

Wir mobilisieren Kräfte



**Rehaklinik Überrauch, Isny**

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

# Bewegungsapparat



In Balance bleiben – mit sich selbst und im Alltag. Das ist nicht einfach, wenn der Bewegungsapparat schmerzt. Wie gut, dass Sie sich in unserer Klinik erholen und neu in Stellung bringen können.

**Chronische Rückenschmerzen** beeinträchtigen die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit vieler Menschen in den modernen Industriestaaten. In unseren Rehabilitationsprogrammen zeigen wir Ihnen, wie Sie krankmachende Verhaltensweisen ändern können. Lernen Sie bisherige Verhaltensweisen zu ändern und die Möglichkeiten zur Selbsthilfe kennen. Das ist die Voraussetzung für eine Verbesserung langfristiger Beschwerden und die Beseitigung von Funktionseinschränkungen.

Bei uns in der Überruh stehen Sie im Mittelpunkt. Eine besonders wichtige Rolle spielen trainierende Therapieverfahren. Das Beste ist und bleibt jedoch: Ihre Bereitschaft, das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen! Ihr gesamtes Programm wird von erfahrenen Ärzten geleitet, die Sie individuell eingehend beraten und betreuen.



# Das Gleichgewicht finden

**Die erste Tat:** Ein Arzt untersucht Sie ausführlich und geht bei der Diagnosestellung von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Er berücksichtigt bei Ihrem Krankheitsbild auch Aspekte, wie Ihr persönliches Umfeld, Ihren Beruf oder Ihren Lebensstil. Wir besprechen alles 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 von chronischen Rückenschmerzen, Verschleißerkrankungen der Bewegungsorgane oder die Bechterew'sche Erkrankung.

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

**Ganz am Ende** des Programms beraten wir Sie ganz persönlich und in einem Einzelgespräch über die Fortsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten im Alltag. Denn das Wichtigste für Sie ist jetzt, dass Sie Gelerntes anwenden!



## Unsere Diagnose

- Eingehende ärztliche Untersuchung, Risikofaktoren-Screening
- Labor-Check, mit umfassender Bestimmung der Stoffwechselfparameter
- Ausdauerleistungs- und Rückenfunktionstest zu Beginn und am Ende des Programms
- Individuelle ärztliche Beratung bezüglich gesundheitlicher Risikofaktoren und weiterführender Maßnahmen zu Hause
- Kardiologische (z. B. Belastungs-EKG, Echokardiografie) und/oder rheumatologische Untersuchungen (z. B. Röntgenuntersuchungen, spezielle Labortests) bei Bedarf



# Intensive Schulung

## PHYSIOTHERAPIE (KRANKENGYMNASTIK)

Im Rahmen der Rückenschule wird Ihnen praxisnahes Wissen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, der Muskulatur und der Gelenke sowie gelenkschonendes und rücken-gerechtes Verhalten im Alltag vermittelt. Dies erfolgt immer sehr praxisorientiert: Sie üben rückenfreundliche Bewegungsmuster ein, dehnen und kräftigen die Muskeln und trainieren Ihre Flexibilität und Koordination.

## AEROBES AUSDAUERTRAINING

Das Training dient der Verbesserung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit von Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems, der Stabilisierung der Stoffwechsellage, der Verbesserung von Durchblutung und Blutdruckregulation. Das Programm ist sehr wichtig für weitere Schritte!



## Angebotene Trainingsformen:

- pulsgesteuertes Herz-Kreislauf-Training (Walking) mit elektronischer Pulskontrolle
- mehrstündiges Ausdauertraining durch Bergwandern mit steigenden Anforderungen unter individueller Belastungskontrolle
- Fahrradtouren
- Gerätetraining (Laufband, Step-Trainer, Ergometer)
- Skilanglauf
- Schneeschuhwandern
- Aquajogging
- Schwimmen, besonders Rückenschwimmen

Die Trainingsplanung und -überwachung erfolgen durch einen Arzt und einen diplomierten Sportlehrer. Ihren optimalen individuellen Trainingsbereich stimmen wir durch einen Ergometertest, oder Walkingtest ab.

## Krafttraining:

Das Krafttraining wird sowohl an Geräten im Fitnessraum als auch über muskelkräftigende und deh nende Gymnastik nach wissenschaftlich begründeten Trainingsplänen durchgeführt.

## Schulung von Körperwahrnehmung, Flexibilität, Koordination:

Diese Schulung erfolgt im Rahmen von Gymnastik, Stretching (Dehnübungen), aber auch durch geeignete und spannende Freizeitspiele.

# Seminare und Kurse

## GESUND BLEIBEN – TROTZ STRESS

Sie lernen viel über die biologischen und psychologischen Grundlagen von Stressreaktionen – und dazu kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung im Umgang mit chronischen Schmerzen. Auch Genuss- und Ausgleichsaktivitäten sowie weiterführende Hilfen für den Alltag kommen zur Sprache.

## ERLERNEN EINER ENTSPANNUNGSTECHNIK

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine Entspannungstechnik, die Sie nach Durchführung unseres Programms selbstständig ausüben können.

## GESUNDHEITSBEWUSSTE ERNÄHRUNG

Insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung die beste Grundlage für Gesundheit. Wir vermitteln Ihnen Wissen, das auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen fußt und achten ganz besonders auf Aspekte der entzündungshemmenden Ernährung durch Fettmodifikation und eine optimierte Zufuhr von Mikronährstoffen.



Weitere Schulungsinhalte sind die Möglichkeiten zur Veränderung des eigenen Ernährungsverhaltens, der richtige Umgang mit Genussmitteln und die Übermittlung von geeigneten Rezepten für die häusliche Küche.

## PHYSIKALISCHE THERAPIE ZUR SELBSTHILFE

- Medizinische Bäder und Kneipptherapie für Zuhause
- Selbstmassage und Partnermassagetechniken
- Wärmetherapie zu Hause praktizieren
- Das Saunabaden in den Alltag integrieren

## INDIVIDUELLE PHYSIKALISCHE THERAPIE

In vielen Fällen wird nach ärztlicher Verordnung Krankengymnastik (Einzel- oder in der Kleingruppe) durchgeführt. Außerdem bieten wir Ihnen alle gängigen Verfahren der physikalischen Therapie an.





## 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 körperlichen und geistigen Kräfte: in traumhafter Landschaft und mit modernsten Therapien. Wir freuen uns auf Sie!



## Wir liegen richtig

Die Rehaklinik Überehrh 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 Bolsterlang.

**Freizeit mit Spaß!** Während Ihres Aufenthalts können Sie gerne am Abend und am Wochenende die umfangreichen sportlichen Möglichkeiten unserer Einrichtungen nutzen: Schwimmbad, Sauna, Sporthalle und Fitnessraum. Oder zu jeder Jahreszeit durch die herrliche Voralpen-Umgebung wandern. Im Winter steht bei unseren Gästen Skifahren oder Langlaufen hoch im Kurs. In unserem Hause oder bei der Kurverwaltung Isny bekommen Sie ausführliche Informationen.



## 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
- Metabolisches Syndrom
- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Prävention
- Überruh Regenerations- und Fitnesswoche
- Überruh LOGI®-Woche



[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://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 Hirrle**

**Leitender Arzt:**  
**Dr. med. Peter Heilmeyer**  
Internist und Facharzt für  
physikalische und  
rehabilitative Medizin,  
Sportmedizin, Sozialmedizin