

## Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung



Ihre  
Mitarbeitenden  
sind Ihr  
Kapital

Wir helfen Ihnen dabei,  
Ihre Mitarbeitenden  
gesund zu erhalten!



**MARTHA  
MARIA**

Unternehmen  
Menschlichkeit

# Unsere Präventionsangebote für Ihre Mitarbeitenden

Inmitten der herrlichen Natur des Nordschwarzwalds halten wir ein fein abgestuftes Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeitenden bereit. Unsere Ärzte und Therapeuten können auf 20 Jahre Erfahrung mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zurückblicken. Diese Erfahrung kommt Ihren Mitarbeitenden zugute.

Wir sind sicher, dass wir auch für Ihre Mitarbeitenden ein passendes Konzept haben. Bitte sprechen Sie uns an. Eine individuelle Anpassung unserer drei Präventionsangebote auf Ihre speziellen Bedürfnisse ist möglich.

Lassen Sie sich inspirieren!



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Betrieblicher Präventionskurs *basis*

(Dauer: 3 Tage)

- Betreuung durch unsere erfahrenen Therapeuten
- Module: Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Gesundheitskompetenz für Ihre Mitarbeitenden
- voll steuerlich absetzbar (Freibetrag)

*siehe Seite 4/5*

---

## 2. Betrieblicher Präventionskurs *plus*

(Dauer: 4 Tage)

- ärztliche und therapeutische Betreuung
- Stressbewältigung und Stressmanagement
- Laborcheck und Risikoanalyse
- Handlungsempfehlungen – Präventionskonzept

*siehe Seite 6/7*

---

## 3. Betriebliche Vorsorgekuren

(Dauer: 21 Tage)

- ganzheitliche medizinisch-therapeutische Betreuung Ihrer Mitarbeitenden im Rahmen einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme
- Beratung – Schulung – Therapie – Motivation
- Erfolge sichtbar machen – Transfer in den Alltag
- ambulante Vorsorgemaßnahme („Badekur“), Beteiligung der Krankenkasse möglich

*siehe Seite 8/9*

---

# Beispiel für einen persönlichen Therapieplan

(Präventionskurs *basis*)

**KLINIK  
HOHEN  
FREUDENSTADT**

Tag	Uhrzeit	Programmpunkt	Treffpunkt	Dauer
<b>Donnerstag</b>				
			Bis 12.00 Uhr individuelle Anreise	
	ab 12.00 Uhr	Mittagessen/Begrüßung	Restaurant Hotel	
	15.00 Uhr	Gesprächsrunde mit Arzt	Schulungsraum Z.13 Klinik	
	16.00 Uhr	Rücken-Aktiv	Sporthalle Klinik	30'
	16.30 Uhr	Flugball	Sporthalle Klinik	30'
	ab 18.00 Uhr	Abendessen	Restaurant Hotel	
<b>Freitag</b>				
	ab 7.00 Uhr	Frühstück	Restaurant Hotel	15'
	08.15 Uhr	Atemgymnastik	Sporthalle Klinik	30'
	09.00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad Klinik	30'
	10.30 Uhr	Rücken-Aktiv	Sporthalle Klinik	
	ab 12.00 Uhr	Mittagessen	Restaurant Hotel	
	13.30 Uhr	Wanderung	Treffpunkt, Infotafel Rezeption Klinik	
	ab 18.00 Uhr	Abendessen	Restaurant Hotel	
<b>Samstag</b>				
	ab 7.00 Uhr	Frühstück	Restaurant Hotel	15'
	08.15 Uhr	Atemgymnastik	Sporthalle Klinik	60'
	08.30 Uhr	Nordic Walking	Sporthalle Klinik	45'
	11.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	Sporthalle Klinik	
	ab 12.00 Uhr	Mittagessen	Restaurant Hotel	
	14.00 Uhr	Bogenschießen	Treffpunkt s. Infotafel Rezeption Klinik	
	ab 18.00 Uhr	Abendessen	Restaurant Hotel	
<b>Sonntag</b>				
	ab 8.00 Uhr	Frühstück	Restaurant Hotel	
	08.15 Uhr	Atemgymnastik	Sporthalle Klinik	15'
	08.30 Uhr	Rücken-Aktiv	Sporthalle Klinik	30'

Unsere zufriedenen Kunden:

- Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)
- Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK)
- u.v.a.

# Betrieblicher Präventionskurs

## *basis* (Dauer: 3 Tage)

Die Teilnehmenden an unseren betrieblichen Präventionskursen erhalten ein speziell auf sie abgestimmtes Informations- und Anwendungsprogramm mit Impulsen zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung.

In unseren Präventionskursen geht es in erster Linie darum, den betrieblich oder persönlich motivierten Präventionsgedanken zu stärken und den Teilnehmenden Tipps und Tricks für die Umsetzung an die Hand zu geben.

Ziel der Maßnahme ist eine nachhaltige Verankerung des Präventionsgedankens bei Ihren Mitarbeitenden und Aufbau einer Gesundheitskompetenz.

Das breite Angebot an unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten hilft bei der Auswahl der Sport- und Bewegungsangebote, die sich später sinnvoll in den Alltag integrieren lassen.

Die einzelnen Bausteine unseres betrieblichen Präventionskurses *basis* sind:

- Gesprächsrunde mit dem Arzt zum Themenfeld Prävention
- Rückenschule
- Atemgymnastik
- Entspannungstrainingw
- Präventionsgymnastik im Wasser
- Nordic Walking
- gemeinsame Wanderung
- Flugballspiel
- gesunde, schmackhafte Ernährung



Die Teilnehmenden sind wahlweise im Hotel Teuchelwald oder in der Klinik Hohenfreudenstadt untergebracht.

# Beispiel für einen persönlichen Laborbefund mit Handlungsempfehlungen

(Präventionskurs *plus*)

**KLINIK HOHEN FREUDENSTADT**

## Übersicht über alle Laborwerte (intern und extern)

	Normwerte	Einheit	27.09.2017
Leukozyten	4,00 - 10,0	(Tsd/µl)	4,2
Erythrozyten	4,00 - 5,00	(Mio/µl)	4,94
Hämoglobin	11,6 - 15,5	(g/dl)	12,1
Hämatokrit	37,0 - 47,0	(%)	39,7
MCV	82 - 98	(fl)	<b>80,4</b>
MCH	27 - 33	(pg)	<b>24,5</b>
MCHC	32 - 36	(g/dl)	<b>30,5</b>
Thrombozyten	140 - 400	(Tsd/µl)	275
Glykohämoglobin	<= 5,699	(%)	<b>6,1</b>
Glykohämoglobin	<= 38,79	(mmol/m)	<b>43</b>
GPT (ALT)	<= 35	(U/l)	26
GGT	<= 40	(U/l)	12
Alkal. Phosphatase	35 - 105	(U/l)	89
Cholesterin	<= 200	(mg/dl)	166
HDL-Cholesterin	45 - 120	(mg/dl)	53
LDL-Cholesterin	<= 160	(mg/dl)	91
LDL/HDL-Quotient	<= 4,0		1,7
Triglyceride	<= 150	(mg/dl)	147
Kreatinin (enzymat.)	0,48 - 1,01	(mg/dl)	0,88
Harnstoff	<= 50	(mg/dl)	36,8
Harnsäure	<= 6,0	(mg/dl)	4,8
Natrium	136 - 145	(mmol/l)	138
Kalium	3,50 - 5,10	(mmol/l)	4,7
Calcium	2,08 - 2,65	(mmol/l)	2,34
anorg. Phosphat	0,84 - 1,45	(mmol/l)	1,19
TSH basal	0,4 - 4,5	(mE/l)	2,7
GFR, verkürzt	60 - 140	(ml/min)	>60
Erythrozytenverteilung		(%)	18
	Normwerte	Einheit	27.09.2017
Blutsenkung n. 1 h	<= 20	(mm)	<b>24</b>
Blutzucker 07:00 Uhr	70 - 100	(mg/dl)	<b>111</b>

Hypochromasie und Mikrozytose, v.a. Fe-Mangel, bitte ergänzend Ferritin, Vit.-weiche Abklärung!

Neu: Prädiabetes bei familiärer Disposition. Prädiabeteschulung sinnvoll (Ernährung, Gerächt, Bewegung). Kontrolle HbA1c in 6 Monaten!

vermutlich durch Mikrozytose ↑ evtl. Kontrolle!

## Unsere zufriedenen Kunden:

- Diakoniewerk Martha-Maria
- u.v.a.

# Betrieblicher Präventionskurs

## *plus* (Dauer: 4 Tage)

Unser betrieblicher Präventionskurs *plus* enthält alle Bausteine aus dem betrieblichen Präventionskurs *basis* und zusätzlich:

- Seminar zum Thema Stressmanagement/ Stressbewältigung
- Blutabnahme und Laboranalyse
- ausführliche Besprechung mit einem Facharzt inklusive Entwicklung eines Präventionskonzeptes mit Tipps zu adäquatem Gesundheitsverhalten
- Dokumentation der Empfehlungen zur Weiterleitung an Haus- oder Betriebsarzt

Ein wesentlicher Bestandteil unseres betrieblichen Präventionskurses *plus* ist der Laborcheck, der Erkenntnisse zu einem eventuell bestehenden klinisch relevanten Vitamin- oder Mineralstoffmangel liefert und eine Früherkennung von sich abzeichnenden Gesundheitsstörungen erlaubt.

Die Laborbefunde werden gemeinsam mit dem Facharzt besprochen. Kern des Gesprächs ist die individuelle Risikoabschätzung, insbesondere bezüglich Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Ergebnisse und daraus resultierende Handlungsempfehlungen werden schriftlich dokumentiert. Basierend auf diesen Ergebnissen wird ein individuelles Präventionskonzept erarbeitet und auch an der Motivation zur Umsetzung gearbeitet.

Ein zweiter Kursschwerpunkt ist der Aufbau von Fähigkeiten zum besseren Umgang mit beruflichem und privatem Stress. Im Stressbewältigungsseminar erhalten die Teilnehmenden eine gezielte Beratung zu sich abzeichnenden Konfliktthemen und wertvolle Impulse für deren Bewältigung im Alltag.



Die Teilnehmenden sind wahlweise im Hotel Teuchelwald oder in der Klinik Hohenfreudenstadt untergebracht.

# Beispiel für einen persönlichen Wochenplan (betriebliche Vorsorgekur)

**KLINIK HOHEN FREUDENSTADT**

100 Therapieplan für

**Montag - 22.01.2018**

07:00	45'	Rückenschule	Turnhalle Nr. 51
07:05		Frühstück bis 9:30	Restaurant Klinik
08:30	30'	Fango	Behandl.-Zs. 43 b
09:30	45'	Gymnastik-Fit (Handtuch mitbringen)	Turnhalle Nr. 51
11:00	45'	Vortrag Gesunde Ernährung	Vortragssaal 1. OG
11:45	45'	Vortrag Trainingsgestaltung	Vortragssaal 1. OG
12:00		Mittagessen bis 13:00	Restr
13:30	90'	Nordic Walking	Tref
18:00		Abendessen bis 19:00	Re

**Dienstag - 23.01.2018**

07:00	45'	Rückenschule	
07:05		Frühstück bis 9:30	
09:30	30'	Wannenbad	
10:30		Arzttermin	
12:00		Mittagessen bis 13:00	
13:00	30'	Krankengym. inkl. Massagen	
16:00	60'	Selbstbehauptungsgruppe	
17:00	60'	Stressbew.gruppe (Beruf)	
18:00		Abendessen bis 19:00	

**Mittwoch - 24.01.2018**

07:00	45'	Rückenschule	
07:05		Frühstück bis 9:30	
10:00	30'	Wannenbad	
11:30	30'	Krankengym. inkl. Mar	
12:00		Mittagessen bis 13:00	
14:00	45'	Autogenes Training	
15:15	45'	Gymnastik-Fit (Ha)	
18:00		Abendessen bis 19:00	

**Donnerstag - 25.01.2018**

07:00	45'	Rückenschul	
07:05		Frühstück b	

**Freitag - 26.01.2018**

07:00	45'	Rückenschule	
07:05		Frühstück bis 9:30	
10:00	30'	Gymnastik-Fit (Matte)	
10:40	15'	Hauff'sche Armbäder	
12:00		Mittagessen bis 13:00	
16:00	60'	Selbstbehauptungsgruppe	
17:00	60'	Stressbew.gruppe (Beruf)	
18:00		Abendessen bis 19:00	

**Samstag - 27.01.2018**

07:05		Frühstück bis 9:30	
12:00		Mittagessen bis 13:00	
18:00		Abendessen bis 19:00	

**Sonntag - 28.01.2018**

08:00		Frühstück bis 9:30	
12:00		Mittagessen bis 13:00	
18:00		Abendessen bis 19:00	

**Arzttermin:**

Quelle: Hohen, unter Eigenverantwortung, keine Gewährleistung, keine Schweigen

**KLINIK HOHEN FREUDENSTADT**

100 Therapieplan für

Treffpunkt Turnhalle  
Bäderabteilung  
Behandl.-Zs. 43 b  
Wartebereich Physio  
Restaurant Klinik  
Restaurant Klinik

Turnhalle Nr. 51  
Restaurant Klinik  
Turnhalle Nr. 51  
Bäderabteilung  
Restaurant Klinik  
Vortragssaal 1. OG  
Vortragssaal 1. OG  
Restaurant Klinik

Restaurant Klinik  
Restaurant Klinik  
Restaurant Klinik

Restaurant Klinik  
Restaurant Klinik  
Restaurant Klinik

## Unsere zufriedenen Kunden:

- RWE
- Fraport AG
- Berufsfeuerwehr Baden-Württemberg
- u.v.a.



# Betriebliche Vorsorgekuren (Dauer: 3 Wochen)

Viele Betriebe haben als Topangebot im Portefeuille ihrer betrieblichen Gesundheitsförderungsmaßnahmen auch eine betriebliche Vorsorgekur in Form einer dreiwöchigen medizinisch geführten Präventionsmaßnahme verankert. Eine solche kann beispielsweise dann zum Einsatz kommen, wenn der Mitarbeitende eine schwerwiegende Gesundheitsstörung hat, aber über den zuständigen Kostenträger keine Rehabilitationsmaßnahme bewilligt wird.

Unser Team hat inzwischen über 20 Jahre Erfahrung mit solchen betrieblichen Präventionskuren, bei denen das gesamte medizinisch-therapeutische Angebot unserer Rehabilitationsklinik zum Einsatz kommen kann. Folgende Indikationsgebiete können dabei abgedeckt werden:

- Stoffwechselerkrankungen inklusive Übergewicht/ Adipositas und Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen inklusive arterieller Hypertonie (Bluthochdruck)
- psychische Beeinträchtigungen/Erschöpfungszustände
- muskuloskelettale Erkrankungen (zum Beispiel Rückenbeschwerden)
- Atemwegserkrankungen

Die Mischung aus medizinischer Kompetenz, erfahrenen Therapeuten, einem individuell abgestimmten Therapieplan und realistischen Zieldefinitionen schafft die optimale Voraussetzung, die medizinisch-therapeutischen Empfehlungen in den Alltag zu übertragen.

Wir beraten Sie gerne, welche Modelle einer Beteiligung der Krankenkassen an den Kosten einer solchen Maßnahme möglich sind (zum Beispiel ambulante Versorgungsmaßnahme, „Badekur“).

Die Teilnehmenden sind wahlweise im Hotel Teuchelwald oder in der Klinik Hohenfreudenstadt untergebracht.

# Unterbringung in der Klinik Hohenfreudenstadt

## Klinik der kurzen Wege: Seien Sie mitten im Geschehen!

Die Klinik Hohenfreudenstadt, Zentrum für Prävention und Rehabilitation, ist eine traditionsreiche Rehabilitationsklinik im Schwarzwald mit 102 Betten. Wunderschön liegt sie am Waldrand des heilklimatischen und Kneipp-Kurorts Freudenstadt, nur 15 Gehminuten vom Stadtzentrum mit dem größten Marktplatz Deutschlands entfernt.

Individuell eingerichtete Gästezimmer (80 Einzel- und 11 Doppelzimmer) mit Bad/Dusche, WC, TV, Telefon und größtenteils Balkon (davon 20 Zimmer barrierefrei) bieten die ideale Voraussetzung, um sich entspannen und erholen zu können.



Großzügige Räume wie Sport- und Gymnastikhalle, neues Hallenschwimmbad mit Sauna, Dampfbad, Vortragsaal, Wohnzimmer mit Bibliothek, Raum der Stille, Lehrküche, Schulungsraum, Freizeiträume, zwei Sportplätze und ein Schachspielfeld im Freien, Liegewiese mit Sonnenterrasse u. v. m. stehen Ihnen zur Verfügung.

Eine zeitgemäße und gesunde Küche mit vielen frischen Produkten rundet das Angebot ab. Ihre Wünsche nach einer vegetarischen oder veganen Ernährung erfüllen wir gerne. Auch auf spezielle ernährungstherapeutische Anforderungen sind wir eingestellt.

Seien Sie willkommen in unserer familiär geführten „Klinik der kurzen Wege“. Unser Therapeutenteam, unsere Pflegekräfte, unsere Ärzte und Psychologen beraten und betreuen Sie gerne bei allen Ihren Gesundheitsfragen.

# Unterbringung im Hotel Teuchelwald

## Mitten im Schwarzwald: Ein Hotel mit Seele und für die Seele

Das im Jugendstil erbaute Hotel Teuchelwald ist ein Traditionshaus mit 78 Zimmern mit Panoramablick über Freudenstadt oder wahlweise Ausblick in die wohltuende Natur des hauseigenen Parkgeländes. Jedes der komfortablen und stilvoll eingerichteten Zimmer hat seinen ganz eigenen Charme.



Wir haben Sie als unsere Gäste umfassend im Blick – mit all Ihren Wünschen und allem, was Ihnen auf der Seele liegt und was Sie brauchen, damit es Ihnen bei uns gut geht. Unsere Mitarbeitenden kümmern sich mit höchster Aufmerksamkeit um Ihre Bedürfnisse. So stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

In unserem Restaurant/Café Teuchelwald erwarten Sie eine abwechslungsreiche regionale und internationale Küche, kulinarische Highlights und ein atemberaubender Blick über den Schwarzwald. Von Frühjahr bis Herbst bewirten wir Sie auch gerne auf unserer Sonnenterrasse.

Ganz besonders freuen wir uns, Ihnen im Gesundheitspark Hohenfreudenstadt, drei Gehminuten entfernt, auch unseren Spa-Bereich anbieten zu können, der mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad überzeugt. Dort können Sie auch bei unserem erfahrenen Therapeutenteam eine breite Palette an Gesundheitsangeboten wahrnehmen. Fühlen Sie sich anschließend wie neu geboren und starten Sie wieder durch!

# Wir beraten Sie gerne!

## Beratung bei organisatorischen Fragen

Hotel Teuchelwal  
Schömberger Straße 9  
72250 Freudenstadt  
Tel: (07441) 532-120  
[rezeption@hotel-teuchelwald.de](mailto:rezeption@hotel-teuchelwald.de)

Klinik Hohenfreudenstadt  
Tripsenweg 17  
72250 Freudenstadt  
Tel: (07441) 534-620  
[info@klinik-hohenfreudenstadt.de](mailto:info@klinik-hohenfreudenstadt.de)

## Beratung bei medizinischen Fragen

Klinik Hohenfreudenstadt  
Arztsekretariat  
Tripsenweg 17  
72250 Freudenstadt  
Tel: (07441) 534-705  
[info@klinik-hohenfreudenstadt.de](mailto:info@klinik-hohenfreudenstadt.de)

Hotel Teuchelwald  
Schömberger Straße 9  
72250 Freudenstadt  
Telefon: (07441) 532-0  
Telefax: (07441) 532-135  
[Rezeption@Hotel-Teuchelwald.de](mailto:Rezeption@Hotel-Teuchelwald.de)  
[www.Hotel-Teuchelwald.de](http://www.Hotel-Teuchelwald.de)

**KLINIK  
HOHEN  
FREUDENSTADT**

**HOTEL  
TEUCHEL  
WALD**

★★★★