mit Nordic Walking (5)		Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	
Naturfango mit Massage (6)	Aktiv mit Aqua Fit (3)	Entspannung nach Jacobson (4)	Naturfango mit Massage (6)		

### Termine\*

AGES-Basiswochen	AGES-Auffrischer	Kursnummer
02.03. – 14.03.2020	31.08. – 05.09.2020	2020001
20.04. – 02.05.2020	19.10. – 24.10.2020	2020002
22.06. – 04.07.2020	14.12. – 19.12.2020	2020003
20.07. – 01.08.2020	25.01. – 30.01.2021	2020004
17.08. – 29.08.2020	22.02. – 27.02.2021	2020005
07.09. – 19.09.2020	08.03. – 13.03.2021	2020006
16.11. – 28.11.2020	17.05. – 22.05.2021	2020007
30.11. – 12.12.2020	31.05. – 05.06.2021	2020008
11.01. – 23.01.2021	12.07. – 17.07.2021	2021009
01.02. – 13.02.2021	02.08. – 07.08.2021	2021010
15.03. – 27.03.2021	13.09. – 18.09.2021	2021011
12.04. – 24.04.2021	11.10. – 16.10.2021	2021012
14.06. – 26.06.2021	13.12. – 18.12.2021	2021013
19.07. – 31.07.2021	17.01. – 22.01.2022	2021014
16.08. – 28.08.2021	14.02. – 19.02.2022	2021015
08.11. – 20.11.2021	09.05. – 14.05.2022	2021016
29.11. – 11.12.2021	30.05. – 04.06.2022	2021017

\* Bitte beachten Sie aktuelle Änderungen und Ergänzungen unter [www.badbirnbach.de/ages](http://www.badbirnbach.de/ages) oder scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone nebenstehenden QR-Code.



# BAD BIRNBACH DAS LÄNDLICHE BAD

## DER NIEDERBAYERISCHE KURORT IM KURZPORTRAIT



Mit Kannen und Kübeln fingen die Menschen im September 1973 das heiße Wasser aus den Tiefen des Urgesteins auf. Viel zu wertvoll war es, um es einfach versickern zu lassen. Denn die Heilwirkung des Wassers hatte längst die Runde gemacht. 1618 Meter tief musste der Bohrkopf vordringen, um auf die Quelle zu stoßen. So tief, wie noch bei keiner anderen balneologisch genutzten Quelle zuvor. Seither haben Hunderttausende hier Erholung und Linderung erfahren oder einfach nur ein Stück Lebensfreude „aufgetankt“. Eingebettet in die malerische Landschaft zwischen den grünen Rottauen und den sanften Hügeln des Rottals bieten sich herrliche Möglichkeiten, die unverbrauchte Natur beim Wandern, Walken

oder Radfahren zu genießen. In Bad Birnbach ist kein „Kur-Ghetto“ auf der grünen Wiese entstanden. Vielmehr ist ein 1200 Jahre alter Ort behutsam, aber stetig weiterentwickelt worden. Von Anbeginn wurde die Philosophie „Das ländliche Bad“ gelebt.

Seit 2017 schreibt der Ort im südlichen Niederbayern deutsche Verkehrsgeschichte. Hier fährt der erste autonome Bus täglich im Linienbetrieb von 8 bis 18 Uhr! Bad Birnbach zählt derzeit rund 850.000 Übernachtungen und begrüßt pro Jahr rund 135.000 Gäste.

Alle weiteren Infos unter [www.badbirnbach.de](http://www.badbirnbach.de)

## ROTTAL TERME IN BAD BIRNBACH

SEIT ÜBER 40 JAHREN IST DIE HEILKRAFT UNGEBROCHEN



Die italienische Schreibweise der Rottal Terme ohne „h“ ist kein Zufall, sondern Teil der Philosophie. Jürgen Brauerhoch, Birnbachs Werbemann der ersten Stunde, wurde beauftragt, die Wirkungsweise des Heilwassers so zu beschreiben, dass man kein Wissenschaftler sein muss, um sie auf Anhieb zu verstehen. Er brauchte dazu keinen Aufsatz, sondern ganze sieben Wörter: „Dieses Wasser hilft gegen Rheumatismus und Pessimismus“.

Die Rottal Terme ist zum natürlichen Zuhause für das Heilwasser aus den Tiefen des Urgesteins geworden. Über 30 Becken mit Temperaturen von 26 bis 40 Grad,

exclusive Schwitzmöglichkeiten und rundherum Natur pur laden ein zum „Baden wie im Bilderbuch“. Einerseits ganz therapeutisch in Europas modernstem Therapiebad, das alle Facetten moderner Kurortmedizin bietet, andererseits mehr zum Vergnügen im einzigartigen Vitarium. Dort entdeckt der Besucher unter anderem den 105 Meter langen Thermenbach, eine auf 12 Prozent Sole angereicherte Salzwasserlagune zum Schweben und im textilfreien Bereich die milde Zirbensauna oder die intensive Lehmsauna.

Alle Einzelheiten unter [www.rottalterme.de](http://www.rottalterme.de)



**BAD BIRNBACH®**  
DAS LÄNDLICHE BAD

