



Reha-Journal 2021



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir alle, sei es privat oder beruflich, haben 2020 ein etwas anderes Jahr als erwartet erlebt. Urlaube wurden abgesagt, Geschäfte und Sportstätten zeitweise geschlossen...das hätte niemand für möglich gehalten. In der Tat sind große Pandemien nur ca. alle 50 Jahre zu erwarten und gehen auch wieder vorbei. Dies lehrt uns die Geschichte.

Unser Ziel in Triberg ist es, Sie möglichst gut dabei zu unterstützen gesund und gestärkt durch diese aktuelle Pandemie zu kommen. Wir werden Ihnen daher auch verstärkt mit Tipps und Tricks für die Zeit nach Ihrem Rehabilitationsaufenthalt zur Seite stehen. Viele kleine Trainingstipps können Sie auf unserem YouTube Kanal ansehen (www.youtube.com, Stichwort „Asklepios Klinik Triberg“).

Zu guter Letzt wünsche ich Ihnen bei unserer nun auch preisgekrönten Partizipativen Rehabilitation in Triberg viel Freude und Erfolg.

Mit sportlichen Grüßen,
Ihr Privatdozent Dr. med. Thomas Widmann

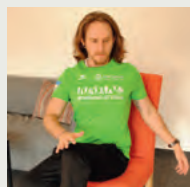
Ausgezeichnete Medizin

Dr. Thomas Widmann wurde mit dem „German Medical Award 2020“ für das Projekt „Partizipative Rehabilitation“ ausgezeichnet.
weiter auf Seite 2



Preisträger in der Kategorie
MEDICAL HEALTH

TOP-THEMA



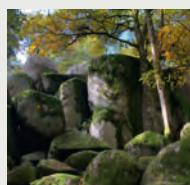
Aktiv+fit bleiben in den eigenen vier Wänden

Mit Praxistipps für Zuhause, Seite 4



Unsere Fachärzte stellen sich vor

Seite 6



Reha mit Begleitperson

Seite 8

Triberg entdecken

Seite 10



Wir sind stolz auf unsere

AUSGEZEICHNETE MEDIZIN

IM BEREICH DER PARTIZIPATION IN DER
ONKOLOGISCHEN REHABILITATION

Die Asklepios Klinik Triberg gewinnt den 2. Platz des German Medical Award's 2020 für das Projekt Partizipative Rehabilitation.

Am 17. November 2020 wurden bei der digitalen Preisverleihung die großartigen Arbeiten und Projekte zur Verbesserung medizinischer Leistungen vorgestellt und die Preisträger in einer Feierstunde gewürdigt.

Chefarzt der Asklepios Klinik Triberg und Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann war neben den größten und besten deutschen Kliniken in der Kategorie MEDICAL HEALTH mit dem Projekt „Partizipative Rehabilitation“ nominiert und mit 2. Platz gekürt worden.

Es gibt zahlreiche Medizinpreise, die für herausragende Leistungen in Wissenschaft und Forschung verliehen werden. Mit dem German Medical Award, der seit 2015 verliehen wird, wird der Fokus insbesondere auf Transparenz und Qualität in der Patientenversorgung gerichtet und damit das Verhältnis von Arzt und Patient in den Mittelpunkt gerückt.

„Partizipation in der Reha heißt Beteiligung, Teilhabe, Teilnahme, Mitwirkung, Mitbestimmung, Mitsprache und Einbeziehung bei der Gestaltung des Rehaplans.“, so Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann. Das Konzept erschließt eine neuartige Kommunikationsebene mit dem Patienten, die für die rehabilitationsmedizinische Diagnostik von entscheidender Bedeutung ist. Seit Einführung Mitte 2019 mit messbarer Patientenzufriedenheit und Steigerung der Therapiefrequenz konnte die



Preisträger
in der Kategorie
MEDICAL HEALTH 2020



Asklepios Klinik Triberg qualitativ deutlich verbesserte Reha-Ergebnisse mit Fokus auf die Integration in das Alltagsleben zuhause bzw. im Beruf erzielen.

Das Konzept gilt in der Branche als Novum, da es eine neuartige Kommunikationsebene mit dem Patienten erschließt, die für die rehabilitationsmedizinische Diagnostik von entscheidender Bedeutung ist. Unter dem Motto „Medizin der Zukunft ... weil Inspiration Initiative ist“ ist die Asklepios Klinik Triberg mit ihrem partizipativen Reha-Konzept Vorreiter in der medizinischen Versorgung!



UNSER PREISGEKRÖNTES MASSGESCHNEIDERTES REHA-KONZEPT:

Der „Mitmach-Plan“ ↓

Zusätzlich entstand ein Erklärvideo für Patienten, auf das wir im Einladungsschreiben hinweisen und das auf dem klinikeigenen YouTube Kanal hinterlegt ist.



← Direktlink zum Erklärvideo als QR Code zum Scannen per Smartphone

↑ Felder zum Ausfüllen des persönlichen Reha-Ziels und weiterer Interessen
 ← Sticker zum Schieben, Anordnen, Aufkleben und Ankreuzen der gewünschten Therapiebausteine



DIE GANZE PREISVERLEIHUNG ONLINE ZUM ANSCHAUEN!

Tipp

Bei Minute 33:03 beginnt die Verleihung in der Kategorie MEDICAL HEALTH!

QR CODE ZUM SCANNEN



DIREKTLINK ZUM YOUTUBE-VIDEO



Aktiv+fit bleiben in den eigenen vier Wänden



André Schneider
SPORTWISSENSCHAFTLER (M.A.)

MEINE BEWEGUNGSTIPPS FÜR ZUHAUSE WÄHREND DER CORONA PANDEMIE

Die Corona-Pandemie hält uns alle in Schach. In vielen Bereichen des täglichen Lebens kommt es zu Einschränkungen. Das betrifft natürlich auch unser Bewegungsverhalten. Sportvereine und Fitnessstudios waren lange geschlossen, die gerne besuchte Reha-Sportgruppe konnte nicht stattfinden und auch die Hallenbäder waren für das morgendliche Frühschwimmen tabu. Man verbrachte viel Zeit zu Hause. Kurz um: Es kam zu einer allgemeinen Bewegungsarmut. Natürlich haben an dieser Stelle manch schlaue Köpfe gesagt: „*Trainiere doch einfach in deinen eigenen vier Wänden! Wo liegt das Problem?*“.

Aber sind wir doch mal ehrlich. Das kostet sehr viel Überwindung. Wer es sich erst einmal auf seiner Couch gemütlich gemacht hat, wird allzu oft bei dem Versuch sich körperlich zu betätigen von seinem inneren Schweinehund auf das Sofa zurückgezerrt. Getreu dem Motto: „*Was du heute kannst besorgen, das kannst du auch noch morgen.*“

Das muss aber nicht sein! Ich möchte Ihnen an dieser Stelle ein paar Ideen und Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie Bewegung ganz leicht in Ihren Alltag integrieren können.

1. Weniger ist mehr!

Machen Sie lieber mehrere kleine Einheiten (ca. 20 Min.), auch über den Tag verteilt, anstelle von einer großen. Am Ende eines langen Tages sind Sie andernfalls so energie- und kraftlos, dass Sie nicht wissen, Sie eine umfangreiche Trainingseinheit noch bewältigen sollen.

2. Trainieren Sie bei alltäglichen Aufgaben

Es gibt Tage, an denen unser Terminplan aus allen Nähten platzt und wir keine Zeit für ein kurzes Training finden. Versuchen Sie kleine Übungen in Ihren Alltag einzubauen. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht einfach, während Sie morgens und abends Ihre Zähne auf einem Bein putzen! Nehmen Sie lieber mal die Treppe statt dem Fahrstuhl. Oder wie wäre ein kurzes Zirkeltraining, während Sie Nachrichten schauen?

3. Nutzen Sie Alltagsgegenstände für Ihr Training

Es müssen nicht immer die extravagantesten Trainingsgeräte aus Ihrem Sportverein zum Einsatz kommen. Nutzen Sie ganz einfach einen Besenstiel oder kleine Wasserflaschen als Hantelersatz für eine kurze Trainingseinheit. Ich habe für Sie eine kleine Übungsreihe zusammengestellt, mit der Sie Ihren Körper ohne große Hilfsmittel im „Zirkelprinzip“ trainieren können. Das ganze Training dauert nicht länger als 15 min (bei 2 Runden) bzw. 22,5 min (bei 3 Runden).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit den Übungen. Seien Sie kreativ oder gehen Sie einfach raus in die Natur! Und sobald die Corona-Pandemie überstanden ist... trainieren Sie natürlich weiter!

Ihr André Schneider

ÜBUNG 1 – Hinsetzen & Aufstehen

Für Einsteiger: Setzen Sie sich bei Bedarf zwischendurch hin.

Für Fortgeschrittene: Berühren Sie nur kurz den Hocker mit Ihrem Gesäß.



Machen Sie jede Übung
60 Sekunden

ÜBUNG 2 – Liegestütz an der Wand

Für Einsteiger: Stellen Sie sich eine Armlänge von der Wand entfernt auf. Die Hände sind dabei schulterbreit auseinander.

Für Fortgeschrittene: Machen Sie die Übung auf einem Bein oder stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.



30 Sek
Pause zwischen den Übungen

ÜBUNG 3 – Hand berührt Knie

Für Einsteiger: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie Ihre Arme. Berühren Sie abwechselnd mit den Händen das gegenüberliegende Knie, während Sie Ihr Bein dabei anheben.

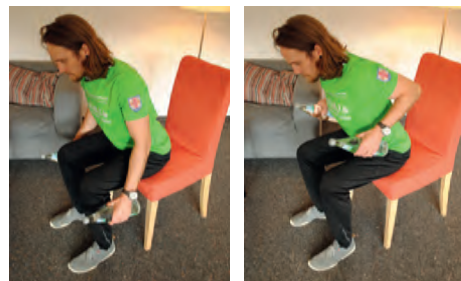
Für Fortgeschrittene: Machen Sie die Übung im Stand.



ÜBUNG 4 – Rudern mit Flaschen

Für Einsteiger: Lehnen Sie sich auf dem Stuhl mit geradem Rücken nach vorne und ziehen Sie Ihre Arme eng am Körper zu sich ran.

Für Fortgeschrittene: Machen Sie die Übung im Stand und erhöhen Sie ggf. das Gewicht.



Je nach Leistungsstand
2 bis 3 Runden

ÜBUNG 5 – Einbeinstand

Für Einsteiger: Stellen Sie sich auf ein Bein und halten Sie sich ggf. an einer Stuhllehne fest (Achtung Sturzgefahr!). Sie können entweder nach 30 Sekunden oder in der zweiten Runde das Bein wechseln.

Für Fortgeschrittene: Versuchen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.





Experten auf dem Gebiet der Gynäkologie und Urologie!

Unsere
Fachärzte
stellen
sich vor.



Dr. med. Urte Skorzinski

Fachärztin für Gynäkologie

Frau Dr. med. Urte Skorzinski arbeitet in unserer Klinik mit Unterbrechungen seit 1999 und hat die Gynäkologie in der onkologischen Rehaklinik Triberg aufgebaut. Ihr Schwerpunkt sind die frauenspezifischen Vorträge, die neben den allgemeinen Informationen über gynäkologische Krebserkrankungen auch eine ganzheitliche Sichtweise beinhalten. Dazu gehört der Umgang mit Wechseljahresbeschwerden, die existenziellen und emotionalen Herausforderungen und Chancen einer Krebserkrankung, aber auch das Thema Frausein trotz Krebs und die Auswirkungen auf Partnerschaft und Sexualität, angereichert mit vielen praktischen Tipps.

Frau Dr. Skorzinski ist Gynäkologin, Psychotherapeutin, Sexualmedizinerin und Psychoonkologin und bringt sich mit diesen Kompetenzen in das therapeutische Team ein. Sie ist 55 Jahre alt, verheiratet und hat eine erwachsene Tochter.

Waltraud Frey

Fachärztin für Gynäkologie

Waltraud Frey ist 56 Jahre, verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Sie war als Fachärztin für Gynäkologie zuletzt viele Jahre im Kreisklinikum Tuttlingen tätig. Dort war neben allgemein-gynäkologischen Arbeiten wie der Betreuung und Versorgung von stationären Patientinnen sowie der Durchführung und Assistenz von Operationen ihr Schwerpunkt die gynäkologische Onkologie. Sie hat in diesem Bereich insbesondere die gynäkologische Chemoambulanz geleitet und möchte nun ihr fachspezifisches Wissen in der Therapie und Begleitung von gynäkologisch-onkologisch erkrankten Frauen in das therapeutische Team der Rehaklinik Triberg einbringen.

Sie wird Frau Dr. Skorzinski auch bei den Vorträgen unterstützen, aktuell werden die Vorträge über das Mammacarcinom und Wechseljahrsbeschwerden unter Krebstherapie von ihr gehalten.





Dr. med. Manfred Schneider

Facharzt für Urologie

Seit April 2019 verstärkt Dr. med. Manfred Schneider das ärztliche Team der Asklepios Klinik Triberg als Facharzt für Urologie. Dr. Schneider war langjährig an der Universitätsklinik Tübingen tätig und blickt zusätzlich auf eine fast 20-jährige Praxistätigkeit zurück. Er hat – neben der Facharztqualifikation für Urologie – weitere Spezialkenntnisse im Bereich der Andrologie und der krebstpezifischen Therapien von urologischen Tumoren.

Dr. Manfred Schneider versteht sich als echter Allrounder, der sämtliche Facetten des Faches mit dem Schwerpunkt auf Tumorerkrankungen vertreten kann. Gleichzeitig ist Dr. Schneider immer für ein klares Wort, aber auch den einen oder anderen lustigen Beitrag zu haben. Sämtliche urologische Patienten werden während des Aufenthaltes Kontakt zu Dr. Schneider haben.

5 Jahre in Folge die beste Rehaklinik!

Bereits seit der allerersten Auflage des Klinikvergleichs von FOCUS nimmt die Asklepios Klinik Triberg deutschlandweit einen Spitzenplatz ein. Neu in der Bewertung für das Jahr 2021 ist, dass die Klinik nicht nur ganz allgemein bewertet wurde, sondern auch die einzelnen Indikationen, d. h. die einzelnen Behandlungsbereiche der Klinik wurden einbezogen..

So ist die Asklepios Klinik Triberg nun speziell in den Bereichen Lungenkrebs, Hautkrebs, Gastroenterologische Tumore, Brustkrebs und gynäkologische Tumore, Leukämien/Lymphome/Stammzelltransplantation und Urologische Tumore auf einem Spitzenplatz gelistet.



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann und Stefan Bartmer-Freund (v.l.n.r.)

„Wir freuen uns sehr über diese Ehrung, bestätigt es doch die ausgezeichnete Arbeit in unserer Klinik!“

Stefan Bartmer-Freund
Geschäftsführer der Asklepios Klinik Triberg



TOP
REHAKLINIK
2021
IM BEREICH
ONKOLOGIE

Verleihung durch FOCUS Magazin Verlag GmbH,
ein Unternehmen der Hubert Burda Media



Weitere Infos: <https://focus-arztsuche.de/ueber-uns/siegel/top-rehaklinik>



Zeit zu Zweit

Angebote für Begleitpersonen



Uns ist es ein Anliegen, auch Begleitpersonen die Möglichkeit zu bieten, für die gesamte Behandlungsdauer oder auch für kürzere Besuche in unser Haus zu kommen.

„Durch die Krankheit geht eine Ordnung verloren – mit Ihrer Hilfe kann leichter eine neue entstehen.“

Zitat aus „Hilfen für Angehörige“ der deutschen Krebshilfe

Als Angehöriger ist man für einen Krebskranken eine wichtige Stütze. Da der Kranke und die Krankheit im Zentrum des Interesses stehen, stellen viele Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse oft zurück. Diese erscheinen ihnen unbedeutend, und aus diesem Grunde finden sie es unangebracht, darüber zu reden.

Deswegen finden wir es sehr gut, dass auch Angehörige sich selbst eine Zeit der Erholung und Entspannung gönnen und eventuell unsere Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

Wir ermöglichen auch in der Zeit der Beschränkung durch die Corona-Pandemie die Mitaufnahme einer Begleitperson, sofern die Anreise gleichzeitig mit der Patientin/dem Patienten erfolgt.

Sprechen Sie, als Begleitperson, Ihren Hausarzt an, ob er Ihnen therapeutische Anwendungen verordnet. Bei Vorlage eines Rezeptes können Sie Anwendungen in unserem Haus wahrnehmen. Frei von Verordnungen können Sie sich auf Angebote, wie Hydrojetmassage, Milon-Zirkeltraining oder Galileo-Training freuen (gebührenpflichtig).

Tagespauschale

- Doppelzimmer oder im Einzelzimmer mit Zustellbett (Dusche/WC, Telefon, TV)
- Vollpension mit Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet (auf Wunsch Reduktionskost und Diäten)
- Hol- und Bringdienst vom/zum Bahnhof
- Gesundheitsvorträge
- Entspannungstherapien
- Paargespräche
- Klinikseelsorge
- Schwimmbadbenutzung
- Fitnessraumbenutzung
- Internetzugang, WLAN – unbegrenzt kostenlos surfen
- Geführte Wanderungen
- Abendveranstaltungen (Konzerte, Vorträge, Filmabende)
- Freizeitangebote
- freier Eintritt zum Wasserfall

Übernachtung im Doppelzimmer für Begleitpersonen
€ 61,- pro Tag zzgl. Kurtaxe

Übernachtung im Patientenzimmer mit Zustellbett für Begleitpersonen
€ 47,- pro Tag zzgl. Kurtaxe

Bei allen offenen Fragen ist unser Patientenmanagement von Mo bis Fr in der Zeit von 8 bis 17 Uhr gerne für Sie da:

Ursula Knöpfle, Telefon: +49 77 22 955-161
Frank Fichter, Telefon: +49 77 22 955-160

NEWS

SO WIRD AUS EINEM 100 JAHRE ALTEN HOTEL EINE MODERNE KLINIK

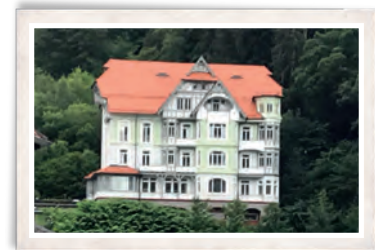
Nach umfangreichen Sanierungsarbeiten im Inneren des Gebäudes konnte 2020 nun auch die Renovierung der Außenfassade des ehemaligen „Kurhaus Waldlust“ abgeschlossen werden. In enger Abstimmung mit dem Denkmalamt konnte der Charme der Gründerzeitvilla wieder erweckt werden und thront nun als Schmuckstück oberhalb des Haupteingangs zum Wasserfall.

Vor 143 Jahren stand am jetzigen Standort das „Schwarzwaldhotel“ – 1877 erbaut, beherbergte das Hotel in der Vergangenheit viele große Namen. 1960 wurde das ehrwürdige Hotel gesprengt und durch das „Kurhaus Waldlust“ ersetzt.

Im neuen Klinikgebäude, als Teil der Asklepios Klinik Triberg, befinden sich 11 neue Patientenzimmer, Büros und Räume der psychosozialen Abteilungen, wie Psychologie, Sozialberatung, Kunst-, Ergotherapie und Ernährungsberatung. Eine neue Treppe am Gebäude soll an den städtischen Weg, der oberhalb des Gebäudes zum Wasserfall führt, angeschlossen werden.



Alte Postkarte mit einem Foto des Schwarzwaldhotels vor 100 Jahren



Aktuelles Foto des Klinikgebäudes nach dem Umbau

„Unser gemeinsames Ziel ist eine gelingende, nachhaltige Rehabilitation Ihrer ganz individuellen Gesundheit.“

Damit Sie wieder zu Kräften kommen, in Ihre innere Mitte finden und wieder eine gute Lebensqualität genießen können.“

*Ihr Team der
Asklepios Klinik Triberg*



Triberg

herrliche Landschaften, tiefe Täler,
kristallklares Wasser & heilklimatische Luft

Wanderziele rund um den Kurort



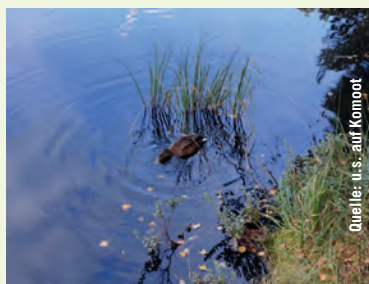
Blindensee

In der hügeligen Moorlandschaft bei Schönwald liegt der sagenumwobene Blindensee. Am schönsten ist der See morgens, wenn Nebelschwaden aus dem Hochmoor den schwarz anmutenden See in eine unheimliche Stimmung tauchen. Im tiefen Mittelalter glaubte man, dass alle Gewässer der Welt durch einen unterirdischen Ozean miteinander verbunden seien. Der Sage nach schlief ein Bauer am Blindensee auf seinem Ochsenwagen ein und ging mitsamt seinem Fuhrwerk im Moor unter. Tage später aber soll er bei Kehl am Rhein mit seinen Ochsen wieder aufgetaucht sein.

Ausführliche Informationen unter
www.komoot.de/highlight/157316



6,8 km Entfernung, 15 min mit dem Auto



Huberfelsen

Vom Huberfelsen aus genießt man einen wunderbaren Blick ins obere Elztal und auf das sich in alle Himmelsrichtungen erstreckende Wäldermeer des Mittleren Schwarzwalds. Der mächtige Felsblock aus Granit, der mit einem Eisengeländer gesichert ist, kann über einen einfachen Aufstieg erreicht werden.

Ausführliche Informationen unter
<https://www.komoot.de/highlight/201499>



18 km Entfernung, 27 min mit dem Auto über B33



Günterfelsen

Der zwischen Rosseck und Brend gelegene Günterfelsen entstand vor etwa 65 Millionen Jahren. Mystisch anmutend ruhen die großen Granitformationen mitten in einem Naturschutzgebiet. Die runden Felsgiganten ragen imposant aus dem Waldboden und erinnern an große Findlinge. Die Form trägt aber, die vermeintlichen Findlinge aus Triberger Granit mit einer Größe bis zu acht Metern entstanden an Ort und Stelle. Die als Felsenburg benannte Felsformation ist die größte im mittleren und südöstlichen Schwarzwald.

Ausführliche Informationen unter
<https://www.komoot.de/highlight/201499>

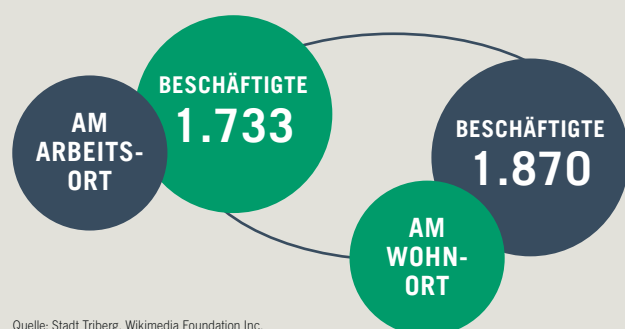


15,8 km Entfernung, 28 min mit dem Auto über B500



TRIBERG IN ZAHLEN

Triberg mit seinen Ortschaften Gremmelsbach und Nußbach ist idyllisch im südlichen Teil des mittleren Schwarzwalds in 600 bis 1.038 Meter Höhe an den Bundesstraßen 33 und 500 gelegen. In einer schwarzwaldtypischen Landschaft finden sich unter anderem ein Haltepunkt einer der schönsten Gebirgsbahnen Europas, der Schwarzwaldbahn, sowie Deutschlands höchste Wasserfälle im Herzen der Stadt Triberg.



Quelle: Stadt Triberg, Wikimedia Foundation Inc.

EINWOHNERZAHL

4.712

STAND 31.12.2019

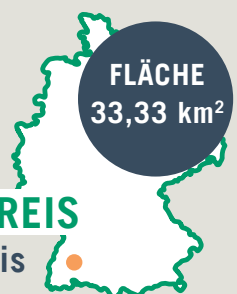
684 m ü. NHN

BEVÖLKERUNGSDICHTE:

144 Einwohner je km²



LANDKREIS
Schwarzwald-Baar-Kreis



KFZ-KENNZEICHEN

VS -

VILLINGEN-
SCHWENNINGEN

ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



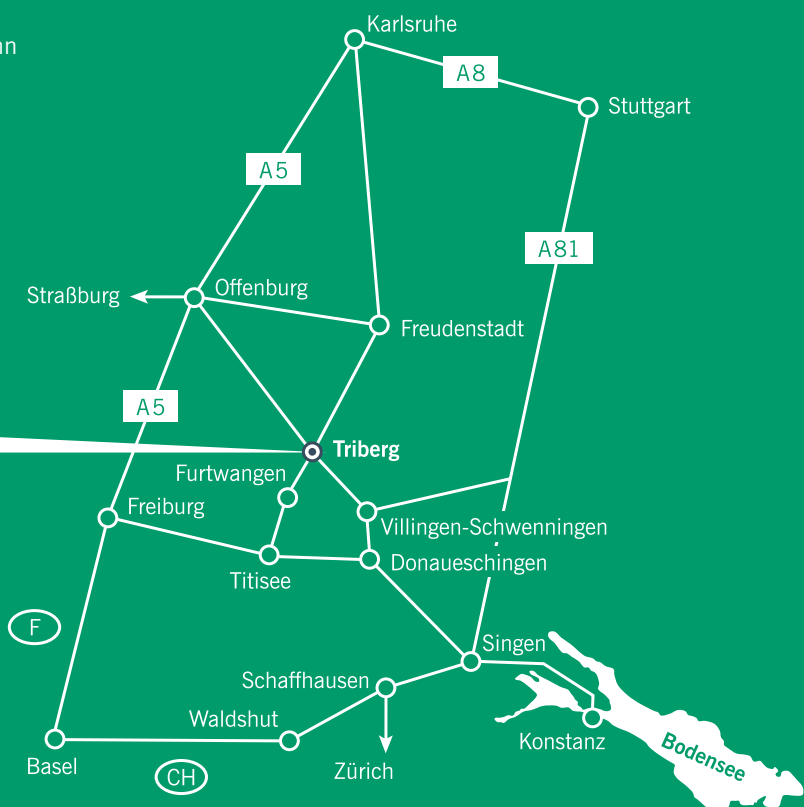
Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg / Deutschland
Telefon: +49 77 22 955-0
E-Mail: triberg@asklepios.com

Patientenaufnahme

Telefon: +49 77 22 955-160 oder -161
Telefax: +49 77 22 955 142 628

Ärztliche Leitung

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/
Onkologie, Sozialmedizin



Gesund werden. Gesund leben. | www.asklepios.com/triberg