



REHA-JOURNAL 2024

NEUES rund um das Thema
BEWEGUNG IST LEBEN



ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG



Liebe Leserin, lieber Leser!

Juhu! Die Pandemie ist vorbei!

Mit diesen Worten möchte ich Sie herzlichst in Triberg begrüßen. „Corona gibt es nicht mehr“ – das habe ich im letzten Jahr oft gehört und im Stillen auch ein wenig gehofft.

Nun, wir haben gelernt, dass es manchmal notwendig ist auf Sicht zu fahren und derzeit kann niemand zu 100% sagen, ob Corona nun ein Dauerbegleiter wird oder nicht.

Wir in Triberg werden jedoch auch weiterhin wachsam sein und konsequent gegen Corona aber auch andere schädliche Erreger, zum Schutze Ihrer und unserer Gesundheit, vorgehen.

Nach Ende der Pandemie steht Ihnen nun auch wieder das komplette Spektrum der Klinik für Ihre Rehabilitation zur Verfügung.

Das Motto „Bewegung ist Leben“ ist und bleibt unsere Paradedisziplin. 90% unserer Patienten entscheiden sich auch daher bewusst für einen Aufenthalt speziell in unserer Klinik um das Krebsrückfallrisiko weitestmöglich zu senken.

An dieser Stelle möchte ich Sie schon heute einladen, ihre Genesung zusammen mit unseren Mitarbeitern ‚outdoor‘ und ‚indoor‘ zu genießen und bestmöglichst voranzubringen.

Ihr Privatdozent Dr. med.
Thomas Widmann



BEWEGUNG IST LEBEN



ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG

REHA-JOURNAL 2024 TOPTHEMEN

**INTERVIEW
MIT DEM SPORTLER
PÁL TAKÁTS** Seite 03

**THERAPIEERFOLG
NACHHALTIG SICHERN** Seite 05

**REZEPTIDEE AUS
UNSERER LEHRKÜCHE** Seite 07

**AKTIV+FIT
NORDIC-WALKING
IN TRIBERG** Seite 08

VOM GIPFEL DURCH DAS KOMA UND ZURÜCK ZUM GIPFEL



Ein Interview mit dem Gleitschirmpiloten Pál Takáts

Foto: Adi Geisegger

Pál Takáts ist eine der prägendsten Personen des Gleitschirmsports überhaupt.

Neben 3 Weltmeisterschaften hat er den Sport in verschiedenen Bereichen weiterentwickelt und ist weiterhin in der absoluten Weltspitze, aber auch als Trainer aktiv.

Lesen Sie seine Geschichte, vom Gipfel des Sports über 2 schwere Unfälle und den Weg zurück an die Weltspitze. Die Asklepios Kliniken Triberg und Sylt unterstützten den Sportler hier bei dem Gesamtprojekt des wichtigsten Wettkampfes 2023.

Das Interview führte PD Dr. med. Thomas Widmann, der ebenfalls schon unter Gleitschirmen hängend gesehen wurde.

T.W.: An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch zum 4. Platz bei dem Wettkampf X-Alps 2023 (Anmerkung: Der Wettkampf findet nur alle 2 Jahre statt und gilt als wichtigstes Rennen des Sports überhaupt). Was bedeutet Dir dieses Ergebnis?

P.T.: Das X-Alps Rennen ist eine unglaubliche Herausforderung. Das Rennen ist sehr speziell und aufgrund der Dauer, aber auch der Anforderung an technisches Können, Physis und der mentalen Vorbereitung mit keinem anderen Rennen vergleichbar (Anm. der Redaktion: 1238km, PT war nach 6 Tagen und 20h im Ziel). Ich bin sehr stolz, dass ich bei der dritten Teilnahme an diesem Rennen nun endlich das Ziel und den 4. Platz erreichen konnte.

T.W.: Kannst Du bitte nochmals kurz das Rennen beschreiben, da wahrscheinlich nicht alle Leser mit den Regeln bei einem solchen Rennen vertraut sind.

P.T.: Das Rennen war insgesamt auf 12 Tage und auf eine Strecke von 1238 km ausgelegt, von Kitzbühel bis zum Mont Blanc und zurück bis nach Zell am See. Die Anforderungen waren extrem, täglich oftmals 3-4000hm zu bewältigen und viele Stunden Fliegen erforderten die ganze Aufmerksamkeit.

T.W.: Wie ist es möglich solch eine Maximalbelastung durchzustehen und wie bereitet man sich darauf vor?

P.T.: Die Vorbereitung für so ein Rennen ist sehr komplex. Neben vielen Bergläufen und einer großen Grundausdauer beim Fliegen selbst sind viele Stunden am PC notwendig, um die Planung der Strecken und Details vor Ort, oft durch persönliche Kontakte, optimal vorzubereiten. Hinter jedem Athleten steht auch ein Team. Wir waren insgesamt zu viert, meine Frau, eine Physiotherapeutin und 2 sehr erfahrenen Gleitschirmpiloten. Dabei ergeben sich immer große logistische Herausforderungen, da es oft im Flug spontane Anpassungen der Routen gibt und mein Team am Boden dann auch entsprechende Straßen finden musste. Meine Vorbereitung habe ich seit September letzten Jahres vorwiegend in den Höhenlagen von Kolumbienen mit mehrstündigen Höhenläufen mit dem Gleitschirm verbracht.

T.W.: Wie war der Moment als Du im Ziel angekommen bist? Auf den Videoaufnahmen sah dies nach sehr viel Emotion aus.

P.T.: Im Ziel aber auch bereits auf der Strecke gab es viele Emotionen, die ich oft auch gar nicht unterdrücken konnte. Insgesamt war es eine sehr positive Erfahrung für mich. Die Spannung der hunderten Stunden an Vorbereitung für mich und das Team lösten sich erst beim Start und dann gibt es kein Zurück

mehr. Durch die moderne Technik mit dem Live-Tracking sind die Piloten über 24h sichtbar. Es kamen sehr viele Menschen und alte Freunde zu den einzelnen Stationen vorbei. Das hat uns auch extrem motiviert. Mein emotionaler Höhepunkt war sogar vor dem Ziel am Wendepunkt in Sexten, wo so viele Menschen uns zujubelten. Ich musste unter meiner Brille sogar ein paar Tränen verstecken. Bei einer solchen Belastung über viele Tage wird der Körper fast zu einer Art Supermensch! Und im Ziel kollabiert man dann regelrecht (lacht!).

T.W.: Es gab in Deiner Karriere neben Höhepunkten auch schwierige Zeiten. 2012 hattest Du 2 schwere Unfälle und warst sprichwörtlich als Mensch und Sportler am Boden. An eine Rückkehr zum Gleitschirmfliegen war damals nicht zu denken, es ging ums reine Überleben.

P.T.: 2012 hatte ich einen Absturz mit ca. 20m freiem Fall in einem steinigen und unwegsamen Gelände. Dabei erlitt ich ein Polytrauma, mit nachfolgendem mehrwöchigem Aufenthalt auf der Intensivstation im künstlichem Koma. Dabei waren die Knochenbrüche gar nicht das Schlimmste, sondern die schwere Gehirnerschütterung mit Blutungen. Verkomplizierend erlitt ich eine Lungenentzündung und hohes Fieber. Als die Medikamente abgesetzt wurden und ich aufwachen sollte, wurde ich aber nicht wach, sondern war für eine Woche in einer Art Wachkoma. Es fühlte sich dann an, als ob ich in einer Zwischenwelt zwischen Traum und Realität war, mit vielen schlimmen Träumen. Es war völlig unklar, ob ich mich hier erholen kann oder auf dem geistigen Niveau eines 10jährigen stehen bleibe. Von den Knochenbrüchen konnte ich mich Schritt für Schritt erholen. Viel schwerer sind mir die Zweifel über meinen geistigen Zustand gefallen, insbesondere auch mein Umfeld der Ärzte und Bekannten war sehr skeptisch. Nach meiner dann doch guten Erholung erlitt ich 2012 einen erneuten Unfall, was mich psychisch sehr

belastet hat.

Für mich war in dieser Zeit mein engstes persönliches Umfeld ungeheuer wichtig. Und dass ich immer positiv geblieben bin. Ich glaube, dass viele Sachen auch im Kopf entschieden werden und für mich war es immer sehr klar, dass ich unbedingt gesund werden wollte und zurück zum Gleitschirmfliegen will.

T.W.: In wie weit hat Dein ganz persönliches Umfeld hier auch zu Deinem Heilungsprozess beigetragen?

P.T.: Mein Umfeld war sehr wichtig. Auch meine Familie war beim ersten Unfall vor Ort, da nicht klar war, ob das meine letzten Tage sind. Ich bin sehr dankbar, dass ich heute überhaupt darüber berichten kann. In meinem Koma hatte ich das Gefühl relativ viel von meiner Umwelt mitzubekommen, daher war es für mich wichtig, dass vertraute Leute da waren. Im Koma hatte ich sogar epileptische Anfälle. Nach dem Aufwachen sagten meine Ärzte, dass ich nie wieder Gleitschirm fliegen könne. Ich musste danach für ein Jahr Medikamente nehmen, die ich anschließend abgesetzt habe. Ich hatte sicher auch Glück, dass ich nie wieder Anfälle hatte.

T.W.: Was war für dich der Grund nach 2012 nicht aufzugeben und wieder Wettkämpfe zu fliegen?

P.T.: Gleitschirmfliegen ist nicht nur mein Hobby, sondern auch mein Beruf und mein Leben. Für mich war es auch wichtig, mir und anderen zu beweisen, dass ich wieder in den höchsten Klassen fliegen kann. Dies ist auch für meine Kunden wichtig, damit sie mir ganz vertrauen können, auch in schwierigen Situationen, wenn ich als Trainer arbeite.

T.W.: Was wäre dein Tipp für Menschen nach lebensbedrohlichen Situationen wie auch z. B. auch Krebs?

P.T.: Für mich war es immer wichtig, eine positive Grundeinstellung zu behalten und nicht aufzugeben. Auch wenn man von Ärzten hört, dass man nur noch kurz

Auszug Videointerview

Vom Gipfel durch das Koma und zurück zum Gipfel:
YouTube Kanal der Asklepios Kliniken



Foto: Adi Geisegger

zu leben hat und sich dann aufgibt, wird dies auch so geschehen. Aber wenn man sich dagegen wehrt, hat man sicher bessere Chancen. Ich glaube, dass man es auch mit teilweise alternativen Heilversuchen, die z.T. über das Verständnis der westlichen Medizin hinaus gehen, versuchen kann. Ich glaube sehr stark daran, dass es auch spirituelle Möglichkeiten gibt, den Körper und die Seele zu verbinden und damit Heilkräfte freigesetzt werden können.

T.W.: Vielen Dank für diese persönlichen Einblicke in diese sehr schwere Zeit. Welche Ziele hast Du als Athlet in der Zukunft?

P.T.: Es gibt immer viel zu tun. Ich hatte nach den X-Alps gar nicht so viel geplant, aber es gab wieder sehr viele Anfragen. Ich werde weiter Wettkämpfe bestreiten, um mich fliegerisch fit zu halten und dieses Wissen auch an meine Kunden weiterzugeben. Ich bin mit meinem Leben grundsätzlich sehr zufrieden und fühle mich auf dem richtigen Weg.

T.W.: Vielen herzlichen Dank für das persönliche Interview und die Einblicke in die Zeit Deiner Rehabilitation zurück an die Weltspitze! Viel Erfolg weiterhin!

P.T.: Vielen Dank auch nochmals für Eure Unterstützung. Ich schaue schon in Richtung 2025 zur nächsten Ausgabe der X-Alps.

THERAPIEERFOLG NACHHALTIG SICHERN

Erfolgreiche Rehabilitation braucht Nachsorge. Die Reha-Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung unterstützen Sie dabei, die in der medizinischen Rehabilitation erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten in Ihrem Lebensumfeld zu erproben und umzusetzen. Dadurch soll die Bewältigung des Alltags und die Rückkehr an den Arbeitsplatz besser gelingen. Die Reha-Nachsorge hilft dabei, den Rehabilitationserfolg auf Dauer aufrechtzuerhalten.

Zu den Angeboten gehören:

- die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA)
- die Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA) und
- Rehabilitationssport

Bitte beachten Sie: T-RENA und IRENA kann nicht verordnet werden für Patient:innen, die eine Alters- oder Erwerbsminderungsrente beziehen, für Beamte und Patient:innen, bei denen die Krankenkasse der Kostenträger der Reha ist. Rehabilitationssport ist für alle möglich, auch für Rentner, Beamte und bei der Krankenkasse als Kostenträger.

Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA)

T-RENA soll die Beweglichkeit verbessern, die Koordinationsfähigkeit fördern, Kraft und Ausdauer steigern und Schmerzen reduzieren.

Es handelt sich dabei um ein gerätegestütztes Training, das in einer Gruppe durchgeführt wird. Es umfasst 26 Trainingstermine von jeweils 60 Minuten und findet ein bis zwei Mal pro Woche statt.

Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA)

Bei der intensivierten Reha-Nachsorge

werden verschiedene Leistungen wie Training, Schulung und Beratung kombiniert.

IRENA umfasst zum Beispiel

- Ausdauertraining,
- Motivationsförderung,
- Ernährungsberatung,
- Entspannungstraining,
- Ergotherapie und
- Umgang mit beruflichen Belastungen.

Um an IRENA teilzunehmen, müssen bei Ihnen mindestens zwei Problembereiche vorliegen, die Sie bearbeiten möchten, wie zum Beispiel Bewegungsmangel und Übergewicht.

IRENA wird in stationären und ganztägig ambulanten Rehabilitationseinrichtungen angeboten. Sie wird in einer Gruppe durchgeführt und findet in der Regel ein Mal pro Woche statt. IRENA umfasst 24 Behandlungseinheiten von jeweils 90 Minuten.

Rehabilitationssport

Der Rehabilitationssport beinhaltet Sport und Bewegung in einer Gruppe. Eine Übungseinheit dauert mindestens 45 Minuten. In der Regel führen örtliche Sportverbände oder Sporteinrichtungen Rehabilitationssport durch.

Das Angebot wird bis zu sechs Monate längstens bis zu zwölf Monate erbracht und umfasst üblicherweise zwei Termine pro Woche.

So finden Sie das passende Angebot:

Bei der Suche nach Reha-Nachsorgeangeboten für IRENA und T-RENA unterstützt Sie die Internetseite www.nachderreha.de.

Hier erhalten Sie für das jeweilige Nachsorgeangebot eine Liste mit Anbietern im Umkreis Ihres Wohnortes oder für digitale Reha-Nachsorge. Über eine Kartenansicht können Sie sich über

Tipp

Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zu www.nachderreha.de.



die genaue Lage der vorgeschlagenen wohnortnahen Nachsorgeeinrichtungen informieren. **Am besten nehmen Sie Kontakt mit der gewünschten Einrichtung auf und klären, ob eine Aufnahme mit der onkologischen Diagnose möglich ist.**

Weitere Fragen und Antworten rund um die Reha-Nachsorge finden Sie auch auf der Internetseite www.reha-nachsorge-drv.de.

Haben Sie ein passendes Angebot gefunden? Dann sprechen Sie Ihren Arzt bei der nächsten Visite an oder nutzen die Sprechzeiten unserer Mitarbeiterinnen im Sozialdienst. Die Empfehlungen für die Nachsorge werden vom Sozialdienst ausgestellt.

Sind Sie Beamtin/Beamter? Sprechen Sie dazu den behandelnden Arzt hier im Haus wegen der Verordnung für Rehabilitationssport an.

Ist der Kostenträger der RehaMaßnahme die Krankenkasse? Dann kann eine Empfehlung für Rehabilitationssport über Ihren Hausarzt erfolgen.

SOZIALBERATUNG



ELKE MERZ



FRANZISKA LIPP



TISCHTENNIS- TRAINING FÜR UNSERE PATIENT:INNEN



Liebe Patientinnen und
Patienten, liebe Gäste!

„**Bewegung ist Leben**“. So lautet unser Motto. Um für Sie hier eine weitere Option zu schaffen, haben wir mit dem TTC Nußbach e.V. eine Kooperation vereinbart, die es Ihnen ermöglicht jeden Donnerstag ab 19.30 Uhr mit zu trainieren.

Herzlich willkommen sind sowohl Aktive, als auch Freizeitsportler. Da ich selbst aktiv in der 2. Mannschaft spiele, nehme ich Sie gerne mit ins Training. Sind Sie auch als Zuschauer:in am Besuch eines Meisterschaftsspiels der 1. oder 2. Mannschaft (Landesklasse bzw. 1. Kreisklasse) interessiert?

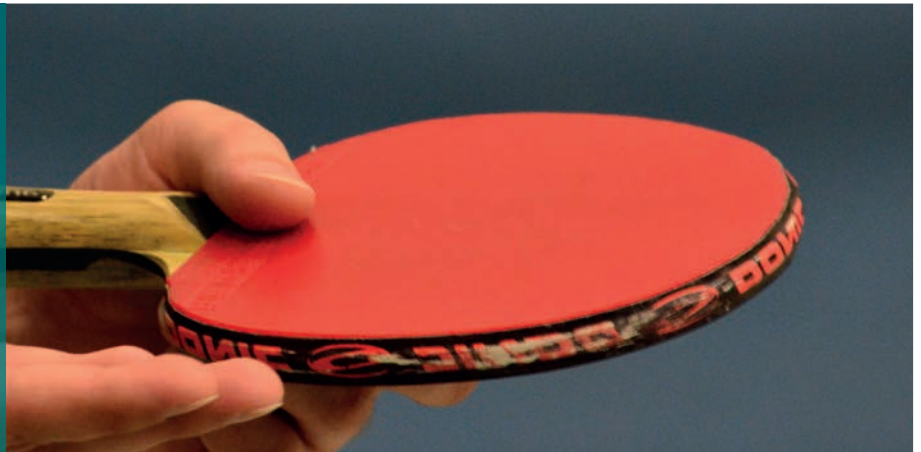
Bitte sprechen Sie mich an.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr Stefan Bartmer-Freund
Geschäftsführer



LASSEN SIE UNS IN
VERBINDUNG BLEIBEN

   @asklepioskliniktriberg



**PREMIUM
REHAKLINIK**

2024

**QUALITÄTS
TRANSPARENZ**

DAS REHAPORTAL

Die Asklepios Klinik Triberg hat sich an der freiwilligen Qualitätsbewertung des Rehaportals Qualitätskliniken.de beteiligt. Zur Beurteilung liefern die Rehakliniken z. B. Ergebnisse aus der Qualitätssicherung der Krankenkassen und Rentenversicherungen, lassen stichprobenartige Audits von Konkurrenzkliniken zu und erfragen die Patientenzufriedenheit nach der wissenschaftlichen Methodik des Rehaportals.

Dafür erhalten die teilgenommenen Rehakliniken das

„**Premium Siegel für
Transparenz und
Vergleichbarkeit**“.

NACHHALTIGES UND LECKERES AUS UNSERER LEHRKÜCHE: GRATINIERTE SÜSSKARTOFFEL MIT PAK CHOI

Pak Choi, auch chinesischer Senfkohl genannt

Pak-Choi enthält Kalium, Carotin, Calcium, Vitamin C und verschiedene B-Vitamine, außerdem die sekundären Pflanzenstoffe Flavonoide, Phenolsäure und Glucosinolate (Senföle). Besonders den Senfölen wird eine antibiotische bzw. keimtötende Wirkung zugeschrieben.

Pak Choi stammt aus der Familie der Kreuzblütler, genau wie Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl, Raps, Kresse, Rettich und Radieschen und noch viele andere Gemüse. Viele Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiger Verzehr von Kohl, mindestens 1-2 Portionen wöchentlich (gern mehr), das Krebsrisiko deutlich senken.



Süßkartoffel

Die Süßkartoffel zählt zu den Windengewächsen, sie wird auch Batate genannt. Sie enthält viel Beta-Carotin, Vitamin E und Kalium. Beta-Carotin und Vitamin E wirken zellschützend, Kalium kann hohen Blutdruck senken und Wasser ausschwemmen.



ZUTATEN FÜR 1-2 PORTIONEN

- 1-2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Stücke Pak Choi
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Gratinkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat, Chili, Petersilie oder Koriander

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln schälen und waschen, anschließend in gleichmäßige Scheiben schneiden (ca. daumendick). Diese Scheiben auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl einpinseln und mit Salz, Pfeffer, Muskat und wenig Chili bestreuen. Das Blech geht jetzt für ungefähr 10 Minuten in den Backofen, bei 170°Celsius.

In dieser Zeit wird der Pak Choi gewaschen und in feine Streifen geschnitten, auch der Knoblauch wird geschält und fein gehackt und die Zwiebel wird auch noch geschält und in feine Streifen geschnitten. In einer Pfanne werden diese Zutaten mit 2 Esslöffeln Olivenöl leicht angebraten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt.

Nach 10 Minuten die Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, den gebratenen Pak Choi darauf verteilen und mit etwas Gratinkäse bedecken. Das Ganze kommt dann noch einmal für ca. 5 Minuten in den Backofen, bei 170°Celsius.

Zum Servieren werden die gratinierten Süßkartoffeln auf einer Platte angerichtet und mit Petersilie oder Koriander bestreut serviert.



ELISABETH KLUES
ERNÄHRUNGSBERATUNG

AKTIV+FIT NORDIC-WALKING IN TRIBERG

Der Körper wird durch das Training gestärkt, die eigenen Abwehrkräfte erhöht und somit das Immunsystem gestärkt. Zudem hilft das regelmäßige Training bei der Stressreduktion, also gut für Körper und Geist.

Jetzt geht es los! Ihre Reha bei uns hat begonnen. Sie werden sicherlich ein oder zwei Tage brauchen, um sich mit den Abläufen und Räumlichkeiten bei uns vertraut zu machen. Aber spätestens, wenn Sie am Wochenende von den ersten Sonnenstrahlen geweckt werden, fällt Ihr Blick auf die wundervolle Natur rund um die Klinik. Es zieht einen förmlich nach draußen! Nutzen Sie die Gelegenheit und erkunden Sie den Wald. Egal, ob es ein kurzer Spaziergang zum Wasserfall, eine Runde Waldbaden oder eine Wanderung zum Stöcklewaldturm ist, Sie werden von der guten Luft bei uns profitieren.

Wo wir gerade beim Thema sind! Sie erhalten bei uns jederzeit Nordic-Walking Stöcke, die Sie für die gesamte Zeit Ihres Aufenthalts behalten dürfen. So können Sie auch in Ihrer Freizeit aktiv sein.

Zur besseren Orientierung habe ich für Sie einige meiner Touren rund um die Klinik zusammengestellt. Alles was Sie dafür benötigen, ist die Komoot-App. Diese kann kostenlos über den App-Store heruntergeladen werden. Anschließend scannen Sie einfach einen der unten aufgeführten QR-Codes. Den Link über die Komoot-App öffnen und schon können Sie unsere Strecken erkunden. Kommen Sie bei Fragen gerne auf mich zu.

Ihr André Schneider



ANDRÉ SCHNEIDER
SPORTWISSENSCHAFTLER (M.A.)



TOUR 1

MOSENBERG-RUNDE

↔ 7,45 km ⌚ 1 h 15 min ↗ 230 m, ↘ 230 m



TOUR 2

KLEINE SCHWARZWALD-RUNDE

↔ 8,39 km ⌚ 1 h 28 min ↗ 230 m, ↘ 210 m



TOUR 3

KLEINE STADTRAND-RUNDE

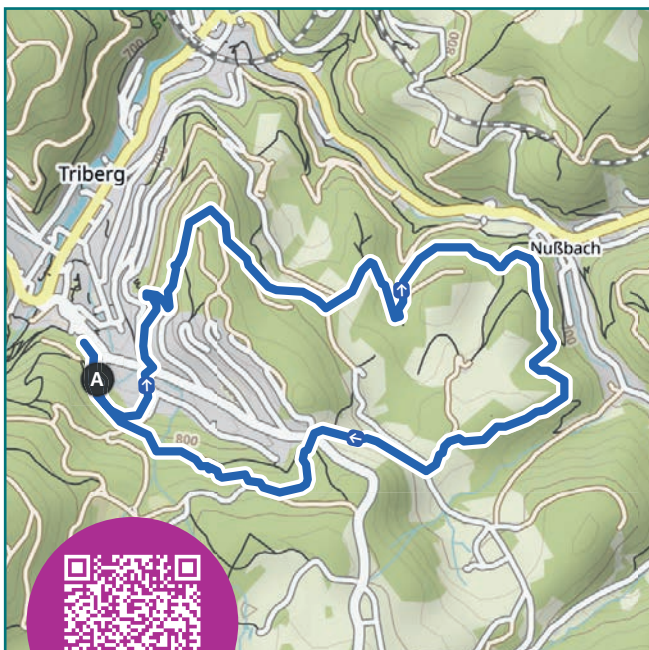
↔ 3,93 km ⌚ 45 min ↗ 60 m, ↘ 50 m



TOUR 4

HÖLLENBÄCHLE-RUNDE

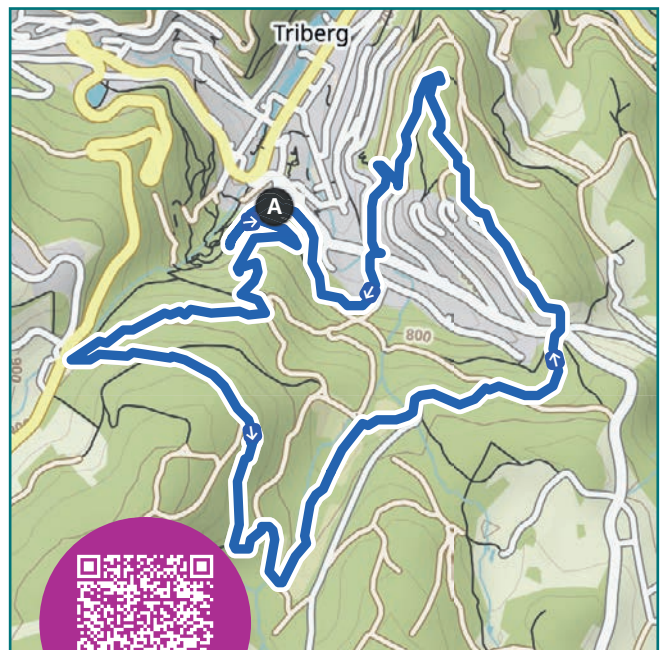
↔ 6,58 km ⌚ 1 h 05 min ↗ 200 m, ↘ 200 m



TOUR 5

SCHÖNWALD-PRISENBACH-RUNDE

↔ 7,83 km ⌚ 1 h 19 min ↗ 240 m, ↘ 230 m





TRIBERG – SCHWARZWALD-BAAR-KREIS = QUELLENLAND

Sprachforscher haben herausgefunden, dass das Wort „Baar“ auf eine uralte Sprachwurzel zurückgeht, nämlich auf das indogermanische bzw. vorkeltische „bher“, was so viel heißt wie Quelle – und so ist belegt, dass die Baar schon in frühester Zeit als ein Land der Quellen bekannt war:

Wo die **Donauquelle** wirklich liegt – diese sei Furtwangen und Donaueschingen gleichermaßen gegönnt. Bedeutend ist die Donau selbst – sie ist nach der Wolga der zweitlängste Strom Europas.

Die historische Donauquelle im Schlosspark der Fürsten Fürstenberg in Donaueschingen ist eine der bekanntesten und schönsten in Deutschland bzw. im Schwarzwald-Baar-Kreis.



Ihr Pendant im ehemals württembergischen Teil des Landkreises ist die Quelle des **Neckars** im Schwenninger Moos. Als größter Nebenfluss des Rheins in Baden-Württemberg durchströmt der Neckar beinahe das gesamte Bundesland. Er ist bundesweit der viertgrößte Zufluss des Rheins sowie der zwölftlängste Fluss in ganz Deutschland.

Nahe Schönwald entspringt verborgen im Wald die **Gutach**, deren Wasser Deutschlands höchste Wasserfälle in Triberg speißt.



Die **Elz** entspringt westlich von Schönwald im Gebiet der Martinskapelle und liegt direkt am Fernwanderweg Westweg. Die eigentliche Quelle liegt verborgen und unzugänglich im Wald. Nachdem die junge Elz ein Hochtal mit Wiesen und Mooren, durchflossen hat, stürzt sie über die Elzfälle ins Prechtal und weiter durchs Elztal in die Oberrheinebene, bevor sie nach 121 km in den Rhein fließt.

Während die Donau mit ihren Quellflüssen Brigach und Breg ihre Wasser Richtung Osten zum Schwarzen Meer schickt, gehören der Neckar, die Gutach, die Elz und auch die Schiltach zum Einzugsgebiet des Rheins.

Triberg mit seinen Ortschaften Gremelsbach und Nußbach ist idyllisch im südlichen Teil des mittleren Schwarzwalds, im Schwarzwald-Baar-Kreis, 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. Seit dem 1. Oktober 2022 darf sie die Bezeichnung Wasserfallstadt führen.

TRIBERG IN ZAHLEN

4.656 EINWOHNERZAHL
STAND 17.12.2021

1.661 BESCHÄFTIGTE
AM ARBEITSORT

684 M Ü. NHN

1.955 BESCHÄFTIGTE
AM WOHNORT

140 BEVÖLKERUNGSDICHTE
EINWOHNER JE KM²

VS - KENNZEICHEN VILLINGEN-SCHWENNINGEN

2.151 HAUSHALTE

33,33 FLÄCHE KM²

RENOVIERUNG UNSERER PATIENTENZIMMER

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir freuen uns darauf, unsere Klinik für Sie immer weiter zu verbessern. Für eine angenehme und entspannende Atmosphäre während Ihres Rehaaufenthaltes werden wir in diesem Jahr rund eine Million Euro investieren.

Wir widmen uns weiter der Modernisierung der Patientenzimmer. Die Zimmer werden umfangreich saniert, von der Renovierung der Decken und Wände, über die Installation neuer Fenster und Fußböden bis zu neuen Heizungskörpern. Als Bauleiter sorgt unser technischer Leiter Peter Schymanietz für einen reibungslosen Ablauf, um den laufenden Rehabetrieb nicht zu stören.

Auch die Außenanlagen mit Wegen und Grünflächen werden wir in diesem Jahr weiter für Sie erneuern und um einen Fußparcour und eine Sportfläche erweitern.

Wenn Sie Ideen oder Anregungen haben, lade ich Sie gerne, nach vorheriger Anmeldung, in mein Büro zur Besprechung ein. Wir freuen uns auf 2024!

Viele Grüße
Ihr Stefan Bartmer-Freund
Geschäftsführer




„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

ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG

 Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg
Tel.: +49 77 22 955-0
triberg@asklepios.com
www.asklepios.com/triberg

Patientenaufnahme

Tel.: +49 77 22 955-160 oder -161
Fax: +49 77 22 955 142 628

Ärztliche Leitung

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

Genderneutrale Formulierungen: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird an einzelnen Stellen der Broschüre auf die geschlechterbezogene Differenzierung, z. B. Patientinnen und Patienten, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Genderidentitäten.

Stand Januar 2024 | Änderungen vorbehalten.
Klimaneutral designed: www.rittweger-team.de
Foto Titelseite: Microgen, istockphoto.com

