

ARBEITSSTAND VOM 29. NOV 18

Reha-Journal 2019

TOP
 REHAKLINIK
 2019

ONKOLOGIE

FOCUS

 DEUTSCHLANDS
 GRÖSSTER REHA-
 KLINIK-VERGLEICH

 FOCUS-GESUNDHEIT
 09 | 2018


Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich, Ihnen die nun 3. 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 der Bereich „Mind-Body-Medizin“ auf psychischer Ebene für Sie bereithält.

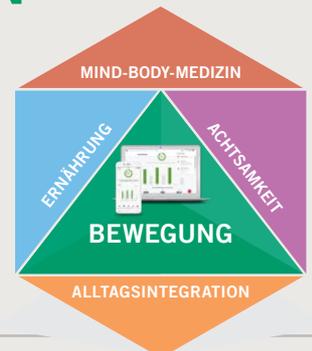
Damit aus Ihrem Aufenthalt auch eine nachhaltige Erfolgsgeschichte wird, haben wir für Sie eine Bewegungs-Nachsorge App entwickelt und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat als Ansprechpartner bereit. Nun wünsche Ich Ihnen auch auf diesem Wege viel Erfolg bei Ihrer Rehabilitation in Triberg.

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

REHABILITATION NEU DENKEN

Wie das bewährte Reha-Konzept der Asklepios Klinik Triberg „Bewegung ist Leben“ durch Methoden der Mind-Body-Medizin ergänzt wird.

weiter auf Seite 2



TOP-THEMA

EINE ERFOLGS- GESCHICHTE

Seite 4



Die Klinik in Bild und Ton

Seite 6



Der Heilungscode der Natur

Seite 7

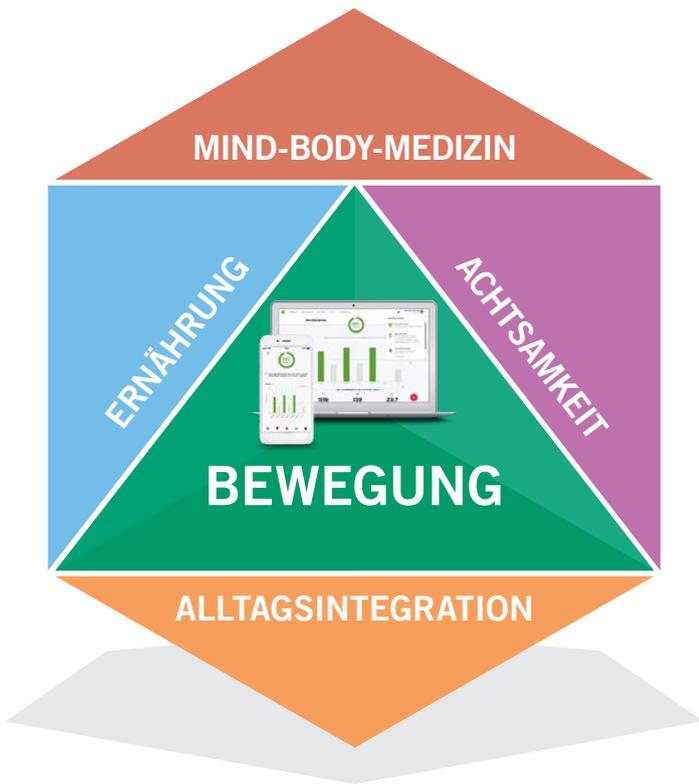
4. Wasserfall-Lauf mit Rekordbeteiligung

Seite 8



REHABILITATION NEU DENKEN

WIE DAS BEWÄHRTE REHA-KONZEPT DER ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG „BEWEGUNG IST LEBEN“ DURCH
METHODEN DER MIND-BODY-MEDIZIN ERGÄNZT WIRD.

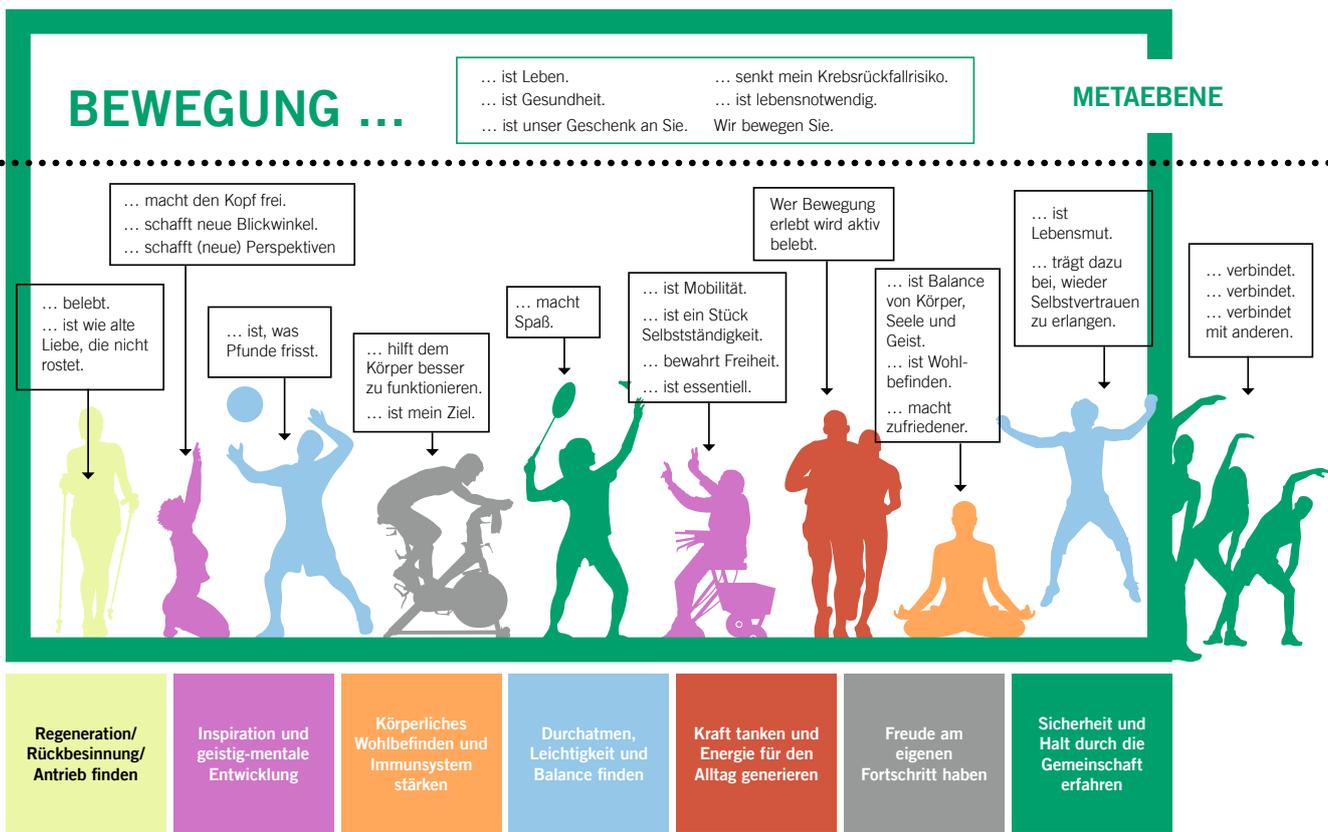


Das Klinikkonzept „Bewegung ist Leben – Bewegung nach Krebs“ wird seit der Einführung vor ca. zwei Jahren sehr erfolgreich umgesetzt. Endlich gibt es für Patienten einen einfach zu verstehenden Weg, bereits während und nach einer Krebstherapie, zum Beispiel der Rehabilitation nach Brustkrebs selbst etwas zu tun, um den Heilungsprozess zu unterstützen: durch ein eigenes, in den Alltag integrierbares Bewegungsprogramm.

Neben den klassischen Reha-Maßnahmen erfahren unsere Patienten in Triberg einen maßgeschneiderten Reha-Ablauf, fürsorgliche Betreuung und Zeit für persönliche Gespräche. Neben der Diagnostik und dem individuellen Rehabilitationskonzept stehen unseren Patienten verschiedenste Therapieoptionen für eine ganzheitliche Bewegungs- und Physiotherapie unter dem Konzept „Bewegung ist Leben“ zur Verfügung. Ein ergänzender und wichtiger Aspekt ist die Therapieauswertung, Folgeberatung und Nachsorge. Dadurch helfen wir unseren Patienten, neue Perspektiven für das Leben zu Hause mit Zeit zur Selbstreflexion zu finden und die aktive Bewegung auch nach dem Klinikaufenthalt fortzuführen. Hier stehen sowohl Ärzte als auch unsere Physio- und Sporttherapeuten mit Rat und Tat zur Seite.

Für eine bestmögliche Rehabilitation unserer Patienten setzen wir auf die Integration moderner wissenschaftlicher Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung. Wir unterstützen Sie darin, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu entwickeln bzw. beizubehalten und 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 ein-

Was heißt Bewegung? Welche Aktivitäten können damit assoziiert werden? Als Ideen und Ansporn für unsere Patienten wurde das Logo entwickelt. Bewegung soll Spaß machen. Es schließt jede Form von Bewegung ein und darf je nach individueller Vorliebe variieren – von Walking über Ballspiele, Yoga, Gymnastik bis hin zum Lauftraining. Die Symbole animieren dazu, sich selbst für eine Aktivität zu begeistern und diese in den Alltag zu integrieren.



drucksvoll, 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.

Mind-Body-Medizin im Überblick:

-  **Ziel ist die Erhöhung der Lebensqualität durch die Aktivierung und Stärkung der individuellen Selbstheilungskräfte.**
-  **Wesentliche Elemente neben ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung sind Entspannung, Achtsamkeit und Stressmanagement.**
-  **Die Methoden der Mind-Body-Medizin sollen dabei helfen:**
 - innezuhalten und sich selbst zu spüren
 - die Einstellung sich selbst und der Erkrankung gegenüber zu reflektieren
 - die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen
 - persönliche Kraftquellen zu erkennen und zu nutzen



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

MIND-BODY-MEDIZIN – LEBENSQUALITÄT FÖRDERN & SELBSTHEILUNGSKRÄFTE STÄRKEN!



MEDICAL APP für Krebsbetroffene

ERHÄLTICH UNTER app.movival.com
FÜR SMARTPHONE UND TABLET



Einfach – nebenwirkungsfrei –
wissenschaftlich exakt.



Eine Erfolgsgeschichte: Medizinprodukt movival wird von ersten Krankenkassen übernommen

Movival wurde nach einer umfangreichen Zertifizierung im Jahr 2018 als Medizinprodukt der Klasse I in Deutschland zugelassen.

Nach einer erfolgreichen länger andauernden Kooperation mit der HKK erfolgte ein erster erfolgreicher Abschluss einer Kostenübernahme mit der BKK-VBU im Oktober 2018. Weitere Krankenkassen werden 2019 folgen. Sehen Sie hierzu unter der movival Webseite nach.

Movival hat sich 2018 auch inhaltlich deutlich weiterentwickelt. So ist neben der bereits bekannten Anzeige zur Erfüllung des Movivalpunkte-Ziel nun zusätzlich eine Anzeige der Verbesserung der Überlebenschance anhand der durchgeführten Bewegungsaktivitäten

möglich. Grundlage sind hier die in der wissenschaftlichen Literatur vorhandenen epidemiologischen Daten. Zusätzlich ist nun ein Ausdruck der Bewegungsaktivitäten und damit eine Mitnahme zum nächsten Arztbesuch möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.movival.com oder auf dem movival YouTube Kanal unter www.youtube.com (Suchwort „movival“).

DIREKTLINK
ZU YOUTUBE



Ihre persönliche Startseite mit Wochenziel & Aktivitätsübersicht (Ansicht auf mobilen Geräten variiert).



The document is titled 'Aktivitätsübersicht' and is addressed to 'Sehr geehrte Kollegin/ geehrter Kollege'. It provides a summary of activity for Petra Baumert from 01.09.2017 to 30.11.2017, noting that the weekly goal of 25 MP (MET-h/week) has been 91% achieved. It includes a table of individual activities with columns for date, activity, duration, calories, and MP. The document is signed by Dr. med. T. Widmann.

Datum	Aktivität	Dauer	Kalorien	MP
15.04.2018	Mountainbike, bergauf, bergab	5:00 Std.	2975 kcal	42,5
14.04.2018	Basketball allgemein	1:00 Std.	2240 kcal	32
13.04.2018	Nordic Walking 4-6km/h	1:30 Std.	683 kcal	9,8
12.04.2018	Mountainbike, bergauf, bergab	1:00 Std.	336 kcal	4,8
10.04.2018	Gartenarbeit, allgemein, mittlere Anstrengung	5:00 Std.	2975 kcal	42,5
09.04.2018	Basketball allgemein	8:00 Std.	2240 kcal	32
08.04.2018	Nordic Walking 4-6km/h	1:30 Std.	683 kcal	9,8
07.04.2018	Mountainbike, bergauf, bergab	1:00 Std.	336 kcal	4,8
02.04.2018	Gartenarbeit, allgemein, mittlere Anstrengung	5:00 Std.	2975 kcal	42,5
01.04.2018	Basketball allgemein	8:00 Std.	2240 kcal	32
29.03.2018	Nordic Walking 4-6km/h	1:30 Std.	683 kcal	9,8
28.03.2018	Nordic Walking 4-6km/h	1:00 Std.	336 kcal	4,8

Aktivitätsübersicht als Ausdruck für Ihren Arzt.

Der Hauptstadtkongress zeigt: Digitalisierung ist Chefsache geworden!



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann im DIALOGFORUM „Battle of Arguments“: Wie viel Freiheit braucht der Patient?

Für drei Tage waren insgesamt 8.400 Entscheider aus dem deutschen Gesundheitswesen zur größten Branchenveranstaltung zusammengekommen, um sich zu gesundheitspolitischen Fragen

auszutauschen. Das Leitthema beim diesjährigen Hauptstadtkongress lautete „Digitalisierung und vernetzte Gesundheit“.

Bereits der völlig überfüllte Saal bei der Eröffnungsveranstaltung zeigte, dass die digitale Revolution das Gesundheitswesen endgültig erreicht hat. Zu viele Besucher beehrten Einlass zum Kongressauftakt unter dem Titel „Digitalisierung – Visionen für die Gesundheitsversorgung“, Hunderte konnten schließlich nur an den überall im CityCube Berlin verteilten Bildschirmen zuschauen. In seiner Eröffnungsrede wies Bundesgesundheitsminister Jens Spahn darauf hin, dass E-Health weltweit auf einem

unaufhaltsamen Vormarsch sei. „Die Angebote sind da oder kommen: Amazon, Google, Dr. Ed“, sagte Spahn und fügte hinzu: „Es ist die Frage: Gestalten wir das, oder kommt das von außen?“ Spahn hob hervor, dass mittlerweile weniger die technischen Möglichkeiten ein Problem seien, sondern vor allem die Regulierung und Finanzierung neuer digitaler Medizin im deutschen Gesundheitswesen.

Quelle: www.hauptstadtkongress.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.hauptstadtkongress.de/rueckblick-2018.html



ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ERÖFFNET YOUTUBE-KANAL

Mit dem Ziel Informationen über unsere Klinik und die Inhalte zum Thema „Bewegung nach Krebs“ möglichst vielen Patienten zukommen zu lassen, hat sich die Asklepiosklinik Triberg entschieden, einen eigenen Youtube Kanal zu etablieren:

www.youtube.com

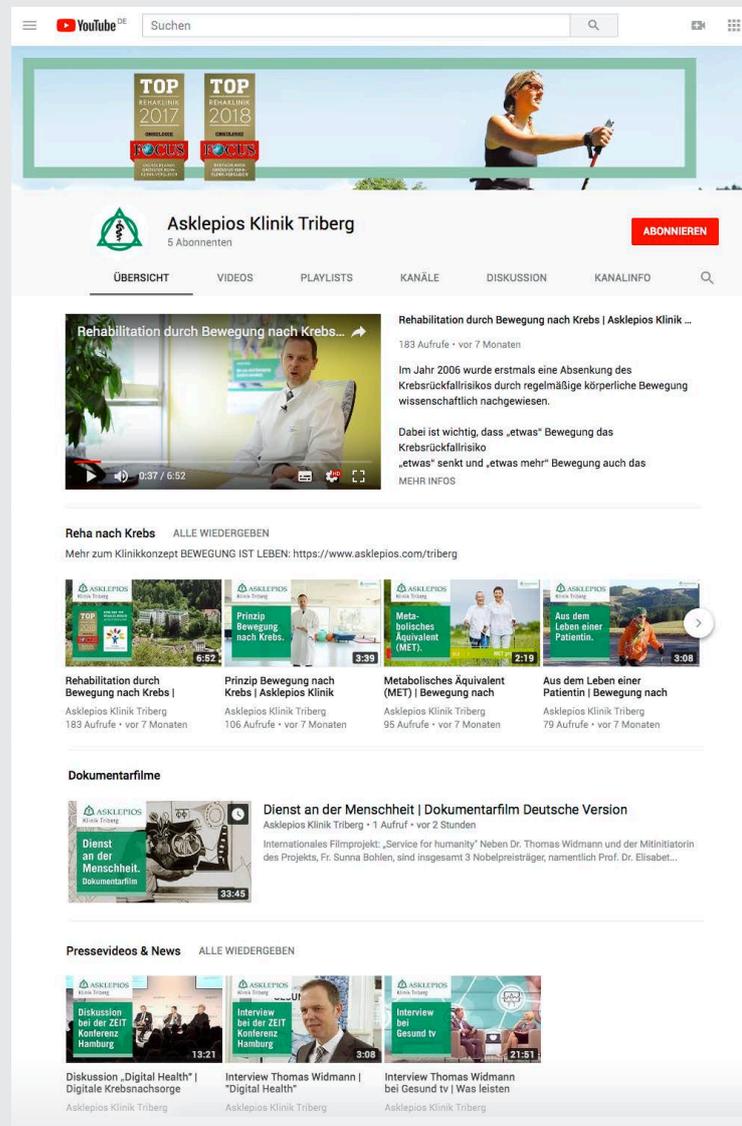
Suchwort „Asklepios Klinik Triberg“

Hier finden Sie viele Videos zu den Themen: Klinikkonzept, Reha nach Krebs und Presseinfos sowie News. Über Informationen von vormaligen Patienten, Hintergrundinformationen von Privatdozent Dr. med. Thomas Widmann bis hin zu Sport-Tipps vom Sportwissenschaftler André Schneider.



DIREKTLINK ZUM YOUTUBE-KANAL
www.youtube.com

TIPP: YouTube-Kanal abonnieren und über alle neuen Themen informiert bleiben.



Internationales Filmprojekt: „Dienst an der Menschheit“

Neben Dr. Thomas Widmann und der Mitinitiatorin des Projekts, Sunna Bohlen, sind insgesamt drei Nobelpreisträger, Prof. Dr. Elisabeth Blackburn, Prof. Dr. Harald zur Hausen und Prof. Dr. Roger Guillemin, seine Ehefrau Lucianne Guillemen sowie die Künstlerin Françoise Gilot an diesem Projekt beteiligt. Ziel und Wunsch der Autoren war es, Menschen nach einem schweren Schicksalsschlag, wie z.B. einer Krebserkrankung, wieder Mut zu machen und Ihnen aus der ganz persönlichen und professionellen Erfahrung heraus wertvolle Unterstützung bei der Gestaltung ihres weiteren Lebens zu geben. Sunna Bohlen, die in Berlin lebt und als Künstlerin arbeitet, ist zusammen mit Dr. Thomas Widmann für dieses Projekt nach San Diego, Heidelberg, New York und Triberg gereist, um die unschätzbare wertvolle Erfahrung dieser Künstler und Wissenschaftler einzufangen.



DIREKTLINK ZUM DOKUMENTARFILM

„Dienst an der Menschheit“
(Englischer Titel: „Service for humanity“)

JETZT KOSTENFREI IN UNSEREM YOUTUBE-KANAL ANSCHAUEN!



**Ein Baum gibt Leben.
Er ist beständig.
Er gewährt Leben,
aber sein eigenes
bleibt unvermindert.**

**SPRUCH VON DEN OJIBWA
NORDAMERIKANISCHER INDIANERSTAMM
AUS DER GRUPPE DER ALGONKIN**

Der Heilungscode der Natur

Seit Jahrhunderten ist der Wald ein zentraler Bestandteil unserer Kultur. Er bietet uns Schutz, Nahrung sowie Rohstoffe, ist Motiv in Kunst und Kultur und spiritueller Kraftort. In fast allen Religionen hat der Wald enorme symbolische Wirkung und das Gefühl seiner wohligen Geborgenheit ist allgegenwärtig. „Der Wald ist eine Heimat der Seele“, schreibt der promovierte Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl. Biophilia heißt dieser Effekt, wonach wir Menschen uns einfach gerne in der Natur aufhalten. Das bringt Ruhe, Frische und Entspannung.

Da ist es wenig verwunderlich, dass sich ein neuer Trend zunehmend durchsetzt. Waldbaden oder Waldness heißt diese Bewegung. Das Vorbild der Waldtherapie stammt aus Japan, wo sich die Heilkraft des Waldes schon seit den achtziger Jahren großer Beliebtheit erfreut. Shinrin-Yoku sagen die Einheimischen dazu, was übersetzt so viel bedeutet wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“. Beim Shinrin-Yoku taucht der ganze Organismus in die mit heilsamen Wirkstoffen angereicherte Luft des Waldes ein. Über die Lunge und Haut nimmt der Körper die bioaktiven Substanzen auf, welche von Bäumen, Sträuchern und Pilzen verströmt werden. Gleichzeitig stärken die in der Waldluft enthaltenen Bakterien, Pilze und Viren die Abwehrkräfte. Der Wald ist dabei ein wahrer Alleskönner. Er soll helfen, den Puls zu beruhigen, den Blutdruck zu senken, Stress abzubauen und sogar Krebs vorzubeugen. Ruhe ist dabei ein zielführendes Element beim Waldbaden. Die Waldtherapie ist nicht einfach ein Spaziergang oder eine Wanderung, sondern vielmehr ein Verweilen und Innehalten in der Natur. Wichtig ist, dies ganz bewusst zu tun und den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Der Wald ist das Ziel.

Qing Li, der Urvater der Waldtherapie, lehrt seit Jahrzehnten an der Nippon Medical School in Tokio und wird in der Branche

als weltweit führender Experte angesehen. Er sieht im Wald eine Art Jungbrunnen, welcher Vitalität und Energie schenkt. Die Menschen werden dabei von brummenden Bildschirmen und anderen Problemen der modernen Welt abgelenkt. Die wohltuende Wirkung ist laut Li tief in uns verankert und beschreibt einen Instinkt oder ein Gefühl, welches nur schwer in Worte zu fassen ist. Seit 1982 ist Waldbaden in Japan ein Teil des nationalen Gesundheitsprogramms.

Wald ist jedoch nicht gleich Wald. Die Baumart ist für die mögliche Wirkung des Waldbadens nicht ganz unwichtig. Schließlich sind es vor allem die Terpene, hinter denen Forscher die heilenden Kräfte vermuten. Das sind spezielle Pflanzenstoffe, die von Blättern und Nadeln freigesetzt werden und dabei den typisch harzigen Waldgeruch entstehen lassen. Die Terpene von Nadelbäumen seien dabei besonders wirksam und agieren als natürliches Antibiotikum. Qing Li führte dazu einen Versuch mit 12 Probanden durch, welche er drei Nächte in Hotelzimmern schlafen ließ, in denen solche Pflanzenstoffe versprüht wurden. Ergebnis: Die Probanden wiesen eine deutliche Steigerung der Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen im Blut auf.

Die Waldtherapie versteht sich hauptsächlich als Präventivmedizin; einen standardisierten Ablauf gibt es bis heute nicht. Dennoch ist das Waldbaden mittlerweile als Marke vom Patentamt anerkannt. Wir in der Asklepios Klinik in Triberg möchten Sie anregen, den Wald rund um das Klinikgelände während Ihres Reha-Aufenthaltes auch vor dem Hintergrund des Waldbadens für sich zu nutzen. Im Laufe des Jahres werden wir Angebote in unser Therapieprogramm aufnehmen, die Sie beim Waldbaden anleiten. Fragen Sie bei Interesse gerne bei uns nach.



4. WASSERFALL-LAUF

EIN LAUF FÜR SPORTLER UND PATIENTEN

Die vierte Auflage des Wasserfall-Laufs in Triberg war ein großer Erfolg: 189 Starter sorgten für eine Rekordbeteiligung



Vor vier Jahren durch den Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann ins Leben gerufen, erfuhr der Wasserfall-Lauf in diesem Jahr eine deutliche Steigerung. „Geschäftsführer Stefan Bartmer-Freund stand fast täglich im Speisesaal und hat geworben“, schmunzelte ein Mitarbeiter der Klinik. Es hat sich gelohnt, denn mehr als 110 Starter vom recht fiten Acht-Kilometer-Läufer bis zum Rollator-Marschierer machten mit – kein Wunder, dass am Ende 189 Läufer viele Kilometer zurücklegten.

Erstmals waren auch Vertreterinnen des Krebsverbands Baden-Württemberg vor Ort, Geschäftsführerin Ulrika Gebhardt und ihre Mitarbeiterin Vanessa Lenkenhoff. Letztere machte trotz einer kleinen Verletzung spontan die Kurzstrecke mit – im nächsten Jahr will sie gar die harten acht Kilometer angehen.

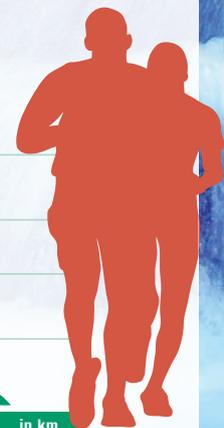
Als „mittlerweile etabliert“ sehen die Organisatoren die Läufe, die am 22. September ab 10 Uhr in die vierte Runde gegangen waren. Wiederum sorgten Skizunft und Turnverein Triberg für eine erstklassige Organisation. Der Chefarzt der Asklepios-Klinik gehört bundesweit zu den führenden Köpfen, die sich mit „Sport nach Krebs“ beschäftigten. Er freute sich auf die Läufe und hoffte auf eine sehr gute Resonanz, so Widmann. Bartmer-Freund erklärte, dass seitens der Klinik auch heuer für jeden Teilnehmer fünf Euro für die Krebsforschung gestiftet werden. Manche, beileibe nicht nur Patienten, traten mit „Hilfsmitteln“ wie Nordic Walking-Stöcken oder gar Rollatoren an. Die Klinik hielt wieder für jeden ihrer Gäste, der das benötigte, einen „Paten“ zur Unterstützung bereit. Jeder Teilnehmer erhielt einen kleinen Sachpreis. Für die drei Erstplatzierten der ausgeschriebenen Altersklassen gab es einen Pokal.

Quelle: www.schwarzwaelder-bote.de | Auszug Artikel vom 24.09.2018

HÖHENPROFIL



Quelle: Stadt Triberg



DER NEUE IST DA!

GALILEO® MED L SENSOR – DIE IDEALE TRAININGSERGÄNZUNG FÜR IHREN REHA AUFENTHALT

In der Asklepios Klinik Triberg nutzen wir seit neuestem den Galileo Vibrationstrainer als Ergänzung für die physikalische Therapie. Der Galileo arbeitet wie eine Wippe und beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Dies geschieht durch seine seitenalternierende Bewegung. Er ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke, wirkt durchblutungsfördernd und regt den Stoffwechsel an.



Unser Sportwissenschaftler André Schneider im Interview zum neuen Therapiegerät.

Galileo®
Med L Sensor

FÜR WEN IST DER GALILEO GEEIGNET?

Im Prinzip für jeden. Egal ob man sportliche Vorerfahrung hat oder nach der Krankheit stark geschwächt ist, durch die unterschiedlichen Frequenzbereiche (Schwingungen pro Sekunde) können wir jedem ein individuelles und wirkungsvolles Training ermöglichen und körperlich herausfordern.

Der Galileo ist ein echtes Allround-Talent. Je nach Trainingsziel kann ich den Körper ganz unterschiedlich beanspruchen. Während ich bei niedrigen Frequenzen eher auf Mobilisation und Lockerung setze, beginnt bei mittlerer Intensität bereits das Training der Muskelfunktion und Koordination. Am Ende steht dann noch das Training mit hohen Frequenzen, bei denen ich Muskelleistung und Ausdauer steigere.

DAS SIND MEINE TRAININGSTIPPS!

Starten Sie locker und sammeln Sie erste Bewegungserfahrungen. Sobald Sie ein Gefühl für Ihren Körper auf dem Galileo bekommen, steigern Sie die Intensität. Achten Sie immer auf die korrekte Ausführung und eine passende Körperspannung. Beginnen Sie anfangs mit kürzeren Einheiten und spüren Sie, wie es Ihnen nach dem Training geht. Weniger ist oft mehr (schon 5 – 10 Min. erzielen große Erfolge). Und das Wichtigste: Haben Sie Spaß!

WAS KANN DER GALILEO?

MADE IN GERMANY



Quelle: www.galileo-training.com

Ich freue mich auf das Training mit Ihnen! Ihr André Schneider

Das möchten wir unseren Patienten mit auf den Weg geben



“ Nutzen Sie die Zeit in Triberg, um innezuhalten und Ihre persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und in den Vordergrund zu stellen. Selbstfürsorge und Achtsamkeit erhöhen Ihre Lebensfreude und können wesentlich zu Ihrer Genesung beitragen. Lassen Sie sich inspirieren von unseren Angeboten zur Entspannung und Entschleunigung, entdecken Sie Freude an der Bewegung und spüren Sie Ihre kreative Energie. Sie wählen aus und entscheiden, was Ihnen gut tut!

” **Julika Weber**

**SPORTPSYCHOLOGIN (M.A.)
PSYCHOONKOLOGIN (DKG)**



**Stefan
Bartmer-Freund** mit Hundin Jana

GESCHÄFTSFÜHRER

“ Für Sie wünsche ich mir, dass meine Kollegen und ich Sie dabei unterstützen können, sich mit Mut und Zuversicht den neuen Situationen nach der Reha zu stellen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Ihnen Möglichkeiten und Wege eröffnen für die Dinge, die Ihnen gut tun. Ich verspreche, mein Bestes zu geben, um Ihnen durch den Dschungel der Bürokratie zu helfen.

”

Franziska Lipp

SOZIALBERATERIN



“ **Kommen Sie mit auf den Hund!**

- ✓ Garantierte Bewegung
- ✓ mindestens 3x tägl.
- ✓ Ohne Ausreden ;-)
- ✓ Gemeinsam macht's mehr Spaß!

”

“ Bewegung und psychische Entspannung sind zwei wesentliche Möglichkeiten die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Probieren Sie dies gerne mit uns zusammen während Ihres Aufenthaltes aus.

”

PRIV. DOZ. DR. MED.

Thomas Widmann

CHEFARZT INNERE MEDIZIN, HÄMATOLOGIE UND ONKOLOGIE



Andre Schneider

SPORTWISSENSCHAFTLER (M.A.)

“ Bewegung soll Spaß machen! Nutzen Sie unser vielfältiges Bewegungsangebot und finden Sie die Aktivität, die zu Ihnen passt!

”





Konstanz mit Blick auf den Bodensee

Naturerlebnis zu jeder Jahreszeit

INSEL MAINAU – DIE BLUMENINSEL IM BODENSEE

Natur genießen, sich wohlfühlen, entspannen auf der Insel Mainau im Bodensee. Das Frühjahr startet mit rund einer Millionen Tulpen und anderen Frühlingsblumen, hunderte Rhododendren und duftende Rosen versüßen den Sommer, über 11.000 farbenfrohe Dahlien machen den Herbst unvergesslich und in der kalten Jahreszeit verwandelt sich die Blumeninsel in einen magischen Wintergarten. Das beliebte Ausflugsziel lädt ganzjährig die Besucher ein, den hektischen Alltag zu vergessen und sich bewusst an den Schönheiten und die Ruhe der Natur zu erfreuen.

Ausführliche Informationen unter www.mainau.de

INFOS ZUR INSEL

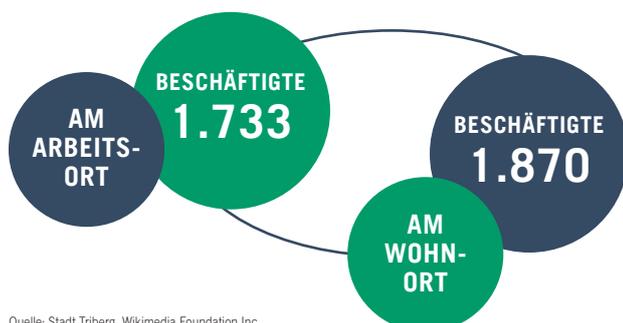
- Mit kleinen Ausnahmen barrierefrei: Barrierefreie Wege sind im Inselplan weiß und Abschnitte mit Treppen / Stufen sind rosafarben gekennzeichnet.
- Kostenfreier Verleih von Rollstühlen

ANREISE

- Mit dem Regionalexpress der Deutschen Bahn von Triberg nach Konstanz, Umstieg in den Bus zur Fähre und Überfahrt auf die Insel Mainau (Gesamtdauer ca. 2:28 Stunden).

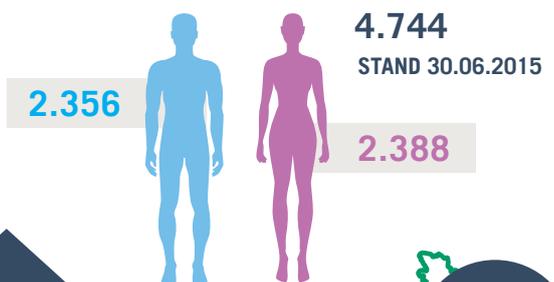
Triberg in Zahlen

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



LANDKREIS
Schwarzwald-Baar-Kreis



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

