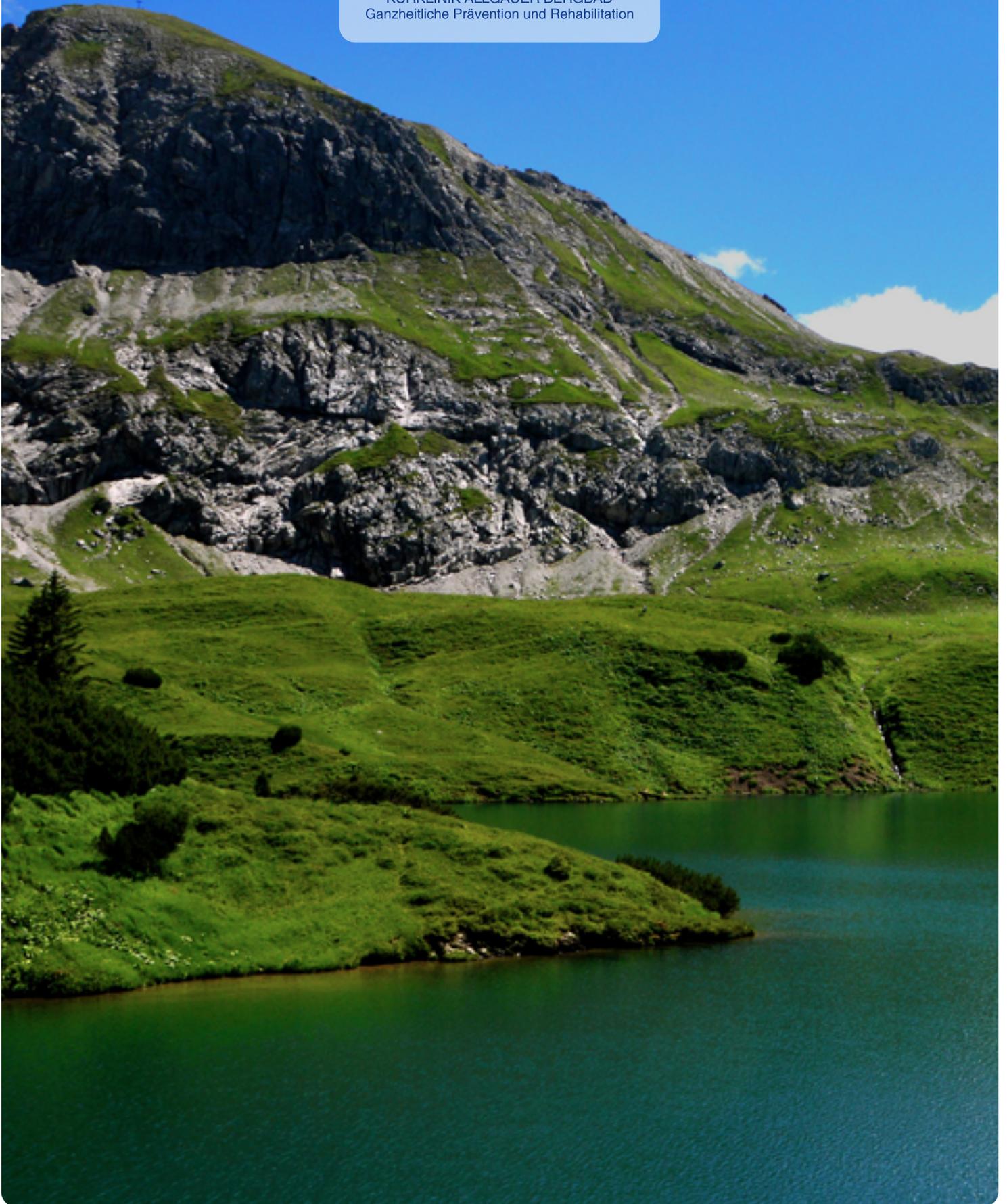




KURKLINIK ALLGÄUER BERGBAD
Ganzheitliche Prävention und Rehabilitation



KURKLINIK ALLGÄUER BERGBAD OBERSTDORF
Ganzheitliche Prävention und Rehabilitation

Größ Gott und herzlich willkommen in der Kurklinik Allgäuer Bergbad

Unsere Gäste genießen ihren Aufenthalt in einer der schönsten Regionen in den Bayerischen Alpen. Das Allgäuer Bergbad überzeugt mit einer exklusiven Lage und einem großartigen Panoramablick auf den Kurort Oberstdorf mit seiner spektakulären Bergkulisse.

In der Atmosphäre eines familiär geführten Hauses bieten wir ideale Voraussetzungen, um weit weg vom Alltag die nötige Ruhe zur Genesung zu finden.

Neben der großartigen Aussicht lockt eine Vielfalt an sportlichen Aktivitäten in atemberaubender Natur.

Zur Entspannung stehen das hauseigene Schwimmbad und die außenliegende Panorama-Sauna zur Verfügung. Ein besonders beliebter Anziehungspunkt ist unsere große Sonnen- und Liegeterrasse.

Unsere Patienten sind in komfortablen Zimmern untergebracht. Durch die Größe der Klinik fühlen sich unsere Patienten familiär aufgehoben und individuell betreut.

Unser Expertenteam, bestehend aus Ärzten, Therapeuten, Pflegekräften und Psychologen, setzt sich täglich mit Kompetenz und Herzlichkeit dafür ein, dass sich unsere Patienten wohlfühlen und wieder **gesund werden und gesund bleiben.**



ALLGÄUER BERGBAD
in Oberstdorf



Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Die Lage des Allgäuer Bergbads eignet sich ideal für die Durchführung von Präventiv-, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen.

Die Angebote sind ausgerichtet auf Herz-Kreislauf-Beschwerden und orthopädische Erkrankungen, aber auch auf psychovegetative Erschöpfungszustände vor allem im Umgang mit Stress und dessen Bewältigung.

Bei vielen unserer Patienten liegt eine Kombination aus mehreren Indikationen vor. Entsprechend dieser verschiedenen Krankheitsbilder bieten wir ein multimodales Behandlungskonzept an, in dem allen Patienten das gesamte Therapiespektrum der Klinik zur Verfügung steht. Dieses entspricht unserem Verständnis, den Menschen als Ganzes zu sehen.

Im Mittelpunkt steht die aktive Mitarbeit jedes Patienten an einem ausgewogenen Therapieprogramm. Zur ganzheitlichen Behandlung gehören neben der somatischen Therapie im Rahmen der Einweisungsdiagnose auch psychosomatische und achtsamkeitsbasierte Anwendungen sowie die Ernährungsberatung mit Lehrküche und viel Wissenswertem rund um das Thema gesunde Ernährung.

Ergänzend zur medizinischen, therapeutischen und psychologischen Behandlung besteht für die Patienten die Möglichkeit eine zusätzliche, präventiv ausgerichtete, sportmedizinische Untersuchung zu durchlaufen. Darüber hinaus entsteht durch das umfangreiche aktive Terrain-training eine positive Gruppendynamik, die wesentlich zur Genesung beiträgt.





Umfassendes und ganzheitliches Behandlungsprogramm

Der Patient wird von einem interdisziplinären und spezialisierten Therapeutenteam (Arzt, Physiotherapeut, Masseur, Badehilfe, Sportlehrer, Psychologe, Ernährungsberater) gemäß unserem ganzheitlichen Ansatz des medizinischen Reha-Konzepts betreut. Basierend auf den Ergebnissen der Aufnahmeuntersuchung legt der Arzt in Zusammenarbeit mit dem therapeutischen Team und dem Patienten die Rehabilitationsziele fest.

Der Therapieplan wird laufend dem Behandlungsfortschritt angepasst. Dabei ist unser Team bestrebt, durch unterstützende Schulung und Anleitung, die Möglichkeit zu einer selbstständigen Bewältigung des Alltags nach dem Rehabilitationserfolg zu geben. Ziel ist es, den erreichten Therapieerfolg langfristig zu sichern.

Anwendungsspektrum:

- ärztliche Therapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- physikalische Therapie
- Physiotherapie
- psychologische und achtsamkeitsbasierte Anwendungen
- Ernährungstherapie
- Gruppengespräche und Intensivkurse

Ärztliche Therapie:

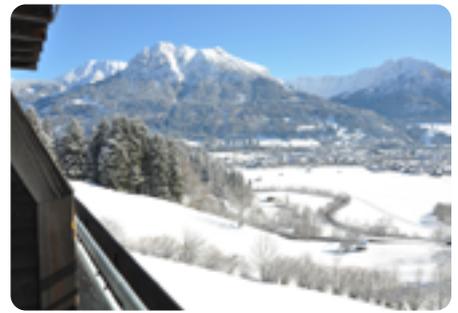
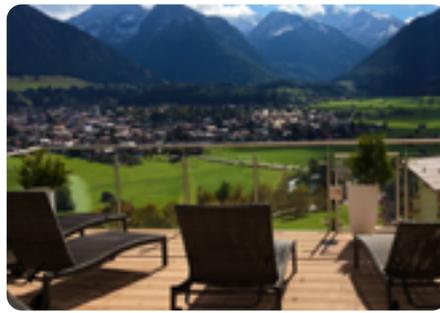
- Anamneseerhebung und Erstuntersuchung innerhalb von 6 Stunden nach Aufnahme
- regelmäßige ärztliche Verlaufsuntersuchungen
- Abschlussuntersuchung
- Nachsorgeempfehlungen

Psychologische Anwendungen:

- Kombination aus Psychologie und achtsamkeitsbasierten Anwendungen
- Achtsamkeitswanderung
- Entspannung und Meditation
- (interaktive) Vorträge
- Workshops (z. B. Training sozialer Kompetenzen)
- Einzelgespräche und Biofeedback je nach Indikation

Diagnostik

Zu Beginn, im Verlauf und am Ende des Aufenthaltes prüfen wir, welche Funktionsstörungen vorliegen und wie sie sich im Laufe der Therapie verändern. Diese, den Rehabilitationsprozess begleitende Diagnostik, gibt unseren Ärzten die Sicherheit, individuelle und optimal angepasste Therapiepläne zu erstellen und gemeinsam mit dem Patienten das „Leben nach der Reha“ zu planen.



Urlaubsparadies im Süden Bayerns

Oberstdorf liegt mitten in der Naturlandschaft der Allgäuer Alpen. Wer sich auf Touren rund um Oberstdorf begibt, lässt Stress und Hektik hinter sich. Zusammen mit dem benachbarten Kleinwalsertal ist Oberstdorf das größte Wander- und Bergsportgebiet am Nordrand der Alpen. Ein schonendes, mildes Heilklima, eine hervorragende Luftqualität, die unberührte Landschaft und die Ruhe der Berge, ergänzt durch die medizinische und therapeutische Behandlung, bieten optimale Bedingungen für Regeneration und Prävention.

Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

- großzügige Liege- und Sonnenterrasse
- frei nutzbares Hallenbad mit Ausblick
- außenliegende Panorama-Sauna mit Ruhebereich
- Fitnessraum mit Ergometer, Spinning, Laufband, Power-Plate und Cross-Trainer
- Gymnastikhalle und Vortragsraum für Sport- und Gymnastikgruppen, Vorträge und Entspannungstraining
- Kaminzimmer (diverse Gesellschaftsspiele vorhanden)
- Wintergarten mit direktem Blick auf die Allgäuer Berge
- Verleih von Tischtennisschlägern, Nordic-Walking-Stöcken und Langlaufskiern

Auszeit vom Alltag

Mit seiner exklusiven Lage ist das Allgäuer Bergbad ein Rückzugsort der besonderen Art. Es bietet komfortable Einzel- und Zweibettzimmer im Allgäuer Charme. Alle Zimmer zum größten Teil mit Balkon - verfügen über Bad/Dusche, WC, Föhn, Safe, TV, Radiowecker, Telefon, Notrufanlage, Kühlschrank sowie WLAN.

In unserem stilechten Restaurant bieten wir ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet, die den Ansprüchen und Erfordernissen der einzelnen Patienten gerecht werden. Zum Mittagessen wird ein individuelles Menü serviert. Die Panorama-Lounge neben der Rezeption sowie die Sonnenterrasse bieten Platz für eine entspannte Pause zwischendurch.





Wann haben Sie zuletzt etwas ganz bewusst erLEBT?

Wenn wir uns selbst bewusst begegnen, so stellt manch einer fest, dass das eigene Leben eher einem Funktionieren, einem ÜBERleben gleicht: Gefühlt stecken wir in einem Hamsterrad an Verpflichtungen, Verantwortung und Anforderungen. Die „To-do-Liste“ wird nicht kürzer, so sehr wir uns auch anstrengen. Wenn wir uns in der Gesellschaft umschaun, scheint das Funktionieren ziemlich „normal“ zu sein. So sehr haben wir uns schon daran gewöhnt.

Das Funktionieren hat seinen Preis: Laut WHO leiden 25 % der Europäer im Laufe ihres Lebens an Depressionen. Immer mehr Menschen fühlen sich einsam und die Stresssymptome nehmen zu. Sind wir vielleicht doch nicht zum Funktionieren gemacht, sondern dazu, das Leben mit seinen ganzen Höhen und Tiefen zu erleben? Genau an dieser Stelle setzt unser psychosomatisches Behandlungsprogramm an.

Wir begleiten Menschen darin, vom Funktionieren wieder ins erLEBEN zu gelangen.

Mit unserem handlungsorientierten und alltagsnahen Behandlungskonzept, das sich gleichermaßen an Körper, Geist und Seele richtet, unterstützen wir Sie, Ihr Erleben zu beleben. Dazu orientieren wir uns nicht an Krankheitsbildern (Pathogenese), sondern nehmen den ganzen Menschen in seinem SEIN wahr, ausgerichtet auf das Wohlbefinden (Salutogenese) des Einzelnen und damit auch auf das Wohlbefinden des Ganzen.

Wir kombinieren wissenschaftlich basierte Vorträge, praktische Anwendungen und Übungen sowie praxisorientierte und interaktive Workshops wie z. B. Achtsamkeit, Selbstwert, Selbstmitgefühl und Sinneswahrnehmung.

Wir vermitteln die Inhalte direkt erfahrbar und aktiv erlebbar. Die kognitive Ebene steht bei uns als hilfreiche Unterstützung im Hintergrund. Zentral geht es ums Fühlen, ums Erleben.

Ziel ist es, dass Sie unser Haus nach der Reha oder Prävention mit dem Gefühl verlassen, wieder Sie selbst zu sein und mit dem tief verinnerlichten Wissen, Ihr eigenes Sein als höchstes Gut zu schützen. Im Gepäck haben Sie zahlreiche unterstützende Übungen und im Herzen viele tiefgehende Erlebnisse.





Unser psychosomatisches Behandlungskonzept vereint verschiedene Themenschwerpunkte

Es eignet sich besonders für einen Ausbau Ihrer Stressbewältigungskompetenzen, als Prävention und Soforthilfe bei (nicht-organischen) Schlafstörungen sowie als wertvolle Unterstützung auf dem Weg der Selbstfindung.

Abhängig von Ihrem angestrebten Rehabilitationsziel werden geeignete Anwendungen passgenau verordnet, um Sie auf Ihrem individuellen Prozess zielgerichtet begleiten zu können.

Im Konkreten erfahren Sie wissenschaftlich fundierte Hintergründe zu den Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele sowie eine Schaffung und Vertiefung des Zugangs zu Ihren inneren Ressourcen.

Im Kontext der Behandlung von (nicht-organischen) Schlafstörungen erhalten Sie ein unmittelbar anwendbares Fundament, bestehend aus den Grundlagen und der Physiologie des Schlafes sowie vielfältigen praxisorientierten Ansatzpunkten zur eigenverantwortlichen Verbesserung Ihres Schlafverhaltens. Ferner werden neben einem Training der vorhandenen Entspannungsfähigkeit ergänzende Entspannungsformen erlernt.

Im Rahmen der Selbstvertiefung erlernen Sie, wie Sie sich selbst mehr wertschätzen können, Ihre Grenzen besser spüren und ein tieferes Vertrauen in sich selbst und andere entwickeln können. Ergänzend erlernen Sie mithilfe inneren Mitgefühls in einen wohlwollenden Umgang mit sich und anderen zu treten.



Gestaltungskraft Gesundheit bei internistischen Erkrankungen

Die Folgen eines zunehmenden Bewegungsmangels sind die bekannten Risikofaktoren Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und erhöhte Blutfette. Die Leistungsfähigkeit lässt nach. Häufig kommt erschwerend das Rauchen hinzu. Folgeerkrankungen können Durchblutungsstörungen des Herzens, des Gehirns und der Beine bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Eine wesentliche Aufgabe der Rehabilitations- und Präventionsmaßnahmen im Allgäuer Bergbad ist es, die Patienten durch Verhaltensänderungen zur Reduzierung der Risikofaktoren und zu weiteren Therapien zu motivieren.

Bereits eingetretene Beschwerden werden gelindert, Organfunktionen verbessert und ein Fortschreiten der Erkrankungen möglichst verhindert.

Für eine Akutversorgung im Notfall stehen in der Klinik die entsprechenden Ressourcen zur Verfügung. Regelmäßige Schulung des Personals und Notfallpläne garantieren einen reibungslosen Ablauf.

Was wir im Bereich der Inneren Medizin gezielt behandeln:

- Erkrankungen von Herz und Kreislauf
- Abbau von Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko (kardiovaskuläre Risikofaktoren)
- Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen,
- Diabetes mellitus Typ 2 (metabolisches Syndrom)
- allgemeine Leistungsminderung
- verzögerte Rekonvaleszenz nach unterschiedlichen Erkrankungen

Welche Behandlungsziele wir verfolgen:

- Anleitung von Verhaltensänderungen
- therapeutische Behandlung körperlicher Beschwerden
- medizinische Behandlung zur Besserung der Organfunktionen
- Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit und psychischer Befindlichkeit
- Optimierung der motorischen, sensorischen und geistigen Funktionen
- Steigerung des Bewusstseins zur Eigenverantwortung
- Lernen mit Funktionsbehinderungen zu leben
- berufliche Leistungsbeurteilung
- Einleitung der beruflichen Wiedereingliederung
- Sicherung der Nachsorge (Rehabilitationssport, Funktionstraining, Selbsthilfegruppen)

Wiederherstellen von Bewegungs- und Funktionsfähigkeit

Patienten mit orthopädischen Erkrankungen und Funktionsstörungen des Bewegungs- und Halteapparates werden je nach individueller Belastung physiotherapeutisch mit Einzelkrankengymnastik und manueller Therapie behandelt. Hinzu kommt ein angepasstes Ausdauertraining, das vorzugsweise als Terraintraining im gesunden Klima von Oberstdorf stattfindet.

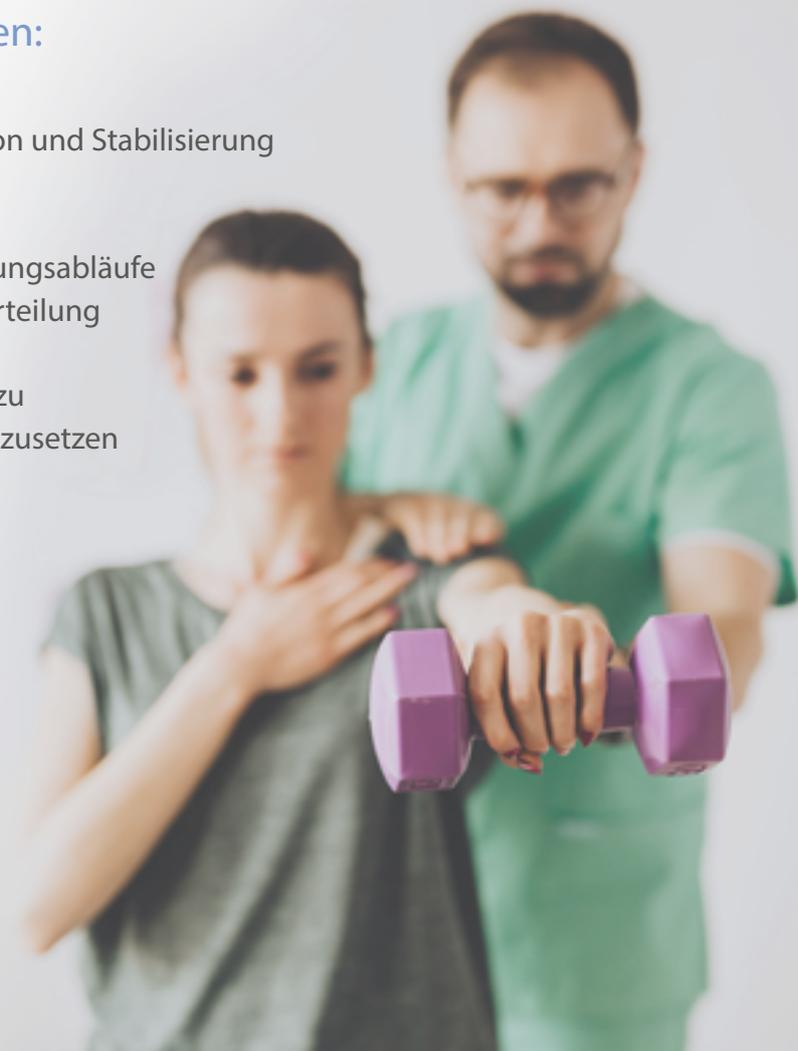
Zu den vielfältigen Bewegungstherapieangeboten zählen Gymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Aqua-Jogging, geführte Wanderungen, Nordic Walking, Fahrradtouren, Ski-Langlauf und Alpin Ski. Zur Durchführung der Bewegungstherapie werden die Patienten in Leistungsgruppen eingeteilt.

Was wir im Bereich der Orthopädie gezielt behandeln:

- Schmerzen bei alterungs- und belastungsbedingten Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- abnutzungsbedingte rheumatische Erkrankungen des Bewegungsapparates, Osteoporose
- muskuläres Ungleichgewicht, Muskelverspannungen und Beschwerden des Bandapparates und der Sehnen (Enthesopathien)
- Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden (Postnukleotomiesyndrom)

Welche Behandlungsziele wir verfolgen:

- Schmerzlinderung und Schmerzbewältigung
- Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und Stabilisierung
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Erlernen rücken- und gelenkschonender Bewegungsabläufe
- sozialmedizinische und berufliche Leistungsbeurteilung
- Einleitung der beruflichen Wiedereingliederung
- Motivation, erlernte Verhaltensweisen im Alltag zu berücksichtigen und Übungen eigenständig fortzusetzen
- Sicherung der Nachsorge (Rehabilitationssport, Funktionstraining, Selbsthilfegruppen)





Ärztlich überwachtetes Trainingsprogramm

In Kooperation mit der sportmedizinischen Einrichtung O2 ATHLETICS können Sie bei uns in der Nähe einen sportmedizinischen Check-up absolvieren, um Auskunft über die Belastbarkeit und den Leistungsstandard im Sinne von Regeneration und Rehabilitation zu erhalten.

Inhalte:

- Laktatdiagnostik und Belastungs-EKG auf dem Laufband oder Ergometer zur Bestimmung der trainingsrelevanten Pulsbereiche
- Spiroergometrie zur Bestimmung der maximalen Fettstoffwechselrate und des Fettstoffwechsellbereiches bei Belastung
- Futrex-Körperfettmessung mittels Near-Infrarotlicht-Messung
- Rumpfkraftdiagnostik mit individuellem Gymnastikplan
- Muskelfunktionstest mit individuellem Gymnastikplan
- Individueller Ausdauertrainingsplan über 12 Wochen

In der Bewegungstherapie ist die sportmedizinische Untersuchung als modernes Instrument der Belastungs- und Trainingssteuerung mittlerweile unverzichtbar. Sie dient mit dem reichhaltigen Angebot der erfahrenen Sportwissenschaftler von O2 ATHLETICS als Unterstützung des medizinischen, therapeutischen und psychologischen Angebotes des Allgäuer Bergbades. Herzstück dabei ist die Verbindung zwischen moderner Datenanalyse und den Bedürfnissen des Patienten. Denn es geht nicht nur darum, perfekte Daten von jedem Patienten zu erheben, sondern vor allem um den Fakt, diese Daten in Zusammenhang mit den individuellen Begebenheiten des Patienten zu interpretieren und auf diesem Wege optimal in die Trainingspraxis umzusetzen.



Ernährung als therapeutisches und präventives Prinzip

Unsere Ernährungstherapie bietet umfassende Informationen, Beratungen und praktische Schulungen in unserer Lehrküche. Darüber hinaus gibt es in unserem Restaurant verschiedene Kostformen, die den Ansprüchen und Erfordernissen der einzelnen Patienten gerecht werden. Mediterrane Menüs, spezielle Ernährungsformen wie fettmodifizierte, purinarmer, cholesterinarme, eiweiß- und elektrolytdefinierte Kost, Low Carb, vegetarisch oder vegan sowie glutenfreie und laktosearme Zubereitungen.

Wie kann durch einige Änderungen des Speiseplans das Ernährungsverhalten umgestellt werden? Die Patienten lernen, wie Speisen gesünder bzw. an der Erkrankung orientiert zubereitet werden können, ohne dass der Genuss verloren geht.

Unser Leistungsspektrum:

- individuell abgestimmte Kostformen auf Basis der jeweiligen Laborwerte unserer Patienten/Gäste
- Ernährungsschulung allgemein
- Einzelberatung bei individuellen Fragestellungen, z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Besonderheiten bei Tätigkeit im Schicht- und Wechseldienst
- praktische Übungen in der Lehrküche inkl. Hygienetipps
- Einkaufstraining, BMI-Workshop mit Zielvereinbarungen für Zuhause



Einbeziehung von Begleitpersonen

Unserer Auffassung nach ist bei der Rehabilitation unserer Patienten die Einbeziehung von Begleitpersonen in das Behandlungskonzept sehr wichtig, um auch in häuslicher Umgebung den erzielten Therapieeffekt zu stabilisieren.

Diesem Anspruch werden wir gerecht, indem wir die gesundheitsbildenden Veranstaltungen prinzipiell auch für Begleitpersonen öffnen. Dadurch werden die Voraussetzungen geschaffen, auch zu Hause die erlernten Verhaltensänderungen gemeinschaftlich umzusetzen und somit einen langfristigen Rehabilitationserfolg sicherzustellen.

Für die Unterbringung der Begleitpersonen stehen entweder Zweibettzimmer oder das Einzelzimmer des Patienten mit zusätzlicher Schlafgelegenheit zur Verfügung. Auch wenige Tage oder ein Wochenendbesuch mit Übernachtung in unserer Klinik sind möglich.





Ausgezeichnete Qualität

Die Kurklinik ist nach den hohen Ansprüchen der Deutschen Gesellschaft für medizinische Rehabilitation (DEGEMED) sowie der DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Das Allgäuer Bergbad erfüllt damit die maßgeblichen Normen für medizinische Rehabilitations- und Präventionsmaßnahmen in allen drei Fachbereichen Innere Medizin, Orthopädie und Psychosomatik. Gerade für unsere Patienten ist diese Zertifizierung besonders wichtig. Das Zertifikat gibt ihnen Sicherheit, dass die Behandlungsbereiche der Klinik überprüft und ausgezeichnet wurden.



Neben einer qualifizierten, medizinischen Versorgung trägt auch ein angenehmes Umfeld wesentlich zu einer schnellen, erfolgreichen und vor allem nachhaltigen Genesung bei. Daher ist das Allgäuer Bergbad mit vier Sternen des Top-Service-Siegels ausgestattet. Diese Zertifizierung wurde von Experten aus dem Reha- und Hotelbereich entwickelt und bewertet die geleistete Servicequalität am Patienten.





KURKLINIK ALLGÄUER BERGBAD

Kurklinik Allgäuer Bergbad
Jauchen 17
87561 Oberstdorf

Fax: 08322-913-183
info@allgaeuer-bergbad.de
www.allgaeuer-bergbad.de

Rufen Sie uns gerne an.
Wir freuen uns auf Sie!



0800 **BERGBAD**
2 3 7 4 2 2 3

(kostenfrei aus dem dt. Festnetz)



QR-CODE
SCANNEN &
INFORMIEREN!

