

Wir mobilisieren Kräfte



Rehaklinik Überrauch, Isny

Fachklinik für Erkrankungen der Bewegungsorgane
und Innere Medizin, Kardiologie, Krebsnachsorge,
Pneumologie


Atemwegs- erkrankungen

Das Ziel vor Augen – und los geht's!

Chronische Atemwegserkrankungen nehmen immer mehr zu und können trotz aller Fortschritte häufig nicht vollständig geheilt werden. Das ist für Sie nichts Neues – und trotzdem packen Sie es an. Willkommen in der Rehaklinik Überbruch!

Wir können gemeinsam dafür sorgen, dass Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit mittels konsequenter Langzeittherapie erheblich besser werden. Sie als Mensch stehen dafür mit all Ihren Wünschen und Sorgen im Mittelpunkt. Die Spezialisten der Rehaklinik vermitteln Ihnen Kenntnisse über das Wesen der Krankheit und über moderne Behandlungsmethoden. Wir informieren Sie unter anderem über lebenswichtige Maßnahmen für den Notfall. Und Ihr Schicksal in die Hand nehmen, das dürfen Sie selbst!

Zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit ist gerade bei eingeschränkter Atemfunktion ein vielseitiges, richtig dosiertes körperliches Training von großer Bedeutung. Mit gezielter Atemgymnastik und Entspannungsübungen wird Ihr Alltag wesentlich leichter. Und wenn Sie sich für eine Änderung Ihres Lebensstils entscheiden, aufhören zu rauchen, Ihre Ernährung umstellen und so die körpereigene Abwehr stärken, verringern oder verhindern Sie sogar das Fortschreiten der Krankheit. Wir sind überzeugt davon! Sie auch?



Durchatmen in freier Natur. Zeit mit sich selbst verbringen – und doch nicht alleine sein. Lernen für mehr Lebensqualität. So kann Rehabilitation sein.

Aller Anfang tut gut ...

Die erste Säule: Ein Arzt untersucht Sie eingehend und stößt einen maßgeschneiderten Labor-Check für die Erstellung einer exakten Diagnose an. Weitere Parameter der Diagnose sind ein großer Lungenfunktionstest, ein Belastungs-EKG und bei Bedarf auch die Blutgasanalyse. Soweit erforderlich werden ergänzende (Labor-)Untersuchungen veranlasst sowie eine kardiologische Abklärung, z. B. Echokardiografie, Langzeit-EKG, Röntgenuntersuchungen oder das Schlafapnoescreening. Das alles hilft Ihnen und uns, Ihren aktuellen Gesundheitszustand richtig einzuschätzen und die infrage kommenden Therapieformen gezielt auszusuchen. Wir besprechen das gemeinsam!

Die intensive Schulung ist dann Ihr erster Schritt zur Besserung: Ausgehend von Ihren persönlichen Erfahrungen vermittelt ein Arzt in anschaulicher Weise Wissen über Ursache, Verlauf und Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen.

Ausnahmslos alle Themen werden mit praktischen Übungen kombiniert – so können Sie die Techniken und Maßnahmen selbstständig zu Hause anwenden.



Körper & Geist im Einklang

Weitere Bausteine auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität sind Kurse und Seminare zu Themen, die sich nicht „nur“ mit Ihrer Krankheit beschäftigen, sondern schwerpunktmäßig auf die Bewältigung des Alltags abzielen:

→ **Seminar: „Gesund trotz Stress“**

Kurzfristige und langfristige Stress-Bewältigungsstrategien, Umgang mit Angst und Bedrohung durch die Krankheit, psychologische Mobilisierung von Selbstheilungskräften und Entspannungsübungen nach Jacobson.

→ **Kurs zur Raucherentwöhnung**

Es werden in der Gruppe verschiedene praktische Möglichkeiten zur Nikotinkarenz angeboten und erprobt. Wir bieten auch Einzelberatung hinsichtlich spezieller Strategien zur Raucherentwöhnung.

→ **Grundlagen gesunder Ernährung**

Wie muss eine ausgewogene, gesunde Ernährung auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse unter dem speziellen Gesichtspunkt der Atemwege aussehen?

Therapeutischer Sport

Physiotherapie (Krankengymnastik)

Neben der Atemgymnastik nimmt jeder Patient an unserem „Rückenfit“-Programm teil. Außer dem Wissen über rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vor allem Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur vermittelt. Das in die Rückenschule integrierte Koordinations- und Flexibilitätstraining trägt außerdem wesentlich zur Ökonomisierung der Muskelarbeit bei. Sie verbrauchen bei gleicher Leistung weniger Sauerstoff.

Aerobes Ausdauertraining

Diese Trainingsform stellt den Schwerpunkt der Sporttherapie dar. Auch hier steht die Senkung des Sauerstoffbedarfs in der Muskulatur und damit die Reduzierung der Atemarbeit im Vordergrund. Gleichzeitig wirkt sich das Ausdauertraining günstig auf Stoffwechsellage und Immunabwehr aus. Trainingsplanung und Überwachung erfolgen durch einen Arzt und einen diplomierten Sportlehrer.

Krafttraining

Sowohl an Geräten im Fitnessraum als auch in Form muskelkräftigender und dehnender Gymnastik wird ein Krafttraining nach individuell zusammengestellten Trainingsplänen durchgeführt.



Trainingsformen

- Systematisches Herz-Kreislauf-Training mit elektronischer Pulskontrolle, ggf. auch Lactatkontrolle
- Mehrstündiges Ausdauertraining in Form von (Berg-)Wanderungen; Alternativ bei schlechter Lungenfunktion spezielles Intervalltraining unter fortlaufender Kontrolle der Atem- und Herz-Kreislauf-Funktion
- Gerätetraining
- Aquajogging
- Schwimmen, besonders Rückenschwimmen

Schulung von Körperwahrnehmung, Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit: erfolgt im Rahmen von Gymnastik, Dehnübungen, aber auch durch geeignete Freizeitspiele. Soweit es Ihre Leistungsfähigkeit zulässt, werden – abhängig von der Jahreszeit – auch weitere Trainingsformen wie Fahrradfahren, Skilanglauf oder Schneeschuhwandern eingebaut.



Gemeinsam geht's leichter

3 Wochen intensives Gruppentraining

In unserem dreiwöchigen, intensiven Gruppentraining unter ärztlicher Leitung verbinden wir in angenehmer Atmosphäre Theorie und Praxis. Gemeinsam lernen und üben in der Gruppe ist oft erfolgreicher, als sich allein abzumühen. Vor allem aber macht es entschieden mehr Spaß!

Was alles noch zusätzlich zu unserer Intensivschulung in der Gruppe gehört, lesen Sie hier:

- **Schwerpunkt Medikamente:**
Wirkungen, Nebenwirkungen, Anwendungsweise
- **Schwerpunkt Selbstkontrolle:**
Beeinflussung des Krankheitsverlaufs durch die Peak-Flow-Messung
- **Schwerpunkt Physikalische Therapie:**
Selbsthilfe durch Inhalationstherapie, Atemtechnik und Abhärtungsverfahren
- **Schwerpunkt Stärkung:**
Ihr Immunsystem



... in ein neues Leben

Ganz am Ende des Programms beraten wir Sie ganz persönlich und in einem Einzelgespräch über die Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten im Alltag. Denn das Wichtigste für Sie ist jetzt, am Ball zu bleiben!

Wer zum Ende der Reha noch deutliche, körperliche Einschränkungen hinnehmen muss, kann zusammen mit dem behandelnden Arzt und unserem Rehaberater die berufliche Zukunft klären oder Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe aufnehmen. Bei Bedarf vermitteln wir weitere Kontakte und wohnortnahe Stabilisierungsmaßnahmen.

„Hilfe zur Selbsthilfe“ in der Gruppe

Wenn sich 15 bis 20 Personen mit der Indikation „Atemwegserkrankungen“ zusammenschließen, gelingt es erfahrungsgemäß viel besser, sich auf neue Inhalte einzulassen und die körperliche Fitness durch Training zu verbessern. Dies wird durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt! Die erworbenen Kenntnisse können den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und fungieren als Grundlage für eine positive Trendwende in der Entwicklung der Krankheit. Betreut und angeleitet wird die Gruppe selbstverständlich von Ärzten und durch mehrere Ernährungs- und Sporttherapeuten.



Sich zu Hause fühlen

Die Zimmer für Patienten befinden sich in unterschiedlichen Häusern der Klinik. Sie sind modern und freundlich mit Dusche, WC, Telefon und Fernseher ausgestattet.

Die Aufnahme von Partnern oder Angehörigen ist nach rechtzeitiger Anmeldung möglich. Falls Alternativen gefragt sind, bestehen Unterbringungsmöglichkeiten in der nahen Umgebung.

Ausstattung der Klinik:

- Cafeteria mit Kiosk
- Saunalandschaft mit Bio-, Finnischer-, Block- und Eukalyptussauna
- 25-m-Hallenbad mit Dampfbad
- Lichttherapie
- Medical-Fitnessstudio
- Kegelbahn, Tischtennis
- Naturwassertretbecken

Mobilisieren Sie Ihre Kräfte: in traumhafter Landschaft und mit modernsten Therapien. Wir freuen uns auf Sie!



Wir liegen richtig

Die Rehaklinik Übersruh liegt inmitten der traumhaften Allgäuer Landschaft am Fuße des 1118 Meter hohen Schwarzen Grates und bietet Erholung pur. Die Parklandschaft des Klinikgeländes ist von unberührten Wäldern umgeben und beginnt am Ortsende des Luftkurortes Bolsternang.

Freizeit mit Spaß! Während Ihres Aufenthalts in unserer Rehaklinik können Sie gerne am Abend und am Wochenende die umfangreichen sportlichen Möglichkeiten im Bereich der klinik-eigenen Einrichtungen nutzen: Schwimmbad, Sauna, Sporthalle und Fitnessraum. Wer mal „raus“ möchte, wandert zu jeder Jahreszeit durch die herrliche Voralpen-Umgebung. Im Winter steht bei unseren Gästen Skifahren oder Langlaufen hoch im Kurs. In unserem Hause, bei der Kurverwaltung Isny und in allen benachbarten Wintersport- und Kurorten bekommen Sie ausführliche Informationen über zusätzliche Angebote.

Rehaklinik Überruh, Isny

Fachklinik für Erkrankungen der Bewegungsorgane
und Innere Medizin, Kardiologie, Krebsnachsorge,
Pneumologie

Wir mobilisieren Kräfte

Rückfax: 07562 75-400

Nachname:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Fax/E-Mail:

Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Rehaklinik Überruh
88316 Isny im Allgäu

Ich möchte mehr Informationen zur Rehaklinik Überruh

- Klinik allgemein
- Bewegungsapparat
- Metabolisches Syndrom
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Prävention
- Überruh Regenerations- und Fitnesswoche
- Überruh LOGI®-Woche



www.rehaklinik-ueberruh.de

Der Weg zu uns:



Rehaklinik Überruh

Fachklinik für Erkrankungen
der Bewegungsorgane und
Innere Medizin, Kardiologie,
Krebsnachsorge, Pneumologie

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-0

Fax 07562 75-400

info@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de
www.rehazentren-bw.de

Aufnahmebüro:

Tel. 07562 75-155

IK-Nummer 269723058

Klinikdirektor:

Wolfgang Hirrlé

Leitender Arzt:

Dr. med. Peter Heilmeyer

Internist und Facharzt für
physikalische und
rehabilitative Medizin,
Sportmedizin, Sozialmedizin