KLINIK HOHEN FREUDENSTADT

HOTEL TEUCHELWALD ★★★★

Hohenfreudenstädter Präventionsprogramme & Gesundheitswochen

MARTHA MARIA

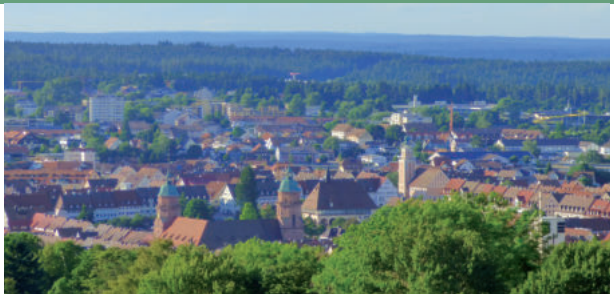
Unternehmen Menschlichkeit

im Martha-Maria Gesundheitspark Hohenfreudenstadt

Freudenstadt/Schwarzwald

Herzlich Willkommen

hoch über Freudenstadt



Am Stadtrand von Freudenstadt inmitten eines 11 Hektar großen Parkgeländes unterhalb des Naherholungsgebietes Kienberg liegen unsere beiden Häuser, das Hotel Teuchelwald und die Klinik Hohenfreudenstadt (siehe auch Beschreibungen auf Seite 20/21).
Die beeindruckende direkt angrenzende Natur auf 770 Meter Höhe lädt ein zum Wandern, Nordic-Walking oder einfach nur zum Spazierengehen. Ein gut ausgeschildertes Rad-, Wander- und Naturerlebniswegenetz, saisonale Sportarten wie Golfen, Tennis, Langlauf, Skilanglauf oder Schneeschuhwandern ermöglichen neue Bewegungserlebnisse. Der Nationalpark Schwarzwald ist nur wenige Kilometer entfernt.
Das persönliche Umsorgen ist Teil unserer gelebten Unternehmensphilosophie. Unsere Mitarbeitenden kümmern sich mit liebevoller Aufmerksamkeit und Fachkompetenz um Ihre persönlichen und individuellen Bedürfnisse.
Treffen Sie Ihre Wahl, in welchem der Häuser Sie logieren wollen, und freuen Sie sich auf das Team des Gesundheitsparks Hohenfreudenstadt!

Unser TIPP

Alle Basispakete der Präventionsprogramme und Gesundheitswochen können selbstverständlich gegen Aufpreis um zusätzliche ärztliche und therapeutische Leistungen erweitert werden. Sprechen Sie mit dem verantwortlichen Arzt.
Selbstverständlich können Sie bei uns auch eine stationäre Rehabilitations-, AHB- oder eine ambulante Vorsorgemaßnahme („Badekur") durchführen.
Es bestehen Verträge mit allen gesetzlichen Krankenkassen, der Beihilfe und den privaten Krankenkassen.

Präventionsprogramme

	Seite
Herz & Kreislauf aktiv	4
Ernährungsumstellung & Gewichtsabnahme	6
Prädiabetes / Diabetes	8
Raucherentwöhnung	10

Gesundheitswochen

Wald-Erleben	14
Teuchel-Wald aktiv	15
Rücken & Gelenke	16
Stressbewältigung	17
Entspannung pur	18
Kneipp vital	19

Unterkunft

Klinik	20
Hotel	21

Preise pro Person

Präventionsprogramme inklusive Vollpension

2 Wochen	3 Wochen
1490 €	2190 €

zuzügl. ärztlicher Leistungen (100-300 € pro Woche nach Absprache)

Gesundheitswoche inklusive Vollpension

1 Woche	2 Wochen	3 Wochen
895 €	1690 €	2440 €

inklusive ärztlicher Beratungsleistungen

Diese Preise sind gültig bis Dezember 2021

Herz und Kreislauf aktiv

Der Jungbrunnen
Kennen Sie das? Sie fühlen sich müde, abgeschlagen und nicht mehr ausreichend leistungsfähig. Der Blutdruck spielt verrückt, die ersten Herzbeschwerden stellen sich ein. Auch die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer lassen nach. Jetzt wünschen Sie sich einen „Jungbrunnen" in den Sie eintauchen können, um dann mit neuer Energie und Lebensfreude wieder heraus zu steigen. Zu diesem Thema wurde in den letzten Jahren viel geforscht. Dabei wurde auch manches bereits lang Bekanntes und Bewährtes „wiederentdeckt" und lässt sich nun therapeutisch einsetzen.

Natürliches „Anti-Aging" – Gesundheit für den ganzen Körper
Schon Pfarrer Sebastian Kneipp wusste die positiven Wirkungen natürlicher Heilverfahren effektiv einzusetzen. Mit einer fein abgestimmten Mischung aus Bewegung, gesundem Essen und Trinken, dem gezielten Einsatz von Erholungsphasen und natürlichen Heilmitteln lassen sich Herz und Kreislauf und damit der gesamte Organismus stärken. Durch konsequente Anwendung dieser nicht-medikamentösen Behandlungsmaßnahmen kann zudem auch ein Teil der bisher eingenommenen Medikamente überflüssig werden.

Spaß an und mit Bewegung
Wir bewegen uns heutzutage immer weniger. Dadurch wird unser Kreisaufsystem nicht mehr ausreichend gefordert. Aber bereits ein halbstündiges Ausdauertraining in Form von (Nordic) Walking oder Fahrradfahren an 3-4 Tagen in der Woche verbessert die Gesundheit, senkt den Blutdruck nachhaltig und kräftigt das Herz. Nebenbei stärkt die Bewegungstherapie aber natürlich auch Bänder und Muskulatur und hilft so bei Rückenschmerzen, Osteoporose und Arthrose. Oft ist es nur eine Frage der Motivation. Unsere erfahrenen Therapeuten in der Klinik Hohenfreudenstadt helfen Ihnen, neue Freude an der Bewegung zu entdecken.

Gesunde, ausgewogene Ernährung
Ernährungsfaktoren spielen bei der Entstehung von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie), Herzinfarkt, Gefäßleiden und Nierenerkrankungen sowie bei vielen anderen Zivilisationskrankheiten eine wesentliche Rolle. Schon kleine Änderungen in unserer täglichen Ernährung (z.B. Verringerung des Kochsalzverzehrs) können dazu beitragen, der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen oder den Krankheitsverlauf bei bereits bestehender Erkrankung positiv zu beeinflussen. Wie einfach das geht, erleben Sie täglich bei den Mahlzeiten in unserem Hause.

Gesund und fit für den Alltag
Während des Aufenthaltes werden Sie von kardiologisch, sport- und ernährungsmedizinisch erfahrenen Fachärzten betreut, die das Therapieprogramm individuell auf Sie abstimmen. Psychosomatische oder orthopädische Begleiterkrankungen können mitbehandelt werden. Motivierte Sport- und Bewegungstherapeuten, Physiotherapeuten sowie Masseure/medizinische Bademeister garantieren eine hochqualifizierte Behandlung. Unsere Therapeuten geben Ihnen auch gerne Tipps, wie Sie die für Sie günstigen Veränderungen Ihres Lebensstils im Alltag verankern können.

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes*
- kardiovaskuläre Funktionsdiagnostik*
- Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining mit Blutdruck- und EKG-Kontrolle)
- allgemeine Gymnastik oder Hockergymnastik
- allgemeine Wassergymnastik oder Aquajogging
- Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (medizinische Bäder mit Zusatz, Fußwechselbäder, Hauff'sche Armbäder)
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)
- Einzelernährungsberatung*
- Hypertonieschulung*
- Autogenes Training
- Stressbewältigungsgruppe
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) separat berechnet.

Ernährungsumstellung

Warum Ernährungsumstellung?
Eigentlich möchte es ja fast jeder schaffen: Sich gesund und ausgewogen ernähren, auf diese Weise bei Übergewicht oder Adipositas sein Gewicht reduzieren, möglichst langfristig zu halten und so auch der Entwicklung von ernährungs(mit)bedingten Erkrankungen (wie z. B. Diabetes und Bluthochdruck) vorzubeugen. Und diese neue gesunde Ernährungsweise soll dann noch möglichst schmackhaft und abwechslungsreich sein. Geht das? Unserer Überzeugung und Erfahrung nach: Ja!

Individuelle Beratung – Abnehmen mit Erfolg
Zur Vorbereitung eines Aufenthaltes mit dem Schwerpunkt Ernährungsumstellung/Gewichtsabnahme erhalten Sie ein Ernährungsprotokoll zugesandt, verbunden mit der Bitte, dieses im Vorfeld zuhause auszufüllen. Bei uns angekommen werden Sie durch ernährungsmedizinisch erfahrene Fachärzte und Ernährungsfachkräfte betreut. Zu Beginn werden die persönlichen Ernährungsprobleme besprochen und ein individuell auf Sie zugeschnittener Therapieplan erstellt. Im Mittelpunkt der Ernährungsumstellung steht dabei die tägliche Selbsterfahrung mit der neuen gesunden Ernährungsweise. Dabei haben Sie jeden Tag die Wahlmöglichkeit zwischen einem nicht-vegetarischen und einem vegetarischen Menü.

Realistische Ziele setzen: Was kann ich erreichen? Und wie?
Gleich zu Beginn besprechen Sie mit dem behandelnden Arzt Ihre individuellen Ziele. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass die Ziele realistisch, also auch erreichbar sind. Wenn dies nicht der Fall ist, besprechen wir das offen mit Ihnen und versuchen, gemeinsam die Ziele zu modifizieren. Oft wird eine schnelle Gewichtsreduktion durch eine möglichst geringe Energiezufuhr gewünscht. Dies ist aus Gründen der Nachhaltigkeit allerdings nicht empfehlenswert. Daher verzichten wir in der Klinik Hohenfreudenstadt auch auf ausgeprägte Reduktionskostformen. Durch die gesteigerte Bewegungsaktivität und durch den Unterschied zwischen der im Vorfeld zuhause praktizierten Ernährung und der hier ausgewogen zusammengestellten Kost stellt sich von alleine ein ausreichendes Kaloriendefizit und damit auch eine Gewichtsabnahme ein, ohne dass während dieser Phase Hungergefühle auftreten.

Gewichtsabnahme

Wissen, Fertigkeiten und praktische Tipps – Einsparung von Medikamenten
In Einzelberatungen, Ernährungsvorträgen und Seminaren wird das Ernährungswissen anschaulich aktualisiert. Fertigkeiten bei der Nahrungszubereitung und praktische Tipps werden in der Lehrküche vermittelt. Die ernährungstherapeutischen Maßnahmen werden durch ein breites bewegungs- und verhaltenstherapeutisches Angebot ergänzt. Schon nach wenigen Tagen lässt sich zudem abschätzen, ob infolge der durch die Ernährungsumstellung erzielten Gewichtsreduktion eine Einsparung von Medikamenten, beispielsweise von Insulin und anderen Diabetes- oder Bluthochdruckmedikamenten, möglich ist.

Langfristige Erfolge vorbereiten
Während des Aufenthaltes gewöhnt man sich unmerklich an eine gesunde Ernährungsweise, so dass sich diese dann zuhause leichter beibehalten lässt. Denn eines ist klar: Nur durch eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten können die während des Aufenthaltes erreichten Erfolge auch langfristig gesichert werden. Hierüber aufgeklärt erfahren Sie von Anfang an, wie eine erfolgreiche „Hilfe zur Selbsthilfe" aussehen kann. Die Umsetzung im Alltag wird unterstützt durch Informationsmaterialien in Text- und Bildform, durch viele praktische Tipps, ein Informationsportal im Internet (www.ernaehrung.de) inkl. aller Rezepte aus der Klinik Hohenfreudenstadt zum Nachkochen sowie ein einjähriges Nachsorgeprogramm mit regelmäßigen Anregungen (FLIMS – flims.ernaehrung.de).

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes *
- Einzelernährungsberatung *
- Seminar Übergewicht / Adipositas *
- Lehrküchentraining
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)
- psychologisch geführte Essverhaltensgruppe *
- Adi-Fit-Gruppe oder Allgemeine Gymnastik
- Adi-Fit-H20-Gruppe oder Allgemeine Wassergymnastik
- Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining)
- Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (Kneipp'sche Güsse)
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen und psychotherapeutischen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) separat berechnet.

Präventionsprogramm

Prädiabetes / Diabetes

„Je eher, desto besser" – Diabetes früh erkennen
Gibt es in Ihrer Familie Menschen mit Diabetes? Eine sinnvolle Frage, die viel zu selten gestellt wird. Denn die Anlage für die Entwicklung eines Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit, wird vererbt, man spricht in diesem Fall von einer Diabetesdisposition. Die ersten Vorboten sind leicht erhöhte Blutzuckerwerte, die wir heute als „Prädiabetes" klassifizieren. Und das macht Sinn, denn: Wenn in der Familie Diabetes aufgetreten ist, sollte man mit den präventiven Maßnahmen bereits anfangen, bevor die Diagnose eines Diabetes gestellt worden ist. Wie hoch Ihr individuelles Diabetesrisiko ist und wie Sie reagieren sollten, können Sie ganz einfach mit dem FINDRISK-Fragebogen (siehe Internet) herausfinden.

Diabetesprävention – Wie kann ich vorbeugen?
Diabetes mellitus ist eine Wohlstandskrankheit, bei ca. 90% der Erkrankten besteht gleichzeitig Übergewicht oder Adipositas. Das individuelle Diabetesrisiko steigt mit dem Ausmaß des Übergewichts deutlich an. Schon bei leichtem Übergewicht kommt es häufiger zu einer Diabeteserkrankung, bei einem BMI (Körpermasseindex) von 30 besteht dann gegenüber einem BMI von 22 ein bereits auf das 30-fach erhöhtes Risiko, im Laufe des Lebens an Diabetes zu erkranken. Die wichtigste präventive Maßnahme liegt damit auf der Hand: Bei bestehendem Übergewicht oder Adipositas sind dies eine Gewichtsabnahme bis hin zur Gewichtsnormalisierung und eine nachhaltige Veränderung ungesunder Ernährungsgewohnheiten. Bereits kleine Gewichtsveränderungen wirken sich dabei positiv aus.

Körperliche Aktivität als Schlüssel zum Erfolg
Auch durch regelmäßige körperliche Aktivität können wir einer Diabeteserkrankung effektiv vorbeugen oder den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Welche körperliche Aktivität Sie dabei wählen oder welche Sportart Sie favorisieren, spielt prinzipiell keine Rolle. Die Hauptsache ist, dass Sie Ihre Bewegungsintensität steigern. Das geht am leichtesten, wenn Sie wieder Freude an der Bewegung gewinnen. Daher halten wir in der Klinik Hohenfreudenstadt ein breites bewegungstherapeutisches Angebot mit Ausdauer- und Spielsportarten sowie gezielter Funktionsgymnastik für Sie bereit. Unsere Bewegungs- und Physiotherapeuten motivieren und unterstützen Sie bei der Erlangung Ihrer Ziele.

Nicht-medikamentöse Behandlungsverfahren vor Diabetes-Medikamenten

Die im Verlauf der Erkrankung oft erforderliche Behandlung mit blutzuckersenkenden Medikamenten belastet viele Menschen mit Diabetes. Dazu kommt die Sorge, von diesen Medikamenten auf Dauer abhängig zu sein. Daher schöpfen wir die nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten, insbesondere die Ernährungs- und Bewegungstherapie, konsequent aus und versuchen damit, Medikamente zumindest eine Zeitlang zu vermeiden. Dies gelingt auch oft durch eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Ihre übrige Medikation durchforsten wir ebenfalls kritisch nach einer möglichen Beeinflussung des Blutzuckers.

Neue Freiheiten in Prävention und Therapie – mehr Lebensqualität

Starre Vorgaben und Einschränkungen, wie sie früher üblich waren, sind in Prävention und Therapie des Diabetes mellitus Geschichte. Durch Diabetesberatung und -schulung können Menschen mit Diabetes den individuellen Verlauf ihrer Erkrankung besser abschätzen und erfolgreich steuern sowie auf eventuelle Probleme angemessen reagieren. Hilfe zur Selbsthilfe ist das vorrangige Ziel. Neben den bewährten Schulungsprogrammen werden in den Therapieplan Ernährungs- und Bewegungstherapie sowie balneo-physikalische Maßnahmen einbezogen. Seminare zu ernährungsabhängigen Begleiterkrankungen sowie Lehrküchenveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen runden das Angebot ab.

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes (inkl. Fußuntersuchung) *
- Strukturierte Diabetes- oder Prädiabetesschulung *
- Diabeteseinzelberatung * und Einzelernährungsberatung *
- Lehrküchentraining
- Diabetessprechstunde *
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)
- Seminar Übergewicht / Adipositas *
- Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining u.a.)
- therapeutisches Flugballspiel
- allgemeine Gymnastik oder Adi-Fit-Gruppe
- allgemeine Wassergymnastik oder Adi-Fit-H20-Gruppe
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) separat berechnet.

Raucherentwöhnung

„Ohne Rauch geht's auch" – und besser
Gehören Sie auch zu den Menschen, die gelegentlich daran denken, mit dem Rauchen aufzuhören? Haben Sie schon mehrfach versucht, Ihre Nikotinabhängigkeit selbstständig zu beenden? Hat Ihnen Ihre Ärztin / Ihr Arzt aufgrund von drohenden oder bereits eingetretenen Gesundheitsschäden zum Nikotinverzicht geraten? Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die sich nicht länger von einem Suchtmittel abhängig fühlen wollen? Dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen!

Gescheiterte Abstinenzversuche in der Vergangenheit sind kein Hinderungsgrund, um Nicht-Raucher zu werden. Suchtmedizinische Forschungsergebnisse zeigen eindeutig, dass eine dauerhafte Abstinenz bei gefestigter Motivation zu erreichen ist. Wir wollen Sie im Rahmen unseres Präventionsprogramms motivieren und unterstützen, ein rauchfreies Leben zu beginnen.

Mit Hilfe einer Verhaltenstherapie ist auch bei stark abhängigem Rauchverhalten die Chance gut, eine dauerhafte Nikotinabstinenz zu erreichen.

Nikotinbedingte Folgeerkrankungen können sein:

- Infekte der oberen Atemwege / Bronchitis
- Magenschleimhautentzündungen / Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre
- generalisierte Durchblutungsstörungen
- Herzkranzgefäßerkrankungen / Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Krebserkrankungen, insbesondere Lungenkrebs, Blasenkrebs

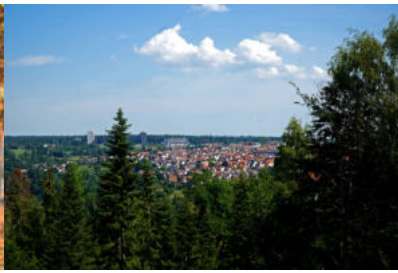
Ärztliche und verhaltenstherapeutische Begleitung
Während des Aufenthaltes werden Sie durch suchtmedizinisch erfahrene Psychologen und Ärzte betreut. Zu Beginn erfolgt ein ärztliches Beratungsgespräch, in dem persönliche Motivation und Abstinenzvorerfahrungen besprochen werden. So kann eine individuell erfolgversprechende Therapie festgelegt werden. In verhaltenstherapeutischen Einzelgesprächen werden psychische Faktoren des Suchtverhaltens erörtert und Wege zur Nikotinabstinenz erarbeitet.

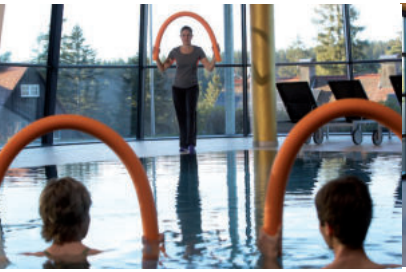
Die Teilnahme am intensiven Bewegungstherapieprogramm im Innen- und Außenterrain lässt Sie bald „leichter durchatmen". Sie erleben „Freude und Spaß an der Bewegung" beim Nordic Walking oder im Schwimmbad der Klinik. Durch Vorträge und Seminare zur „Gesunden Ernährung", zur „Gewichtsreduktion" und den Besuch der „Essverhaltensgruppe" beugen Sie schon während Ihres Aufenthaltes in unserer „Lehrklinik für Ernährungsmedizin" aktiv einer möglichen Gewichtszunahme nach Einstellung Ihres Nikotinkonsums vor.
Durch informative Vorträge und Seminare, abwechslungsreiche Gruppenaktivitäten und geführte Freizeitangebote in der wunderschönen Umgebung des Schwarzwaldes werden Sie eine vorübergehende begleitende Entzugssymptomatik mit unserer Hilfe überwinden können.

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes *
- psychologische Einzelgespräche zur Raucherentwöhnung *
- psychologisch geführte Stressbewältigungsgruppe
- psychologisch geführte Essverhaltensgruppe *
- Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training)
- Atemgymnastik
- Lehrküchentraining
- Seminar Übergewicht / Adipositas *
- Ausdauersport (Nordic Walking, Ergometertraining)
- allgemeine Wassergymnastik oder Aquajogging
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung, Atemtherapie)

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen und psychotherapeutischen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) separat berechnet.





Gesundheitswoche

Wald-Erleben

in Kooperation mit dem
PARTNER
Nationalpark Schwarzwald

Wildnis, Naturerleben, Gesundheit und Erholung sind nur ein paar Schlagworte, mit denen unsere Gesundheitswoche Wald-Erleben charakterisiert werden kann. Sie wohnen im Hotel Teuchelwald oder in der Klinik Hohenfreudenstadt – inmitten des weitläufigen Parkgeländes unseres Gesundheitsparks Hohenfreudenstadt – und haben einen direkten Zugang zu den Angeboten des Nationalparks Schwarzwald und zu unserer unmittelbaren waldreichen Umgebung.

Das vielfältige Jahresprogramm des Nationalparks Schwarzwald ist tagesaktuell im Internet unter **www.schwarzwald-nationalpark.de** einsehbar. Mehr als 300 Veranstaltungen im Jahr zeigen die Vielfalt des Nationalparks – von abenteuerlichen Wanderungen bis zu achtsamen Nachmittagen. Sie können sich zu unbekannten Aus- und Einblicken führen lassen, spannenden Vorträgen lauschen oder die Wildnis bei einer kulinarischen Wanderung mit allen Sinnen genießen. Das Programm unserer Gesundheitswoche Wald-Erleben ist eng mit der Nationalparkverwaltung abgestimmt. Nach entsprechender Vorinformation organisieren wir Ihren Transfer zu den dortigen Veranstaltungen und holen Sie dann am Ende des Ausflugs wieder ab.

Eingebettet sind die Nationalpark-Highlights in ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm in der Klinik Hohenfreudenstadt, vom „Schwarzwald-Walking" in den weitläufigen Wäldern rund um den Gesundheitspark über Therapieangebote im hauseigenen Schwimmbad und Fitnessraum bis hin zu meditativen Elementen wie Tai Chi oder Qi Gong.

Unsere therapeutischen Leistungen im Gesundheitspark:

- ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- „Schwarzwald-Walking" (2x/Woche)
- Entspannungsübungen (Tai Chi oder Qi Gong, 2x/Woche)
- medizinische Bäder mit Zusatz (2x/Woche)
- Atemgymnastik
- Kneipp'sche Anwendungen oder Barfuß-Laufen im Park (2x/Woche)
- geführte Wanderungen/Walderkundung und „Achtsamkeitspraxis in der Natur" (verschiedene Themen)
- kreatives Gestalten mit Holz und Naturmaterialien
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung), Filme zum Nationalpark Schwarzwald

in Kooperation mit dem
PARTNER
Nationalpark Schwarzwald

Wissenschaftliche Studien zeigen ganz klar: Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden werden durch den Aufenthalt und die körperliche Bewegung in der Natur positiv beeinflusst. Nicht nur im fernen Japan, wo man seit Jahrzehnten Therapiewälder ausweist, sondern auch in Deutschland wird die Kraft von Kur- und Heilwäldern therapeutisch eingesetzt. So und vor allem auch im Schwarzwald: Die ausgedehnten Tannen- und Mischwälder des Schwarzwaldes sind für ihre stärkende Wirkung bekannt und seit dessen Erschließung eine gern genutzte Ressource für Entspannung und Regeneration.

In Freudenstadt wurden schon vor über 100 Jahren die ersten Klimapfade angelegt. Diese auch heute noch gangbaren Wege am Freudenstädter Kienberg, direkt neben dem Gesundheitspark Hohenfreudenstadt, integrieren wir in unsere therapeutischen Angebote. „Schwarzwald-Walking", geführte Walderkundung, Entspannungsangebote wie Atemgymnastik oder medizinische Bäder mit Fichtennadelzusatz, ausgedehnte Wanderungen und Radtouren in Eigenregie oder auch nur der Aufenthalt im großen Parkgelände des Gesundheitsparks Hohenfreudenstadt. Die therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des ortsgebundenen Heilfaktors Wald sind vielfältig.

Bewegungstherapeutische und ernährungstherapeutische Angebote runden unser Angebot mit seinen vielen Berührungspunkten der Themenfelder Wald und Gesundheit ab. Die natürliche gesundheitsfördernde Umgebung des Gesundheitsparks Hohenfreudenstadt eröffnet ganz neue Eindrücke für alle Sinne und bietet viel Neues und Interessantes zum Entdecken.

Unsere therapeutischen Leistungen im Gesundheitspark:

- ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- „Schwarzwald-Walking" (2x/Woche)
- allgemeine Gymnastik
- Atemgymnastik
- Ergometertraining mit Leistungstest
- medizinische Bäder mit Zusatz (2x/Woche)
- Kneipp'sche Anwendungen/Barfuß-Laufen (2x/Woche)
- geführte Wanderungen/Walderkundung und „Achtsamkeitspraxis in der Natur" (verschiedene Themen)
- kreatives Gestalten mit Holz und Naturmaterialien
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung), Filme zum Thema Schwarzwald

Gesundheitswoche

Rücken & Gelenke

„Wer rastet, der rostet!"
Regelmäßige Bewegung fordert und fördert den Körper, während Bewegungsmangel automatisch zur Minderung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit führt. Diese allgemeine Regel ist ohne Einschränkungen auch auf unsere Gelenke übertragbar, egal ob es sich um unsere eigenen oder bereits um einen künstlichen Gelenkersatz (z.B. Hüft- oder Knieendoprothese / TEP) handelt.

Durch Bewegung Schmerz vorbeugen
Jeder Zweite hat irgendwann in seinem Leben Rückenschmerzen, unsere sitzende Arbeitsweise und Bewegungsmangel tun ein Übriges. Da hilft nur eines: Stärkung der Rückenmuskulatur durch aktive Prävention, am besten bevor die ersten Beschwerden auftreten. Wie das geht, vermitteln Ihnen unsere erfahrenen Physiotherapeuten in der Rückenschule. Aber auch wenn die Beschwerden schon längere Zeit bestehen, können diese durch rückenschonenden Umgang mit Alltagsbelastungen oder durch günstige Verteilung der körperlichen Gesamtbelastung auf alle unsere Bewegungseinheiten (Arme, Beine, Rücken, wie z.B. beim Nordic Walking) nachhaltig gelindert werden.

Künstliche Gelenke – Was tut gut? Was sollte ich vermeiden?
Wie ein natürliches Gelenk ist auch ein künstliches Gelenk nicht unendlich belastbar. Bei richtiger Beanspruchung und dosierter Belastung durch geeignete Sportarten kann die Lebensdauer eines künstlichen Gelenks jedoch durchaus 15 bis 25 Jahre erreichen. Unsere Physio-, Bewegungs- und Ergotherapeuten zeigen Ihnen, wie Sie Ihr künstliches Gelenk durch geeignete Übungen bzw. den entsprechenden Sport möglichst lange erhalten können.

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Rückenschule oder Hüft-Knie-Gruppe / Bewegungsschulung
- allgemeine Gymnastik oder Hockergymnastik
- Ergometertraining (mit Einweisung)
- Nordic Walking oder Terraintraining
- allgemeine Wassergymnastik
- Schwimmen im Hallenbad
- geführte Wanderungen
- Vorträge (Trainingsgestaltung, gesunde Ernährung)

Stressbewältigung

Einfach zur Ruhe kommen!
„Im Stress sein" oder „unter Stress stehen" ist für jeden von uns eine geläufige, oft auch belastende Erfahrung. Gekennzeichnet wird diese Situation durch Zeitnot, Leistungsdruck, Angst, die Kontrolle zu verlieren, Hilflosigkeit oder auch Ärger bis hin zur Wut. Im Laufe unseres Lebens haben wir andererseits gelernt, den guten (angenehmen und anregenden) Stress, den „Eu-Stress", von dem schlechten (ängstigenden und einengenden) Stress, dem „Dis-Stress", zu unterscheiden. Dis-Stress löst komplexe Anpassungsprozesse des Körpers und der Psyche des Menschen aus, die in drei Phasen unterteilt werden: Alarmphase, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase.
Wie können wir erfolgreich dem schädlichen Stress widerstehen?
Eine wichtige Voraussetzung ist körperliche Fitness, welche durch Atemgymnastik, allgemeine Gymnastik, sportliches Spiel (therapeutisches Flugballspiel), Wanderungen u.a. erreicht werden kann, ergänzt durch Entspannungsübungen (nach Jacobson und Autogenes Training), Selbstsicherheitstraining oder Stressbewältigungsübungen in der Gruppe, Gespräche und psychologische Vorträge über Lebensführung und Lebenskunst.

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Stressbewältigungsgruppe oder Selbstbehauptungsgruppe
- allgemeine Gymnastik
- Atemgymnastik
- therapeutisches Flugballspiel
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Trainingsgestaltung, Atemtherapie)
- Entspannungstherapie (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training)

Entspannung pur

„In der Ruhe liegt die Kraft!"
Entspannung pur für Körper, Geist und Seele
Fühlen Sie sich ausgebrannt und erschöpft? Und wissen Sie gar nicht so genau, warum? Reagieren Sie viel öfter gereizt als Ihnen oder Ihrer Umgebung lieb ist? Dann sollten Sie sich einmal eine Auszeit gönnen, um zur Ruhe zu kommen und Ihren „Akku" wieder aufzuladen. Durch eine fein aufeinander abgestimmte Mischung aus passiven und aktiven Therapiebausteinen wird einerseits der Prozess der Entspannung unterstützt, andererseits werden neue Impulse zu einer allgemein entspannteren Grundeinstellung gegeben. Die medizinischen Entspannungsbäder (mit einem Zusatz, den der behandelnde Arzt mit Ihnen aussucht) ergänzen sich dabei ideal mit dem Entspannungstraining und der Ganzkörpermassage. Welches Entspannungstraining (Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung) bei Ihnen voraussichtlich den besten Erfolg bringt, wird im Aufnahmegespräch erörtert. Für die schrittweise Aktivierung sorgen unsere Gymnastikgruppen (allgemeine, Wasser- oder Atemgymnastik) und das „Therapeutische Flugballspiel", ein in der Klinik Hohenfreudenstadt speziell hierfür entwickeltes Bewegungsspiel. Freier Zugang zu unserem Schwimmbad und Saunabereich ist im Programm inklusive. Die Gesundheitswoche „Entspannung pur" wird abgerundet durch kulturelle Veranstaltungen und Vorträge zu Gesundheitsthemen

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training)
- medizinische Bäder mit Zusatz (2x /Woche)
- Massage (1x /Woche)
- therapeutisches Flugballspiel
- allgemeine Gymnastik oder Atemgymnastik
- Wassergymnastik
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung)

Gesundheitswoche

Kneipp vital

Therapie nach Kneipp ist aktueller denn je!
Wollen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung bringen? Oder Ihre Abwehrkräfte stärken? Oder nur neue Kraft zur Bewältigung des Alltags schöpfen? Bei unserer „Kneipp vital" Gesundheitswoche können Sie die positiven Wirkungen von natürlichen Heilweisen auf Ihren Körper unmittelbar erfahren. So wie schon vor ca. 150 Jahren bei Pfarrer Kneipp beginnt der Tag mit der heilenden Kraft des Wassers in Form von Kneipp'schen Güssen.

Die Heilkunst der Natur nutzen
Aber Kneipp bedeutet mehr als nur die Anwendung von Wasser (Hydrotherapie). Weitere Therapiesäulen sind regelmäßige Gymnastik und Ausdauertraining (Bewegungstherapie), eine gesunde, fettarme und ballaststoffreiche Kost (Ernährungstherapie) sowie die Wiedererlangung eines gesunden inneren Gleichgewichts durch Entspannung, Stressabbau und Harmonisierung der Körperfunktionen (Ordnungstherapie).

Unsere therapeutischen Leistungen:

- ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Kneipp'sche Güsse (2x /Woche)
- Wassergymnastik
- allgemeine Gymnastik oder Atemgymnastik
- medizinisches Bad mit Zusatz (1x /Woche)
- Fußwechselbäder (2x /Woche)
- Massage (1x /Woche)
- therapeutisches Flugballspiel
- geführte Wanderungen
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)

KLINIK
HOHEN
FREUDENSTADT

Wohnen 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 Deutschlandes entfernt.

Individuell eingerichtete Gästezimmer (80 Einzel- und 11 Doppelzimmer) mit Bad/Dusche, WC, TV, Telefon und größtenteils Balkon (davon 20 Zimmer behindertenfreundlich) bieten die ideale Voraussetzung, um sich abseits der therapeutischen Anwendungen entspannen und erholen zu können. Großzügige Räumlichkeiten wie Sport- und Gymnastikhalle, Hallenschwimmbad, Sauna mit Dampfbad und medizinischer Trainingstherapie, Vortragssaal, 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 nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin rundet das Angebot ab. Ihre Wünsche nach einer vegetarischen oder veganen Ernährung erfüllen wir gerne. Auch auf spezielle ernährungstherapeutische Anforderungen (z.B. laktosearm, glutenfrei) sind wir eingestellt.

Seien Sie mitten im Geschehen 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.

HOTEL
TEUCHEL
WALD
★★★★

Wohnen im Hotel Teuchelwald

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

Das Hotel Teuchelwald, unser Traditionshaus, im Jugendstil erbaut, verfügt über 78 Zimmer mit Panoramablick über Freudenstadt oder wahlweise Ausblick in die wohltuende Natur des hauseigenen Parkgeländes. Jedes der komfortablen und stilvoll eingerichteten Zimmer glänzt mit seinem ganz eigenen Charme. Wir wollen mehr für Sie sein als eine nette Urlaubsunterkunft oder ein nüchterner Tagungsort.

Wir haben Sie als unsere Gäste umfassend im Blick, mit all Ihren Wünschen und allem, was Ihnen auf der Seele brennt und was Sie brauchen, damit es Ihnen bei uns gut geht und Sie sich hier wohlfühlen. Unsere Mitarbeitenden kümmern sich mit höchster Aufmerksamkeit um Ihre persönlichen und individuellen Anfragen und 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. In unserem Restaurant können Sie zwischen Mehr-Gänge-Menüs wählen oder à la carte speisen.
Von Frühjahr bis Herbst bewirten wir Sie auch gerne auf unserer Sonnenterrasse.

Ganz besonders freuen wir uns, Ihnen im Gesundheitspark Hohenfreudenstadt, 3 Gehminuten vom Hotel 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 sich anschließend wie neu geboren und starten Sie wieder durch!

KLINIK
HOHEN
FREUDENSTADT

HOTEL
TEUCHEL
WALD
★★★★

MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gern!

Buchen im Hotel Teuchelwald

Rezeption

Telefon: (07441) 532-0
Telefax: (07441) 532-135
Rezeption@Hotel-Teuchelwald.de
www.Hotel-Teuchelwald.de

Buchen in der Klinik Hohenfreudenstadt

Patientendisposition

Telefon: (07441) 534-620
Telefax: (07441) 534-666
Info@Klinik-Hohenfreudenstadt.de
www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de

Beratung bei medizinisch-therapeutischen Fragen

Arztsekretariat

Telefon: (07441) 534-705
Telefax: (07441) 534-707
Info@Klinik-Hohenfreudenstadt.de
www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de