

Reha-Journal 2020

TOP
 REHAKLINIK
 2020

ONKOLOGIE

FOCUS

 DEUTSCHLANDS
 GRÖSSTER REHA-
 KLINIK-VERGLEICH
 FOCUS-GESUNDHEIT
 07 | 2019


Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich, Ihnen die nun 4. Ausgabe unseres Reha-Journals vorstellen zu dürfen. Kennen Sie das Thema „Bewegung nach Krebs“ schon? Während Ihres Aufenthaltes werden wir Ihnen Schritt für Schritt erklären, wieso die Empfehlung zur regelmäßigen Bewegung einen unverzichtbaren Baustein der Krebsnachsorge darstellt.

Sie schauen sich auch gerne mal ein kurzes Video im Internet zum Thema „Bewegung nach Krebs“ an? Genau hierfür haben wir eigens einen Youtube-Kanal für Sie entwickelt. Über das Thema Bewegung hinaus dürfen Sie sehr gespannt sein, was die Partizipative Rehabilitation für Sie bereithält. Damit aus Ihrem Aufenthalt auch eine nachhaltige Erfolgsgeschichte wird, haben wir für Sie unser Nachsorge-Konzept mit der Bewegungs-App um den „Asklepios Turnbeutel“ erweitert und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat als Ansprechpartner bereit. Nun wünsche Ich Ihnen auch auf diesem Wege viel Erfolg bei Ihrer Rehabilitation in Triberg.

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

Partizipative Rehabilitation

Es ist Zeit, Rehabilitation neu zu denken! Die Asklepios Klinik Triberg setzt auf Partizipative Rehabilitation ihrer Patienten.

weiter auf Seite 2

NEU &
 EINZIGARTIG &
 NUR IN TRIBERG!

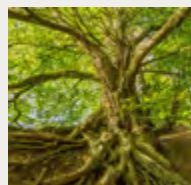


TOP-THEMA



Reha, die schon zuhause beginnt

Seite 4



Neue Angebote für ihre Selbstfürsorge

Seite 6

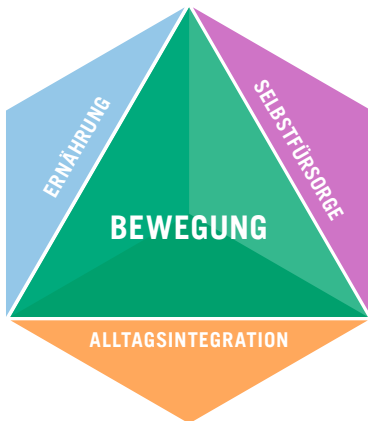
Waldbaden

Seite 7

Ein Turnbeutel voller Motivation

Seite 8





PARTIZIPATIVE REHABILITATION

INDIVIDUELL, MITBESTIMMT UND ZIELORIENTIERT
DEN WEG ZURÜCK INS AKTIVE LEBEN FINDEN

Es ist Zeit, Rehabilitation neu zu denken! Die Asklepios Klinik Triberg setzt auf Partizipative Rehabilitation ihrer Patienten.

Für eine bestmögliche Rehabilitation unserer Patienten integrieren wir moderne wissenschaftlich fundierte Elemente, Psychologie und Ernährung. Wir unterstützen Sie darin, einen gesundheitsorientierten Lebensstil mit uns gemeinsam zu entwickeln und diesen auch nach Ihrer Rehabilitation im Alltag fortzuführen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Dabei kommen Methoden zum Einsatz, die der Mind-Body-Medizin zugeordnet werden können. Diesem Ansatz liegt die Überzeugung zugrunde, dass eine untrennbare Verbindung zwischen Geist (mind) und Körper (body) besteht. Zudem wird ein besonderes Augenmerk auf die direkte Wirkung von Gedanken, Einstellungen, Gefühlen und Verhalten auf die Gesundheit gelegt. Forschungsergebnisse zeigen eindrucksvoll, dass durch Entspannungstechniken, Achtsamkeitsschulung und Stressmanagement eine positive Grundhaltung entstehen und die Lebensqualität gesteigert werden kann. Auch auf die für viele Krebspatienten relevanten Belastungsfaktoren, wie Schlafstörungen, Ängste und Depressionen ist eine positive Wirkung nachgewiesen. Mittlerweile sind sogar einige der dafür verantwortlichen biologischen Wirkmechanismen erforscht.

Sie haben die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Entspannungstechniken auszuwählen, stressreduzierendes Verhalten zu erlernen, in der Kunsttherapie in einen kreativen Prozess

„Partizipation in der Reha heißt Beteiligung, Teilhabe, Teilnahme, Mitwirkung, Mitbestimmung, Mitsprache und Einbeziehung unserer Patienten bei der Gestaltung des Rehaplans.“

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann



einsteigen, sich in der Tanztherapie (wieder) zu spüren oder sich in psychoonkologischen Beratungsgesprächen mit den eigenen Einstellungen und der Krankheitsverarbeitung auseinander zu setzen. Eigenaktivität, Ressourcenorientierung, Selbstwirksamkeit und persönliche Gesundheitsfürsorge stehen dabei im Mittelpunkt. Gemeinsam legen wir den Fokus darauf, was Ihnen gut tut und Ihre Gesundheit stärkt!

„Eine qualitativ hochwertige Reha endet nicht mit dem eigentlichen Reha-Aufenthalt, sondern bedarf einer ebenso qualitativen Nachsorge, um den Schritt in ein selbstbestimmtes Leben zu meistern. Die Alltagsintegration ist entscheidend für den Prozess der Gesundheit im Anschluss an die Reha. Dazu werden während des Aufenthalts verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten für zuhause aufgezeigt, wie die Erkenntnisse aus der onkologischen Reha in den Alltag integriert werden können.“, erläutert Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann (Chefarzt der Asklepios Klinik Triberg, Fachklinik für Onkologie, Anschlussrehabilitation und Rehabilitation).

Der Begriff Partizipation geht auf das lateinische Wort „particeps“ (= „teilnehmend“) zurück und steht für „Beteiligung“, „Teilhabe“, „Mitwirkung“ und „Einbeziehung“.

Partizipation ist ein wichtiges Gestaltungsprinzip der Zusammenarbeit. Sie bedeutet, dass sich alle Betroffenen aktiv und maßgeblich an allen Entscheidungen beteiligen.



IHRE VORTEILE BEI DER PARTIZIPATIVEN REHABILITATION

- Wertschätzung der individuellen Lebenssituation und Ziele
- Verbesserte Anamnese, d.h. Einschätzung der individuellen Ausgangslage
- Selbst- und Mitbestimmung des Reha-Schwerpunktes bei der Reha-Planung
- Fürsorgliche Betreuung unter Berücksichtigung des persönlichen Wohlbefindens und Körpergefühls
- Effektivere Nutzung der verfügbaren 3-wöchigen Reha-Zeit
- Qualitativ verbessertes Ergebnis am Ende der Reha mit Fokus auf die Integration in das Alltagsleben zuhause bzw. im Beruf

*Sie haben Fragen zum Konzept?
Sprechen Sie uns an!*

Tipp

In unserem Video auf youtube.com erklärt Ihnen Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann das Konzept „Partizipative Rehabilitation“ noch einmal genauer und zeigt Ihnen, wie Sie mit dem Mitmach-Plan Schritt für Schritt Ihre Reha-Schwerpunkte mitgestalten.

QR CODE ZUM SCANNEN



DIREKTLINK ZUM ERKLÄRVIDEO





REHA,
DIE SCHON
ZUHAUSE BEGINNT!

Der Mitmach-Plan

VON ZUHAUSE AUS LERNEN SIE UNSER KONZEPT KENNEN, FORMULIEREN IHR REHA-ZIEL UND SETZEN IHRE PERSÖNLICHEN THERAPIE-SCHWERPUNKTE

Uns ist es sehr wichtig, dass wir unsere Patienten nicht erst am Tag der Ankunft in Triberg mit ihren Reha-Maßnahmen konfrontieren. Bereits im Vorfeld Ihres Reha-Aufenthaltes bei uns geben wir Ihnen daher die Möglichkeit zur Mitgestaltung und Auswahl von Reha-Schwerpunkten.

Jeder Patient erhält dazu per Willkommens-Post seinen persönlichen Mitmach-Plan zugesendet. Darin geben wir einen Überblick über die verschiedenen Reha-Schwerpunkte und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um sich bereits zuhause mit dem eigenen, persönlichen Reha-Ziel und den individuellen Therapiebausteinen zu beschäftigen.



Finden Sie Ihren Reha-Schwerpunkt!

Diese Schwerpunkte sind Ihnen schon vorab bekannt. Sie sind Teil Ihres Reha-Plan und sind im Vorfeld zu bestimmen.

Tag: Wählen Sie ein, das Sie sich selbst nicht mit zu Hause durchführen können. Sie sind interessiert an dem Reha-Ziel, das Sie im Reha-Zentrum erreichen möchten und präferieren die persönliche Reha im Reha-Zentrum. Wenn Sie sich für ein Reha-Ziel entscheiden, wählen Sie die Reha-Ziele aus.

Diese Schwerpunkttendenzen vermitteln wir Ihnen zum Reha-Beginn:

- BEWEGUNG**: Sport nach Krebs - warum, wieviel und welche Bewegungsformen optimal sind.
- ERNÄHRUNG**: „Zusammen, Bauen oder so bleiben? Was ist die richtige Ernährung bei Krebs?“
- SELBSTFÜRSORGE**: „Die Möglichkeiten der Selbstfürsorge in der Reha und im Alltag.“
- ZURÜCK IN DEN BERUF**: „Wiederholung und Wege in das berufliche Wiedereinstieg.“

Welche Bewegungsangebote interessieren Sie?

Welche Ernährungsstrategie ist für Sie hilfreich?

Was hat Ihnen gut, was macht Ihnen Freude, was wollen Sie erfahren?

Welchen Reha-Schwerpunkt würden Sie für sich setzen?

- Reha-Schwerpunkt BEWEGUNG
- Reha-Schwerpunkt ERNÄHRUNG
- Reha-Schwerpunkt SELBSTFÜRSORGE

Was möchten Sie am Ende Ihres Reha-Aufenthaltes erreicht haben?

MEINE REHA-ZIELE

MEINE INTERESSEN

Was haben Sie weitere Interessen, die Ihren Reha-Erfolg unterstützen können?



Die Reha-Bausteine

SO ERHALTEN WIR EINBLICK, WO WIR SIE AM WIRKUNGSVOLLSTEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Mit der Vorauswahl der einzelnen Therapiebausteine und der Angabe eigener Wünsche können Sie mitbestimmen, welche Reha-Schwerpunkte Sie für sich setzen und wie intensiv und vielseitig Sie diese für sich nutzen möchten.

Das gibt unseren Ärzten und Therapeuten bei der Erstellung Ihres maßgeschneiderten Reha-Programmes den nötigen Einblick in Ihre Selbstsicht und Ihre individuellen Bedürfnisse – auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene.

ZUR AUSWAHL STEHENDE REHA-SCHWERPUNKTE UND THERAPIEBAUSTEINE:

| BEWEGUNG | |
|-----------|-------------------------------|
| AUSDAUER | PERSÖNLICHE HERAUSFORDERUNGEN |
| KRAFT | |
| ERNÄHRUNG | |
| ABNEHMEN | BALANCE HALTEN |
| ZUNEHMEN | |

| SELBSTFÜRSORGE | |
|-----------------------|--------------------|
| ENTSPANNUNG | STABILISIERUNG |
| GESUNDHEITS-FÖRDERUNG | SENSORIKTRAINING |
| | GEDÄCHTNISTRAINING |
| FEINMOTORIK-TRAINING | SOZIALBERATUNG |
| HANDWERK | KUNSTTHERAPIE |

IHRE REHA IN DER ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



ZUR REHA IN DER ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ANMELDEN



SIE ERHALTEN IHREN MITMACH-PLAN PER POST



FÜLLEN SIE IHREN MITMACH-PLAN AUS



LEGEN SIE DEN MITMACH-PLAN ZU DEN ANDEREN DOKUMENTEN IN IHRE REISETASCHE



BRINGEN SIE IHREN MITMACH-PLAN ZUM ARZTGESPRÄCH MIT



WÄHREND IHRES AUFENTHALTES KÖNNEN SIE SICH IHREN INDIVIDUELLEN ASKLEPIOS TURNBEUTEL VOLL AN HILFSMITTELN AUS IHRER REHA ZUSAMMENSTELLEN (Kosten je nach Inhalt – Infos am Empfang)



BEWEGUNG IST LEBEN



Achtsamkeitstraining & Waldbaden

Achtsamkeit

Mit großer Wahrscheinlichkeit sind Sie dem Thema Achtsamkeit bereits begegnet. Ob in Zeitungsartikeln, der Apothekenumschau, Fernsehberichten oder Beiträgen im Radio. Das Thema Achtsamkeit ist in aller Munde. Dennoch ist die praktische Anwendung und Umsetzung des Konzepts der Achtsamkeit im Alltag vielen Menschen noch fremd. Wir möchten Sie daher über die Hintergründe informieren und Sie auf unsere Angebote in der Asklepios Klinik Triberg aufmerksam machen.



Mit Achtsamkeit ist die bewusste, nicht-wertende sowie annehmende Wahrnehmung der Gegenwart gemeint. Dabei werden die Gedanken aktiv im Hier und Jetzt gehalten. Was einfach klingt, erweist sich im Alltag durchaus als Herausforderung. Was wir bei kleinen Kindern als natürlichen Zustand beobachten können – staunendes Erforschen mit allen Sinnen oder vertieftes Spiel – stellt sich beim Erwachsenen erst dann wieder ein, wenn es gelingt das gewohnheitsmäßige Denken und Planen zu unterbrechen.

Das Achtsamkeitstraining bietet die Gelegenheit diesem natürlichen Zustand wieder näher zu kommen. Dabei kann der passende Zugang zu mehr achtsamem Erleben individuell unterschiedlich sein:

- **Ist es die Sinneswahrnehmung wie bewusstes Spüren, Schmecken, Riechen oder Hören?**

Zwei neue Angebote für Ihre Selbstfürsorge !

- **Vielleicht auch die Körperwahrnehmung und die Konzentration auf die Atemempfindung?**
- **Oder hilft Ihnen das Wissen um die Funktionsweise Ihres Gehirnes, um freundlicher und sinnvoller mit Ihrem Denkorgan umzugehen?**

In jeder Sitzung des Achtsamkeitstrainings können Sie sowohl in einer Sinnesübung als auch in einer körperbezogenen Übung Zugang zu Ihrer eigenen Achtsamkeit bekommen. Immer wieder werden Sie eingeladen nachzuspüren, wie Sie in eine achtsame Haltung finden können:

Wie fühlt es sich an, einfach nur da zu sein, ohne ein Ziel erreichen zu müssen? Was passiert, wenn eine annehmende innere Haltung gegenüber Gedanken, Empfindungen und Gefühlen gelingt? Wie wäre es wohl, Ängsten, innerer Unruhe oder Unwohlsein mit Freundlichkeit zu begegnen?

Wer diesen Fragen mit Neugier und Mut nachgehen möchte, ist herzlich eingeladen im geschützten Rahmen des Achtsamkeitstrainings in sich hineinzuspüren.

*Haben Sie Fragen zu unseren neuen Angeboten?
Sprechen Sie mich gerne an!*



Waldbaden – Den Heilungscode der Natur bewusst nutzen

Viele Menschen nehmen die Natur und insbesondere den Wald intuitiv als Kraftort wahr. Im Wald kommen wir zur Ruhe, wir können uns entspannen und Energie tanken. Diese intuitiven Erfahrungen werden nun durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt. Demnach stärken uns Aufenthalte im Wald vielfältig auf physiologischer und psychologischer Ebene.

Der Trend des sogenannten Waldbadens entspringt der japanischen Tradition „Shinrin Yoku“. Dafür braucht es weder Badehose noch Taucherbrille. Vielmehr wird dabei sinnbildlich ein Bad in der Atmosphäre des Waldes genommen und der Wald mit den verschiedenen Sinnen wahrgenommen. Auch hierzulande erfreut sich das Waldbaden immer größerer Beliebtheit.

Waldbaden trifft den Nerv unserer Zeit. In unserer schnelllebigen und digitalisierten Welt, in der wir täglich von vielfältigen Reizen überflutet werden, bietet der Wald einen Rückzugsort, an dem Entschleunigung stattfinden kann. Beim Waldbaden wird ausdrücklich Wert auf Langsamkeit gelegt. Die Schrittgeschwindigkeit wird gezielt reduziert, sodass das Gehen einem Schlendern gleichkommt. Denn nur, wenn wir langsam und achtsam durch den Wald gehen, haben unsere Sinne die Möglichkeit, den Wald mit all seinen kleinen Wundern zu erkunden und zu entdecken.

Die Lage der Asklepios Klinik in Triberg, eingebettet in den Schwarzwald und in unmittelbarer Nähe der Triberger Wasserfälle, bietet ideale Bedingungen, um den Heilungscode der Natur zu nutzen. Wir möchten Sie daher einladen, den Wald rund um das Klinikgelände während Ihres Reha-Aufenthaltes auch vor dem Hintergrund des Waldbadens für sich zu nutzen.

Als Einstieg informieren wir Sie in einem Vortrag über die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse und erläutern, was den Wald als Kraftort ausmacht. Zudem bekommen Sie Ideen, wie Natur (zurück) ins eigene Leben gebracht werden und die Symbolkraft des Waldes uns unterstützen kann. Für alle Rehabilitanden ohne Geheinschränkung bieten wir darüber hinaus ein angeleitetes Waldbaden an. Dabei schlendern wir achtsam durch den Wald, halten inne und verweilen. Mit verschiedenen Übungen zum Beobachten, Lauschen, Riechen und Fühlen lernen Sie sich und den Wald neu kennen.



POSITIVE
STIMMUNG

DURCHATMEN
+
STILLE
GENIESSEN

ENTSPANNUNG
VON
KÖRPER +
GEIST

STRESS
ABBAU

VITALITÄT
+
LEBENSFREUDE



Quelle: Felix Mittermeier/Pexels



Asklepios Turnbeutel



Ein Turnbeutel voller Motivation & Unterstützung

In der Asklepios Klinik Triberg wird Bewegung großgeschrieben. Für eine erfolgreiche Reha stehen täglich Therapieeinheiten auf jedem Terminplan. Nach drei Wochen fühlen sich die meisten unserer Patienten gestärkt und wieder bereit für ihren Alltag.

Doch genau hier kommt die Herausforderung! Wie schaffe ich es, das Gelernte in meinen Alltag zu integrieren und regelmäßig und konsequent zu trainieren, ohne mich von meinem inneren Schweinehund auf die Couch zurückziehen zu lassen? Welche Übungen soll ich machen? Welche Geräte habe bzw. brauche ich?

Die Antwort: Der Asklepios Turnbeutel unterstützt Sie langfristig aktiv zu bleiben!

Gespickt mit den wichtigsten Trainingsübungen können Sie sich Ihren individuellen Asklepios Turnbeutel zusammenstellen! Sie können aus einer Vielzahl an Kleingeräten Ihre persönlichen Favoriten auswählen:

- Hanteln (500 g / 1 Kg)
- Redondoball (z.B. für Beckenbodengymnastik)
- Theraband inkl. Tasche für längere Lebensdauer
- Fingermassagering
- Igelbälle
- Senso Handtrainer
- Übungen zu den Themen: Atem-, Beckenboden-, Wirbelsäulengymnastik, Koordination, Gleichgewicht, Sensorik und Gedächtnistraining

Das sind meine Trainingstipps:

- ✓ **Weniger ist oft mehr! Nehmen Sie sich zu Beginn lieber kleine Einheiten von 20 – 30 Minuten vor. So überfordern Sie sich nicht und können das tägliche Training gut in Ihren Alltag integrieren.**
- ✓ **Achten Sie beim Training auf die korrekte Ausführung der Übungen. Es ist viel sinnvoller einige wenige Übungen aus dem Effeff zu beherrschen, als viele Übungen halbherzig auszuführen. Das wichtigste: Haben Sie Spaß!**

Ich helfe Ihnen bei Fragen gerne weiter! Sprechen Sie mich an!

André Schneider

SPORTWISSENSCHAFTLER
(M.A.)



NEWS

EHEMALIGE GRÜNDERZEIT-VILLA ERSTRAHLT 2020 IM NEUEN GLANZ

Die ehemalige denkmalgeschützte Villa „Waldlust“, Haus 2 der Asklepios-Klinik in Triberg, wird nach einer Komplettsanierung im Frühjahr 2020 im neuen Glanz erstrahlen. In dem Gebäude befinden sich 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.



FOTO HAUS 2 VOR DER SANIERUNG

Quelle: www.schwarzwaelder-bote.de



ARCHITEKTEN-SKIZZE

ANSICHT
NORDWEST



ARCHITEKTEN-SKIZZE

ANSICHT
NORDOST

Quellen: Freie Architekten BDA Bauschwerverständige BDB



ASKLEPIOS
Klinik Triberg
Fachklinik für Onkologie
Anschlussrehabilitation (AHB) und Rehabilitation

Zum vierten Mal ausgezeichnet!

Die Asklepios Klinik Triberg darf sich auch in diesem Jahr über die Auszeichnung „TOP Rehaklinik 2020“ des Focus-Magazins Gesundheit freuen. Die erneute Auszeichnung bestätigt den hohen Qualitätsstandard und die hervorragende Arbeit der Klinik.



Es läuft! Beim 5. Wasserfalllauf in Triberg

TERMIN
6. TRIBERGER
WASSERFALLLAUF:
26.09.2020



**EIN BESONDERER LAUF AM 21. SEPTEMBER 2019
FÜR SPORTLER, PATIENTEN UND INTERESSIERTE
AUF DREI STRECKEN VON 1, 4 ODER 8 KM**

Vor fünf Jahren durch den Chefarzt der Asklepios-Klinik, Privatdozent Thomas Widmann, ins Leben gerufen, erfuhr der Wasserfalllauf in diesem Jahr eine deutliche Steigerung in der Wertschätzung. „Stefan Bartmer-Freund stand fast täglich im Speisesaal und hat geworben“, schmunzelte ein Mitarbeiter der Klinik. Es hat sich gelohnt, denn rund 100 Starter vom recht fitten Acht-Kilometer-Läufer bis zum Teilnehmer mit Rollator machten mit. Kein Wunder, dass am Ende erneut fast 180 Läufer viele Kilometer zurück legten. Der Geschäftsführer der Klinik, Stefan

Bartmer-Freund, erklärte, dass seitens der Klinik auch heuer für jeden Patienten fünf Euro für die Krebsforschung gestiftet würden. So mancher Starter, beileibe nicht nur Patienten, trat mit „Hilfsmitteln“ an, wie Nordic Walking-Stöcken oder Rollator. Die Klinik hielt zudem wieder für jeden ihrer Gäste, der das benötigte, einen „Patent“ zur Unterstützung bereit.

Der nun zweimalige Sieger der Acht-Kilometer-Runde, Triathlet Felix Weis, ist übrigens selbst Patient von Thomas Widmann – er kommt allerdings nur zur

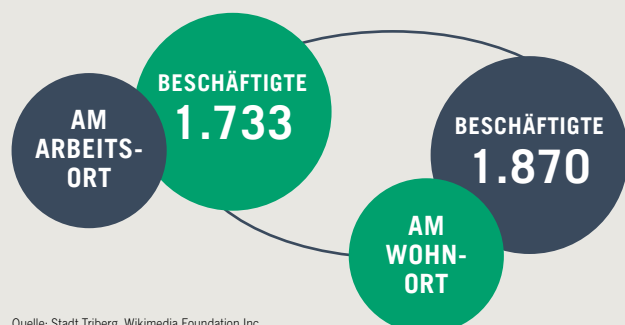
Nachsorge regelmäßig vorbei. Bewegung hilft ganz offensichtlich wirklich, denn viele Klinikpatienten machten einen sehr fitten Eindruck.



Quelle: www.schwarzwaelder-bote.de | Auszug Artikel vom 24.09.2019

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

4.794

STAND 31.12.2018

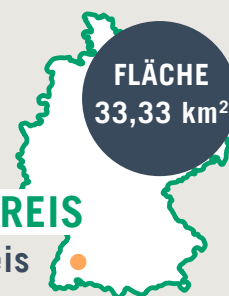
684 m ü. NHN

BEVÖLKERUNGSDICHTE:

144 Einwohner je km²



LANDKREIS
Schwarzwald-Baar-Kreis



KFZ-KENNZEICHEN

VS -

VILLINGEN-
SCHWENNINGEN

Freiburg mit Blick auf den
Freiburger Münster

Quelle: Couleur auf Pixabay

Freiburg – die Perle des Breisgau ist

- ... die Stadt der Bächle & Gässle,
- ... zukunftsweisende Umwelthauptstadt,
- ... ein historisches Schmuckstück mitten im Schwarzwald,
- ... und die sonnigste Großstadt Deutschlands!

Freiburg im Breisgau liegt im Dreiländereck zu Frankreich und der Schweiz, im Herzen des Schwarzwaldes. Die Universitätsstadt ist bekannt für sein mildes Klima und das wiederaufgebaute, von kleinen Bächen durchzogene mittelalterliche Stadtzentrum. Mit über 200.000 Einwohnern, davon etwa 30.000 Studenten, bietet Freiburg eine Vielzahl an kulturellen Angeboten, verschiedene Theater, Konzerte, Museen und historische Bauwerke. Das Naherholungsgebiet Schlossberg wird von Freiburg mit der Schlossbergbahn erreicht. In der Altstadt ragt der 116 m hohe Turm des gotischen Freiburger Münsters über dem Münsterplatz auf.

Ausführliche Informationen unter www.freiburg.de oder visit.freiburg.de

INFOS ZUR STADT

- Universitätsstadt mit 230.241 Einwohner (Stand 31. Dezember 2018)
- Die Altstadt mit ihren Wahrzeichen – besonders dem Münster und den Bächle – ist Ziel von jährlich über drei Millionen Besuchern

ANREISE

- Mit dem Regionalexpress der Deutschen Bahn von Triberg nach Freiburg über Offenburg (Gesamtdauer ca. 1,5 bis 2 Stunden).
- Mit dem PKW über die B294 von Triberg nach Freiburg in ca. 1 Stunde Fahrzeit (ca. 60 km)



Quellen: Couleur auf Pixabay

ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



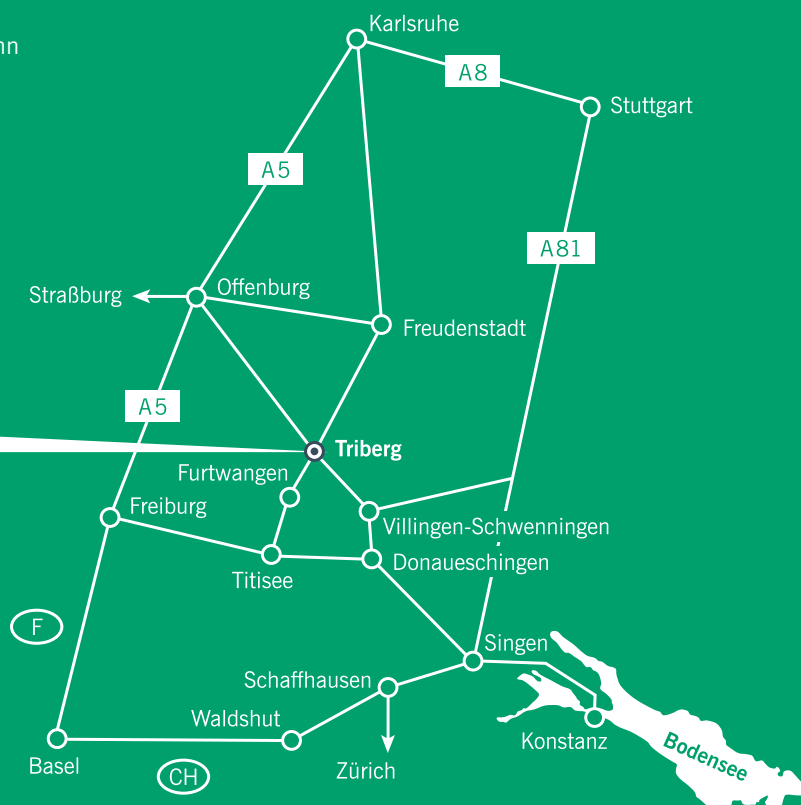
Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg / Deutschland
Telefon: +49 77 22 955-0
E-Mail: triberg@asklepios.com

Patientenaufnahme

Telefon: +49 77 22 955-160 oder -161
Telefax: +49 77 22 26 28

Ärztliche Leitung

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



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