

Wir mobilisieren Kräfte



Rehaklinik Überrauch, Isny

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

Besser leben

Bereit sein, Gewohntes zu überdenken und Lebensweisen zu ändern: Definieren Sie sich ganz neu, wenn Sie nach oder mit einer Krankheit wieder in den Alltag einsteigen.

Sie wollen den Verlauf Ihrer chronischen Erkrankung positiv beeinflussen? Und trotz eingeschränkter Gesundheit den Alltag meistern – sogar gut meistern? Dann müssen Sie Ihr Leben ändern! Denn der Verlauf Ihrer Erkrankung hängt entscheidend von Ihrem Lebensstil ab.

Das therapeutische Team unserer Klinik stellt Ihnen Wissen über Verhaltensweisen und für die Bewältigung Ihrer gesundheitlichen Beschwerden zur Verfügung. Sie erlernen Fähigkeiten, die Ihre Prognosen verbessern und Ihre Erwerbsfähigkeit erhalten oder wiederherstellen.

Die wichtigsten Ziele:

- körperliche Aktivität
- gesunde Ernährung
- Fähigkeit zur Entspannung
- umfangreiches Wissen



Indikationen

Chronische Beschwerden bei:

- Metabolischem Syndrom in Verbindung mit Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Diabetes
- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Erkrankungen der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Onkologischen Erkrankungen nach Abschluss der Akuttherapie
- Schwäche oder Erschöpfungszuständen, psychovegetativen Syndromen

Diagnostik

Zur Verfügung stehende Möglichkeiten:

- komplette internistische Labordiagnostik
- Ruhe-, Belastungs- und Langzeit-EKG
- Langzeitblutdruckmessung
- Ultraschalldiagnostik (Bauchorgane, Herz, Gefäße, Schilddrüse)
- Lungenfunktionsdiagnostik einschließlich Bodyplethysmografie
- Schlafapnoe-Screening
- computergestützte Analyse der Rückenkraft (Med-X-System)
- Ermitteln der Kondition mittels Lactat- und Walkingtest



Therapien

SPORTTHERAPIE

Ziele: Mit mehr Kondition und Beweglichkeit die Lebensqualität verbessern. Stoffwechselstörungen ausgleichen und das Immunsystem stärken. Eine gute Unterstützung: unser individuelles Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.

Aus der sporttherapeutischen Praxis:

- Wandern, Nordic Walking, Radfahren
- Aquajogging
- Rückenfit-Gymnastik
- Klettern, Bogenschießen
- Schneeschuhwandern, Skilanglauf

PHYSIOTHERAPIE

Ziele: Gelenk- und Weichteilbeschwerden lindern, die Regeneration fördern und Selbstheilungskräfte aktivieren.

Eingesetzte Methoden:

- Krankengymnastik
- Ergotherapie
- Matrix-Rhythmus-Therapie
- Wärme-/Kälte-Therapie
- Elektrotherapie
- medizinische Bäder
- kneippsche Therapie
- Sauna

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Ziele: Das Risiko einer Krankheit kann durch gesundheitsfördernde Ernährung vermindert werden. Wir analysieren Ihre individuelle Ernährung, berücksichtigen Ihre Stoffwechselverhältnisse und empfehlen alltagstaugliche Ernährungsumstellungen.

Eingesetzte Methoden:

- persönliche Beratung
- Gruppenseminare
- computergestützte Ernährungsanalyse
- gemeinsames Kochen in der Lehrküche
- Schulung des alltäglichen Einkaufsverhaltens in einem LehrsUPERMARKT

LOGI®-ERNÄHRUNGSMETHODE

LOGI® (Low Glycemic and Insulinemic Nutrition) wurde an der Harvard Universität in Boston, USA, entwickelt. Die Methode ist speziell für Menschen mit metabolischem Syndrom (Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Bluthochdruck) geeignet.

Ziele: LOGI® schränkt blutzuckersteigernde Kohlenhydrate zugunsten hochwertiger Eiweiße und gesunder Fette ein. Zusätzliches körperliches Training führt zu erhöhter Fettverbrennung.



PSYCHOTHERAPIE

Ziele: Krankheit mit psychotherapeutischer Unterstützung bewältigen, psychosomatische Zusammenhänge erkennen und Entspannungs- und Selbsthilfetechniken erlernen.

Eingesetzte Methoden:

- persönliche Einzelgespräche
- Entspannungstechniken
- psychologische Testverfahren
- computergestütztes Gehirnjogging
- kreatives Gestalten

SCHULUNG/SELBSTHILFETRAINING

Ziele: Ursachen, Zeichen und typischen Verlauf chronischer Krankheiten kennen- und Symptome kontrollieren lernen. Wirkungsweise einschätzen und Medikamente in der Langzeitbehandlung richtig einnehmen. Zudem: Unterstützen des Selbstmanagements bei chronischen Erkrankungen.

Eingesetzte Methoden:

- Gruppenseminare
- Schulungsprogramme (Bluthochdruck, Stress, Rauchen, Atemwegserkrankungen)
- Kurse physikalische Therapie zur Selbsthilfe
- kneippsche Therapie
- Vermitteln in wohnortnahe Kurse zur Gesundheitsförderung (Reha-Nachsorge)



BESONDERE THERAPIEANGEBOTE

Unser Gruppenprogramm: Wenn 15 bis 20 Personen der Indikation metabolisches Syndrom/Übergewicht an einem Schulungs- und Trainingsprogramm teilnehmen, lernt es sich leichter! In der Gruppe gelingt es viel besser, sich auf neue Inhalte einzulassen und die körperliche Fitness durch Training zu verbessern. Betreut und angeleitet wird die Gruppe durch einen Arzt und mehrere Sporttherapeuten.

Ziel: „Hilfe zur Selbsthilfe“

Angeborene Trainings- und Schulungsprogramme:

- Stoffwechsel und Übergewicht
- Atemwegserkrankungen

Gibt es besondere Präventionsprogramme?

- Firmenseminare in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung, Krankenkassen und Großbetrieben
- Intensivseminare für Führungskräfte
- Wochenprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie LOGI®, Fitness, Regeneration



Mobilisieren Sie Ihre Kräfte: in traumhafter Landschaft und mit modernsten Therapien. Schön, dass Sie bei uns sind!

Durchatmen

Die Rehaklinik Überruh 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.

Wer es gerne aktiv mag: Es gibt ein fast unbegrenztes Angebot an Sport- und Freizeitmöglichkeiten – im Sommer wie im Winter. Die Nähe der Alpen und die Höhenlage der Klinik (813 Meter) sorgen für ein Reizklima, das sich nachhaltig stimulierend auf den Organismus auswirkt. Nehmen Sie sich Zeit für Ausflüge in die Allgäuer Alpen, zu den Naturlehrpfaden der Umgebung, an den Bodensee, nach Österreich oder in die Schweiz.

Wann bekomme ich eine Rehabilitation?

Indikationen und Ziele einer Rehabilitation sind durch die Kostenträger vorgegeben: Die gesetzliche Rentenversicherung (GRV) engagiert sich für die Vermeidung von Frühverrentung, die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) für Gesundheitsmaßnahmen zur Vermeidung von Pflegebedürftigkeit und die gesetzliche Unfallversicherung (GU) für die Schadensbewältigung nach Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten.

Sich zu Hause fühlen

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

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



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

- Bewegungsapparat
- Metabolisches Syndrom
- Atemwegserkrankungen
- 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

Aufnahmebüro:

Tel. 07562 75-155

IK-Nummer 269723058

Klinikdirektor:

Wolfgang Hirrle

Oberärzte:

Dr. Wolfgang Dieter

Facharzt für Innere Medizin
(Zusatzbezeichnung
Sozialmedizin und Rehawesen).

Dr. Rudolph Kliebhan

Facharzt für Allgemeinmedizin
(Zusatzbezeichnung
Sozialmedizin, Naturheil-
verfahren und Sportmedizin).

Informationen zu allen neun
Kliniken der RehaZentren
Baden-Württemberg:

www.rehazentren-bw.de