

Wir mobilisieren Kräfte



Rehaklinik Überrauch, Isny

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

Metabolisches Syndrom

Ihr Schicksal liegt in Ihrer Hand. Sind Sie bereit, gewohnte Muster zu überdenken und Ihre Lebensweise zu ändern? Willkommen in der Überrauch!

Unterstützung für Körper und Geist. Wer an Stoffwechselstörungen und Übergewicht leidet, muss dem Körper unter die Arme greifen: mit einem gesunden Lebensstil. Denn von der Frage, was Sie zu sich nehmen oder ob Sie sich bewegen, hängt Ihre Gesundheit ganz entscheidend ab! Menschen, die sich viel bewegen, haben beispielsweise nahezu immer einen hormonell ausgeglichenen Stoffwechsel. Und Prävention ist in jedem Fall besser als Rehabilitation.

Die neuesten Erkenntnisse aus umfangreichen Forschungen der Ernährungswissenschaft belegen, dass die kohlenhydratreduzierte Kost ein schlüssiges Konzept auf dem Weg zu weniger Gewicht ist. Wir nennen das LOGI®-Kost und können Ihnen versprechen: Die schmeckt auch lecker. Sie erfahren in der Rehaklinik Überrauch alles über die Zusammensetzung, die Funktionsweise und lernen in der Gruppe, gesundes Essen nährstoffschonend und vorteilhaft kombiniert zuzubereiten. Wir freuen uns auf Sie!



Das Schicksal in die Hand nehmen

Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Übergewicht mit bauchbetonter Fettverteilung und latente Zuckerkrankheit treten meist gemeinsam auf und sind als verschiedene Seiten ein und derselben Stoffwechselstörung zu sehen. Das sogenannte Metabolische Syndrom (auch „tödliches Quartett“ genannt) betrifft 20–30% der Bevölkerung und ist Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen mit einem Metabolischen Syndrom erleiden viel häufiger einen Herzinfarkt oder Schlaganfall – oft mit tödlichen Folgen.

Diesem Schicksal steht man aber nicht hilflos gegenüber. Es gibt viele bewährte Möglichkeiten, dem Metabolischen Syndrom vorzubeugen oder zumindest entgegenzuwirken. Die entscheidende Rolle dabei spielen vor allem regelmäßige, ausdauer- und kraftfördernde, richtig dosierte, körperliche Aktivitäten und ein angepasstes Essverhalten.

Hierdurch kommt es regelmäßig zu einer Veränderung der Körperzusammensetzung. Abnahme von Körperfett und gleichzeitiger Aufbau von Muskelmasse sind wichtiger als die alleinige Gewichtsabnahme. Nur so lassen sich die oben genannten Stoffwechselstörungen korrigieren.



Diagnose

- Eingehende ärztliche Untersuchung
- Risikofaktoren
- Gewicht bzw. Body-Mass-Index, Blutdruck, Körperfettbestimmung, Nikotin, Alkohol
- Ernährungsanalyse (computergestützt)
- Ausdauerleistungs- und Muskelfunktions-tests, teilweise mit Milchsäurebestimmung zur besseren Festlegung von Trainingspulsempfehlungen
- Laboruntersuchungen (u. a. Blutzucker, Cholesterin mit Verteilungsmuster, Neutralfette, Harnsäure, Entzündungsparameter)
- Belastungs-EKG
- Bei Bedarf weitere medizinische Untersuchungen wie Ultraschalluntersuchungen von Herzgefäßen und Bauchorganen
- Individuelle Beratung bezüglich vorhandener gesundheitlicher Probleme



Therapien

SPORTTHERAPIE/PHYSIOTHERAPIE

Ausdauertraining

verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur, mit günstigen Auswirkungen auf Blutdruck, Durchblutung und Stoffwechsel: Das Herz leistet bei geringerem Aufwand mehr und vergrößert seine Reserven.

Krafttraining

Eine gut ausgebildete Muskulatur ist der beste Schutz vor Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen; mehr Muskulatur kann mehr Zucker und Fettsäuren verbrennen.

Fitnessgymnastic/Rückenschule

zielt auf Beseitigung vorhandener Defizite der Bewegungsorgane und führt zu mehr Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Kraft.



ENTSPANNUNG & STRESSVERARBEITUNG

Vermittelt werden Übungen der progressiven Muskeltiefenentspannung nach Jacobson. Daneben stehen bei Bedarf auch noch Methoden wie Atembiofeedback, Brainlight und kreatives Gestalten zur Verfügung.

Wichtig ist die Information über biologische bzw. psychologische Grundlagen der Stressreaktion und über Strategien, chronische Stressbelastungen zu erkennen und abzubauen.

GESUNDE LOGI®-ERNÄHRUNG BEI STOFFWECHSELSTÖRUNGEN UND ÜBERGEWICHT

Informationen über die Bedeutung der Vererbung, der Energie-Bilanz und der Lebensweise bei der Entwicklung von Stoffwechselstörungen und Übergewicht. Aufklärung darüber, warum Diäten dick machen. Auf der Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse konzipierte Kostform mit Reduktion energiereicher Kohlehydrate und Fettmodifikation (LOGI®-Kost).

Spezielle Inhalte:

- individueller Ernährungstest
- praktische Unterrichtung in der Lehrküche in Kleingruppen
- Übermittlung von Rezepten, die oben genannten Ernährungsgrundsätzen entsprechen
- Unterrichtung über Möglichkeiten zur Veränderung des Ernährungsverhaltens und zum Umgang mit Genussmitteln

Gemeinsam geht's leichter

3 Wochen intensives Gruppentraining: Mit diesem Angebot möchten wir Sie im Rahmen unseres ärztlich geleiteten Programms mit Theorie und Praxis bekannt machen. Das gemeinsame Lernen und Üben in der Gruppe fällt leichter und ist erfolgreicher als im Einzelverfahren – und es macht entschieden mehr Spaß! Was alles dazugehört, lesen Sie hier:

- Sie bekommen ausführliche Informationen über Zusammenhänge zwischen falscher Ernährung und Bewegungsmangel einerseits sowie Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen andererseits.
- Wir eruieren Ihre psychologischen Gründe für falsches Essen und Ihre persönliche Einstellung zu Körpergewicht, Ernährung und Fitness.
- Wir informieren Sie über die Notwendigkeit regelmäßiger Bewegung und über geeignete sportliche Aktivitäten sowie die richtige Dosierung von Ausdauer- und Krafttraining.
- Sie erfahren Einzelheiten über den Energiegehalt, die Zusammensetzung und wichtige Inhaltsstoffe der Ernährung.
- Wir geben Hilfestellung bei der Formulierung realistischer Ziele und deren Umsetzung in den Alltag.



... in ein neues Leben

Ganz am Ende des Programms beraten wir jeden Teilnehmer ganz individuell und in einem Einzelgespräch über die Fortsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten im Alltag. Denn das Wichtigste für Sie ist jetzt, dass Sie durchhalten.

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 gleichen Indikation – Metabolisches Syndrom – zusammenschließen, geht vieles leichter. Gemeinsam zu lernen, zu trainieren und mit anderen Fortschritte sowie Rückschläge zu besprechen, macht sogar Freude. Und 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 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 Überrauch 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
- 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

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