

BEWEGUNG IST LEBEN



BEWEGUNG NACH DER REHA

REHA-JOURNAL 2026



ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG



IN SPIRATION

für ein Leben in Bewegung

Nach der Reha beginnt ein neuer Abschnitt – einer, in dem Sie Schritt für Schritt wieder Vertrauen in Ihren Körper und Ihre eigenen Kräfte aufbauen. In der Asklepios Klinik Triberg unterstützen wir Sie dabei, Bewegung als festen Bestandteil Ihres Alltags zu verankern – als Quelle für Stabilität, Energie und Lebensqualität.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie vielfältig dieser Weg aussehen kann: von Bewegung in der Natur rund um Triberg über gezielte Trainingsangebote bis hin zu neuen Impulsen für Ernährung, mentale Stärke und Selbstfürsorge.

Lassen Sie sich inspirieren, um Ihren eigenen Weg zu gestalten: in Ihrem Tempo, mit Ihren Möglichkeiten – und mit dem Ziel, wieder mehr Sicherheit, Kraft und Lebensfreude in Ihren Alltag zu bringen.



REHA- JOURNAL 2026



»» **Bewegung ist mehr als körperliche Aktivität – sie schenkt neue Energie, stärkt die innere Balance und öffnet den Blick nach vorn.**

Liebe Leserinnenn und Leser!

als Cheförztn der Asklepios Klinik Triberg heiÙe ich Sie im Namen des gesamten Teams herzlich willkommen.

Dass Sie bei uns sind, bedeutet, dass Sie bereits ein gutes Stück Weg mit Ihrer Krebserkrankung gegangen sind. Jeder Weg ist einzigartig – und wir möchten Sie dabei unterstützen, ihn nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen weiterzugehen.

Unser Ziel in der Rehabilitation ist es, Ihnen Kraft zu geben: durch medizinische und therapeutische Begleitung, durch Unterstützung in der Krankheitsverarbeitung und durch den Blick nach vorn. Bewegung spielt dabei eine besondere Rolle, denn Bewegung ist Leben – Bewegung kann neue Energie und Lebensfreude schenken, Therapiefolgen oder Fatigue mindern und je nach Erkrankung auch das Rückfallrisiko reduzieren.

Ein neuer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der **Rehabilitation für Hautkrebsbetroffene**. Neben bewährten Angeboten möchten wir damit noch gezielter auf die besonderen Herausforderungen und Fragen eingehen, die mit dieser Diagnose und ihren Therapiemöglichkeiten verbunden sind.

Ich freue mich darauf, Sie hier kennenzulernen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und Sie auf Ihrem weiteren Weg individuell zu begleiten.



BEWEGUNG IST LEBEN



Herzlichst,

**Ihre Dr. med. Andrea von den Berg,
Cheförztn Asklepios Klinik Triberg**

BEWEGUNG NACH DER REHA

Im Interview spricht Dr. med. Andrea von den Berg über ihre Erfahrungen, medizinische Schwerpunkte und die Bedeutung von Bewegung nach der Reha. Ein besonderer Fokus liegt auf einem neuen Rehabilitationsangebot für Hautkrebsbetroffene, das Patientinnen und Patienten nachhaltig stärken soll.



Dr. med. Andrea von den Berg
Chefärztin Asklepios Klinik Triberg

ERFAHRUNGEN UND MOTIVATION

Frau Dr. von den Berg, möchten Sie sich unseren Leserinnen und Lesern kurz vorstellen und Ihren Aufgabenbereich beschreiben?

Sehr gerne. Ich bin seit mittlerweile 25 Jahren als Ärztin in der Hämatologie/Onkologie tätig und seit Januar 2026 Chefärztin der Asklepios Klinik in Triberg.

Was ist Ihnen in der Zusammenarbeit mit Patientinnen und Patienten besonders wichtig?

Die Zusammenarbeit mit Patientinnen und Patienten ist das Zentrum meiner Tätigkeit. Im Ideal gelingt eine vertrauensvolle Beziehung; ich höre zu, um zu verstehen, was für die Patientinnen und Patienten im Vordergrund steht. Dann geht es natürlich auch um kompetente Beratung und eine gemeinsame Entscheidungsfindung.

ONKOLOGIE IN DER REHABILITATION

Welche Rolle nimmt die Rehabilitation im Gesamtverlauf einer onkologischen Erkrankung ein?

Die onkologische Rehabilitation nimmt neben der stationären und ambulanten Akutmedizin eine wichtige Rolle in der Behandlung von Krebserkrankungen ein. Hier werden Krankheits- und Therapiefolgen gelindert, die Rehabilitanden erhalten psychische Unterstützung und schlussendlich geht es auch um die Rückkehr in Alltag und Beruf.

BEWEGUNG IN DER ONKOLOGISCHEN REHA

Warum ist Bewegung aus medizinischer Sicht ein zentraler Bestandteil der onkologischen Rehabilitation?

Die Rolle von Sport und Bewegung für Krebsbetroffene ist sehr vielfältig: Die meisten Patientinnen und Patienten, die zu uns kommen, wünschen sich eine Verbesserung der körperlichen Verfassung, es geht um den Aufbau von Kraft und Ausdauer, Besserung der Beweglichkeit etc. Bewegung mildert nachweislich Nebenwirkungen der Chemotherapie und antihormonellen Therapie. Bewegung, gerade Bewegung an der frischen Luft, wirkt sich positiv auf die Psyche aus und ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung der krebisbedingten Fatigue.

Welche Veränderungen erleben Sie bei Patientinnen und Patienten, die Bewegung konsequent in ihre Reha einbeziehen?

Durch eine Zunahme der Fitness steigt auch das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude; es tut gut zu spüren, dass man selbst etwas zum eigenen Wohlbefinden beitragen kann.

Wie gelingt es, Bewegung nachhaltig in den Alltag nach der Reha zu integrieren?

Wir können hier Dinge anstoßen, entscheidend ist, im Alltag am Ball zu bleiben. Hierzu stehen verschiedene Möglichkeiten unter der Überschrift „Reha Nachsorge“ zur Verfügung. Zu nennen sind Reha Sport, intensivierte Nachsorgeprogramme der DRV (IRENA, TRENA) und auch digitale Angebote wie die CASPAR App.

REHABILITATIONSANGEBOT FÜR HAUTKREBSBETROFFENE

Was war der Auslöser für das neue Reha-Angebot für Hautkrebsbetroffene?

Mit diesem Thema beschäftige ich mich seit Jahren, u.a. auch im Komitee

Survivorship der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO). Hautkrebspatientinnen und -patienten beschreiben häufig eine Diskrepanz zwischen dem eigenen Erleben der Krebsdiagnose und der z.T. verharmlosenden äußeren Wahrnehmung. Ich möchte den Betroffenen einen Raum geben, in dem ihre Erkrankung ernst genommen wird. Leider wird nicht allen Menschen nach einer Hautkrebsdiagnose, Melanom oder auch dem sogenannten weißen Hautkrebs, eine Rehabilitation angeboten; bei Brustkrebs sind wir da beispielsweise in einer ganz anderen Situation. Ich möchte dazu beitragen ein Bewusstsein zu schaffen für den positiven Nutzen von Rehabilitation bei oder nach Hautkrebs.

Welche Besonderheiten zeichnen dieses Angebot aus?

2011 wurde die erste sogenannte Immuntherapie für Melanom-patientinnen und -patienten zugelassen. Dieser Therapieansatz stellt einen Meilenstein in der Behandlung dar. Wir sehen Langzeitüberlebende mit metastasiertem Melanom, etwas,

was vor der Immuntherapie mit sogenannten Checkpoint-Inhibitoren nahezu unmöglich war. Leider gelingt dies nicht immer ohne Nebenwirkungen. Für diese speziellen Probleme verfügen wir über große Expertise. Zudem biete ich ein ärztliches Seminar in kleinen Gruppen an, zur Information und zum Erfahrungsaustausch.

AUSBLICK

Was sollen Patientinnen und Patienten aus der Reha für ihren weiteren Weg mitnehmen?

Vieles! Ich wünsche mir, dass wir konkrete Bewältigungsstrategien für körperliche, psychische und soziale Aspekte vermitteln können, die im Alltag hilfreich sind und die Lebensqualität langfristig verbessern.

Frau Dr. von den Berg, vielen Dank für das Gespräch und Ihren Blick nach vorn.



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LEBEN!



Video „Partizipative Rehabilitation auf höchstem Niveau für Selbstzahler, Privatpatienten & Beihilfeberechtigte“

► www.youtube.com/watch?v=jPuYMF2crLg

PARTIZIPATIVE REHABILITATION

FÜR DEINE GENERATION



NACH KREBS- BEHANDLUNG – AB ÜBER DIE ALPEN

Nach einer überstandenen Krebsbehandlung über die Alpen zu gehen, ist mehr als eine sportliche Herausforderung – es ist eine eindrückliche Erfahrung der eigenen Stärke.



Das Projekt „20000 Höhenmeter“ zeigt eindrucksvoll, wie Bewegung, Natur und Gemeinschaft nach einer Krebserkrankung neue Perspektiven eröffnen können. Initiiert von Johannes Hepting, selbst Betroffener und Bergwanderführer, richtet sich die Initiative an Menschen, die nach Therapie und Belastung wieder Vertrauen in ihren Körper gewinnen wollen. Im Zentrum steht eine mehrmonatige Vorbereitung, begleitet von Sportwissenschaft, Medizin und Therapie. Ziel ist eine Alpenüberquerung – rund 160 Kilometer und etwa 20.000 Höhenmeter. Dabei geht es nicht um

sportliche Höchstleistung, sondern um einen bewussten Weg zurück in ein aktives Leben. Teilnehmer berichten, dass gerade das gemeinsame Erleben in der Natur, die klare Struktur der Tage und die körperliche Herausforderung helfen, Unsicherheit abzubauen und neue Stärke zu entwickeln. Die Tour selbst wird oft als Wendepunkt beschrieben. Schritt für Schritt entsteht wieder Vertrauen: in die eigene Leistungsfähigkeit, in den Körper und in die Zukunft. Höhenmeter werden zu Symbolen für Fortschritt, Pausen zu Momenten der Selbstfürsorge. Gleichzeitig schafft die Gruppe

ein starkes soziales Netz – getragen von gegenseitiger Unterstützung und dem Wissen, ähnliche Erfahrungen zu teilen. „20000 Höhenmeter“ ist damit mehr als ein Alpencross. Es ist ein begleiteter Prozess, der körperliche Aktivität mit mentaler Stabilisierung verbindet. Für viele Teilnehmende bleibt die Erfahrung weit über die Tour hinaus wirksam – als Ausgangspunkt für ein selbstbestimmtes Leben nach der Krankheit.

**Weitere Infos zum Thema
20000 Höhenmeter**

► www.20000hoehenmeter.de

SEGELN FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT UND NACH KREBS

Nach einer Krebserkrankung das Steuer in die Hand nehmen – die Törns von reSAILience sind für viele junge Erwachsene ein Wendepunkt.

Autor: Markus Thomanek



2024 wurde mir sprichwörtlich der Wind aus den Segeln genommen: Wenige Wochen vor meiner praktischen Segelprüfung wurde ein Darmtumor als Ursache meiner Bauchschmerzen diagnostiziert. Die Diagnose stellte mein Leben auf den Kopf und der Segelschein rückte in weite Ferne. Es folgten herausfordernde Monate mit Operation und Chemotherapie.

Nach der Therapie wurde ich langsam wieder fitter und verbrachte eine sehr hilfreiche Zeit in der jungen Reha der Asklepios Klinik TribERG. Dort erzählte mir eine Mitpatientin von reSAILience e.V., einem Verein, der Segeltörns für junge krebserkrankte Menschen organisiert – Segelerfahrung ist dafür gar keine notwendig. Daher bewarb ich mich und erhielt kurz darauf die Zusage für einen Törn von Kopenhagen nach Kiel im Sommer 2025.

Ende Juli lernten wir uns vor dem Ablegen kennen: drei Teilnehmende und drei Crewmitglieder. Schnell entstand eine vertraute Atmosphäre, wir bereiteten gemeinsam das Boot vor und starteten entlang der dänischen Küste. Wir legten in kleinen Häfen an, entdeckten Dänemark, übten uns in der Aussprache dänischer Ortsnamen, genossen frischen Fisch und wuchsen als Team zusammen.

Segeln bedeutete echtes Teamwork. Ob Wenden, Anlegen, Steuern oder während der Fahrt Essen zubereiten – jede und jeder übernahm Verantwortung. Es war ein befreiendes Gefühl, Wind und Meer zu spüren und das Boot selbst zu steuern. Gleichzeitig entstanden viele intensive Gespräche über Krankheit, Therapie und Leben – aber auch viel Raum für Leichtigkeit, Lachen und gemeinsames Erleben.

Besonders eindrücklich war eine Nachtetappe: Unter Sternen segelten wir durch die Dunkelheit, begegneten

riesigen Kreuzfahrtschiffen und fühlten uns doch genau richtig an Bord unseres Bootes. Die Ruhe, das Vertrauen und die gemeinsame Erfahrung schweißten uns eng zusammen. Am Morgen erreichten wir erschöpft, aber glücklich den Hafen.

Nach über 300 Seemeilen endete der Törn in Kiel und niemand war wirklich bereit, das Boot zu verlassen. Die Reise war weit mehr als ein Segeltörn: Sie bedeutete Vertrauen, Freiheit und neue Perspektiven. Ich kann absolut empfehlen, bei reSAILience mitzusegeln oder den Verein zu unterstützen.

Segelkenntnisse werden keine Voraussetzung. Insbesondere nach einer so abenteuerlichen Zeit mit Erkrankung und Therapie tat die Weitsicht, Freiheit und das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit auf dem Segelboot enorm gut. Meinen eigenen Segelschein habe ich übrigens auch nachgeholt.

**AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG, LEBEN!**



Weitere Infos zum Thema reSAILience

► www.resailience.org/de



SELBSTFÜRSORGE EIN SCHLÜSSEL ZUR INNEREN KRAFT

Wie lernt man eine bedingungslose Freundschaft zu sich selbst zu schließen?

Autorin: Cynthia Frahne, Psychologin, M.Sc.



Was ist Selbstfürsorge?

Das Wort selbst verrät uns, worum es geht: um unser Verhältnis zu uns selbst. Selbstfürsorge umfasst alles was wir tun, um für uns selber zu sorgen und uns Wohlbefinden zu verschaffen.

Warum ist Selbstfürsorge oft nicht einfach umzusetzen?

Viele Dinge können im Wege stehen. In unserer Kultur wird Hilfsbereitschaft hochgeschätzt. Freundlichkeit gegenüber Familie, Freund:innen, Nachbar:innen und Kolleg:innen vermittelt uns oft das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit. Doch ein „Ja“ zu anderen, kann zum ‚Nein‘ zu uns selbst werden - besonders dann, wenn es nicht unseren eigenen Bedürfnissen oder Wünschen entspricht oder uns sogar schadet. So entsteht ein innerer Konflikt, der sich oft in unserer Stimmung zeigt: Antriebslosigkeit, schlechte Laune, Erschöpfung oder Mangel an Lebensfreude. Auch manche Schlafstörungen und Depressionen können ebenfalls diesen Ursprung haben.

Menschen, die besser wissen, was sie können und was sie überfordert, was ihnen guttut und was ihnen schadet, haben den Kompass gefunden, der die Selbstfürsorge leitet.

Betrachten wir einmal, wie wir uns verhalten, wenn wir einen Fehler

machen. Meistens neigen wir dazu, uns erstmal selbst zu kritisieren, anstatt uns in Gedanken einen Arm um die eigene Schulter zu legen um dann nachzuforschen, was eigentlich in uns vorgegangen ist. Doch niemand lernt wirklich unter Druck. Darüber hinaus ist es interessant festzustellen, dass wir Freunde selten mit der gleichen Strenge behandeln würden, die wir uns selbst entgegenbringen, wenn sie Fehler machen oder Schwächen aufweisen.

Selbstfreundlichkeit

Was wäre, wenn wir uns selbst so behandeln wie einen guten Freund oder eine gute Freundin? Sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen bedeutet, sich nicht für Fehler oder Schwächen zu bestrafen oder unter Druck zu setzen. Es geht darum, uns selbst Verständnis und Unterstützung zu schenken, was Raum für Reflektion und persönliches Wachstum verschafft. Diese bedingungslose Selbstakzeptanz stärkt somit das Selbstvertrauen, und auf dieser Grundlage können wir ehrlicher zu uns selbst sein und unsere Fähigkeiten und Grenzen ohne Scham anerkennen.

Selbstfreundlichkeit, Selbstvertrauen und Selbstfürsorge stärken sich untereinander.

Diese Eigenschaften sind besonders entscheidend, wenn das Leben uns vor schwierige Situationen stellt, die all unsere Kraft und Ressourcen fordern. In solchen Momenten ist es sehr wichtig, uns selbst Trost und Geborgenheit geben zu können, um diese Situationen zu bewältigen.

Körper, Geist und Seele als eine Einheit

Wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die vor uns liegende Herausforderung zu meistern, reagiert das Nervensystem mit der uns allen bekannten Stressreaktion. Chronischer Stress wirkt sich negativ sowohl auf unsere körperliche als auch auf unsere psychische Gesundheit aus. Wohlbefinden hingegen schenkt uns nicht nur Lebensfreude und innere Ruhe, sondern harmonisiert unseren Stoffwechsel, entspannt unser Nervensystem und stärkt unser Immunsystem.

Wenn Sie sich in diesen Reflektionen wiedererkennen und unsicher sind, wie Sie Ihre Selbstfürsorge besser umsetzen können, kann psychologische Unterstützung sinnvoll sein.

Für sich selber da zu sein, ist nicht einfach, und wir wissen oft nicht, wie es geht. Hilfe zu suchen und anzunehmen ist ein wichtiger Schritt auf diesem Weg.

MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN

Was hinter krebsbedingter Fatigue steckt – und was Ihnen helfen kann.



Autorin: Dr. med. Andrea von den Berg

Was bedeutet Fatigue?

Bei einem Teil der Menschen mit einer Krebserkrankung tritt im Verlauf eine ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung auf. Wir sprechen von einer tumorassoziierten oder krebsbedingten Fatigue, wenn eine anhaltende, belastende Müdigkeit oder Erschöpfung im Zusammenhang mit der Erkrankung oder deren Behandlung besteht. Diese ist oft nicht durch das Maß an Aktivität erklärbar. Auch Schlaf oder Ruhe führen meist nicht zu einer vollständigen Erholung, und der Alltag kann deutlich beeinträchtigt sein.

Wie entsteht Fatigue?

Die Fatigue ist ein komplexes Geschehen mit verschiedenen Ursachen. Häufig spielen mehrere Faktoren gleichzeitig eine Rolle. Dazu gehören zum Beispiel körperliche Faktoren wie eine Blutarmut (Anämie), eine Schilddrüsenunterfunktion, Schlafstörungen oder auch Nebenwirkungen von Medikamenten. In der Rehabilitation klären wir solche möglichen Einflussfaktoren gezielt ab und behandeln sie – soweit möglich. Eine Fatigue kann jedoch auch bestehen, wenn keine erkennbaren körperlichen Gründe neben der Tumorerkrankung und -therapie ersichtlich sind.

Die genauen Mechanismen sind bis heute nicht vollständig geklärt.

Was bedeutet das für Sie?

Wenn sich in Gesprächen Hinweise auf eine ausgeprägte Müdigkeit ergeben, bitten wir Sie zunächst, einen kurzen Fragebogen mit wenigen Fragen auszufüllen. So können wir besser einschätzen, wie stark Sie betroffen sind. Ergänzend prüfen wir, ob es mögliche körperliche oder andere beeinflussbare Faktoren gibt, die zu Ihrer Erschöpfung beitragen könnten. Wenn sich dabei Hinweise auf eine ausgeprägte Fatigue ergeben, folgt eine genauere Abklärung: Sie erhalten einen ausführlicheren Fragebogen und es findet ein ärztliches Gespräch (ca. 30 Minuten) statt, in dem wir gemeinsam Ihre Situation besprechen und individuelle Unterstützungsmöglichkeiten planen. Fatigue kann vorübergehend auftreten, bei manchen Menschen aber auch länger anhalten.

Was hilft bei Fatigue?

Für viele Betroffene ist es bereits entlastend, eine Erklärung für ihre Beschwerden zu bekommen: „Ich bilde mir das nicht ein – ich verstehe jetzt besser, was mit mir los ist.“

Ein wichtiger Schritt ist, die eigenen Kräfte besser kennenzulernen und sinnvoll einzuteilen. Dieses Vorgehen nennt man „Pacing“.

Psychoonkologische Begleitung ist ein wichtiger Baustein im Umgang mit Fatigue. Ergänzend können sogenannte Body-Mind-Verfahren hilfreich sein. Dazu gehören zum Beispiel Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen oder sanfte Bewegungsformen wie Yoga. Sie können dazu beitragen, besser mit Erschöpfung umzugehen und das eigene Wohlbefinden zu stärken. Eine weitere Säule der Therapie ist Bewegung und Sport. Es gibt zahlreiche Studien, die einen positiven Effekt belegen. Wichtig ist dabei, Überforderung zu vermeiden und das eigene Maß zu finden. Zusätzlich gibt es inzwischen digitale Unterstützungsangebote, wie z. B. die App UNTIRE für Brustkrebspatientinnen, die Sie im Alltag begleiten können. Sie sehen, es gibt verschiedene Ansätze und Möglichkeiten, der ausgeprägten Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs zu begegnen.

Wir unterstützen Sie gerne dabei mit unserer Fachkompetenz und Erfahrung.

GESUNDES UND LECKERES AUS UNSERER LEHRKÜCHE

Rote-Bete-Suppe

ZUBEREITUNG

- ☐ Rote Bete aus der Verpackung nehmen und würfeln.
- ☐ Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
- ☐ Öl im Topf erhitzen und die Rote Bete mit den Kartoffeln und Zwiebeln kurz andünsten. Die Gewürze zugeben, ebenfalls kurz mit andünsten.
- ☐ Mit der Gemüsebrühe aufgießen und in ca. 20 Minuten weichkochen.
- ☐ Jetzt nur noch die Suppe fein pürieren, mit Zitronensaft abrunden und evtl. noch etwas würzen.
- ☐ Für das Topping Zitrone waschen, etwas Schale fein reiben, Saft auspressen, Dill hacken
- ☐ Alles mit dem Joghurt verrühren
- ☐ Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Veränderungen

- ☐ für angepasste Vollkost die Zwiebel gegen ein kleines Stück Sellerie austauschen
- ☐ bei Laktoseunverträglichkeit den Joghurt weglassen oder gegen ein laktosefreies Produkt austauschen

NÄHRWERTE BEI 8 PORTIONEN:

Kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
96,7	2,2	4,5	10,5

ZUTATEN

für 1-2 Portionen

- ✓ 500g Rote Bete, vakuumiert
- ✓ 2 Kartoffeln
- ✓ 2 kleine Zwiebeln
- ✓ 1000ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 kleines Stück Ingwer
- ✓ 3 EL Rapsöl, Kümmel, Muskat, Salz, Pfeffer

Für das Topping

- ✓ 150g Naturjoghurt
- ✓ 1 TL Zitronenschale, Zitronensaft, Dill, Salz, Pfeffer



Laura Weber
Ernährungsberatung
Asklepios Klinik Triberg



Rote-Bete-Suppe ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch eine wahre Wohltat für den Körper. Sie ist reich an Anthozyanen (rote Pflanzenfarbstoffe), die für ihre antioxidativen Eigenschaften bekannt sind und zudem unterstützen sie das Immunsystem.

Durch die harmonische Kombination aus würzigen Zutaten entfaltet die Suppe eine angenehme Wärme, die uns von innen heraus umhüllt und gleichzeitig den Gaumen verwöhnt. Ein perfekt wohltuendes Gericht, das sowohl Körper als auch Seele nährt.

Karotten Energy Balls

ZUBEREITUNG

- ☐ Möhren waschen, schälen und fein reiben.
- ☐ Datteln und Mandeln in einen Mixer geben und zerkleinern.
- ☐ Möhren und Haferflocken mit der Dattel-Mandel Mischung vermengen.
- ☐ Einen gut gefüllten Teelöffel von der Masse nehmen und zu einer Kugel formen. Mit der restlichen Masse gleich verfahren.
- ☐ Zum Schluss die Kugeln in Kokosraspeln wälzen bis sie rundherum damit bedeckt sind.
- ☐ Energy Balls verschlossen kühl stellen.

NÄHRWERTE BEI 12 PORTIONEN:

Kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
125	3,75	6,75	12,2

ZUTATEN

für 1-2 Portionen

- ✓ 100g Mandeln
- ✓ 80g Datteln
- ✓ 200g Möhren
- ✓ 120g zarte Haferflocken
- ✓ 30g Kokosraspeln



Elisabeth Klues
Ernährungsberatung
Asklepios Klinik TribERG



Energieballs ohne Kristallzucker sind eine großartige Möglichkeit, um die Ernährung bei Krebs proteinreich und nährstoffgeladen zu gestalten.

Diese kleinen Snacks bestehen oft aus natürlichen Zutaten wie Nüssen, Samen, Haferflocken, Trockenfrüchten und gesunden Fetten, die wichtige Nährstoffe liefern.

Durch die Zugabe von Zutaten wie Chiasamen, Leinsamen oder pflanzlichem Proteinpulver können sie den Proteinbedarf decken und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken.

Eine proteinreiche Ernährung ist besonders bei Krebs wichtig, da sie hilft, die Muskulatur zu erhalten, die Heilung zu fördern und das Immunsystem zu unterstützen.

Energieballs ohne Kristallzucker bieten eine gesunde und schmackhafte Möglichkeit, den Tag mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen, ohne auf raffinierten Zucker angewiesen zu sein.

Energieballs ohne Zucker spenden natürliche Kraft und unterstützen Körper und Abwehr.

BEWEGUNG IN EINER NEUEN DIMENSION

neu
in der Klinik

Bewegung unter freiem Himmel ist ein fester Bestandteil des Rehabilitationskonzepts der Asklepios Klinik Triberg. Die Lage am Rande des Schwarzwaldes schafft dafür ideale Voraussetzungen: Natur, Ruhe und vielfältige Möglichkeiten für sportliche Aktivität ergänzen die medizinische und therapeutische Versorgung sinnvoll.

WASSER ALS THERAPEUTISCHER BEWEGUNGSRAUM

Neben unserem Bewegungsbad im Hause steht Ihnen das benachbarte Waldsportbad als fester Bestandteil der bewegungstherapeutischen Infrastruktur zur Verfügung. Bewegung im Wasser ermöglicht Training bei reduzierter Gelenkbelastung und ist für viele Patientinnen und Patienten auch dann geeignet, wenn andere Bewegungsformen nur eingeschränkt möglich sind. Schwimmen und angeleitete Übungen fördern Kraft, Ausdauer und Koordination und wirken gleichzeitig entlastend auf das Herz-Kreislauf-System. Die Nutzung im Außenbereich verstärkt den regenerativen Effekt zusätzlich.



**SCHWIMMBAD DER
ASKLEPIOS KLINIK
TRIBERG**

FLÄCHE FÜR AKTIVIERUNG UND KOORDINATION

Eine neu angelegte Sportfläche im Freien ist bewusst vielseitig angelegt. Sie dient nicht ausschließlich dem sportlichen Spiel, sondern als offene Bewegungsfläche für unterschiedliche Anforderungen. Möglich sind kurze Bewegungseinheiten, Geh- und Mobilisationsübungen oder koordinative Trainingsformen – allein oder in kleinen Gruppen. Damit wird Bewegung auch außerhalb fester Therapiezeiten selbstverständlich und niedrigschwellig in den Alltag integriert.

BEWEGUNGSZIELE IN DER UNMITTELBAREN UMGEBUNG

Ergänzend zu Schwimmbad und Außensportfläche nutzt die Klinik die umliegende Natur aktiv in ihrem Therapiekonzept. Dazu zählen geführte Spaziergänge, Nordic-Walking-Einheiten sowie – in der Winterzeit – Schneeschuhwanderungen. Diese Angebote unterstützen Ausdauer, Mobilität und Gleichgewicht und ermöglichen gleichzeitig Erholung in der natürlichen Umgebung.

NATUR DIREKT VOR DER TÜR

Unmittelbar angrenzend an das Klinikgelände beginnt ein weitläufiges Netz aus Spazier- und Wanderwegen. Die Nähe zu den Triberger Wasserfällen und den umliegenden Schwarzwaldlandschaften eröffnet zusätzliche Möglichkeiten für individuelle Bewegung im Freien und trägt zur ganzheitlichen Erholung während des Aufenthalts bei.

Neben den klinikeigenen Angeboten bietet die Umgebung von Triberg konkrete, klar definierte Ziele für aktive Auszeiten:

- ☐ T-Rex-Felsen: Eine gut strukturierte Wanderstrecke mit moderater Steigung, geeignet zur Schulung von Ausdauer und Trittsicherheit.
- ☐ Froschbrunnle: Kurze, überschaubare Wege – ideal für Bewegungseinheiten mit geringerer Belastung.
- ☐ Wald- und Höhenwege rund um Triberg: Unterschiedliche Längen und Profile erlauben eine Anpassung an Tagesform und therapeutische Vorgaben.

VR-ERLEBNISSE IN TRIBERG

Mit der Triberg VR-Arena steht Patientinnen und Patienten ein innovatives Bewegungsangebot zur Verfügung, das Training und Erlebnis sinnvoll verbindet. Die immersiven VR-Welten fördern Motivation und Aktivität und eröffnen neue Wege, Körper und Geist spielerisch zu fordern.

Die Asklepios Klinik Triberg ergänzt damit ihr Therapieangebot um eine moderne Komponente, die sich gut in bestehende Reha- und Bewegungsprogramme einfügt. In unmittelbarer Nähe zur Klinik trainieren Teilnehmende in interaktiven Modulen Koordination, Reaktion, Gleichgewicht und Ausdauer. Viele erleben die Übungen als überraschend intensiv und zugleich motivierend, da die

virtuelle Umgebung vom klassischen Trainingscharakter ablenkt. Besonders nach einer Krebsbehandlung kann VR-Training helfen, Unsicherheiten abzubauen und Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. VR ergänzt klassische Therapieformen damit um eine zeitgemäße, aktivierende Erfahrung.

HIGHLIGHTS

VIRTUELLER HOCHSEILGARTEN

Ein realistischer Parcours in luftiger Höhe trainiert Gleichgewicht, Koordination und mentale Stärke bei voller Sicherheit.

BARRIEREARMER HOCHSEILGARTEN

Das inklusive VR-Erlebnis ermöglicht auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität aktive Bewegungserfahrungen.

VIRTUELLER GLEITSCHIRMFLUG

Das immersive Flugerlebnis aktiviert Emotionen, fördert Körperspannung und kann Ängste reduzieren.

VIRTUELLER ESCAPE ROOM

Gemeinsames Rätsellösen in virtuellen Welten stärkt Konzentration, Teamarbeit und Problemlösefähigkeit.



Weitere Infos zur Triberg vr-arena

► www.triberg-vr-arena.de



WAS BRAUCHT EIN GUTER ORT ZUM GESUNDWERDEN – HEUTE UND IN ZUKUNFT?

Wer gesund werden möchte, braucht ein Umfeld, das guttut. Dazu gehört für Asklepios auch ein bewusster Umgang mit Ressourcen: Energie sparen, Abfälle vermeiden, Materialien sinnvoll einsetzen und Abläufe immer wieder verbessern. Nachhaltigkeit zeigt sich dabei oft in kleinen Dingen des Klinikalltags – mit dem Ziel, eine gute Versorgung für Patientinnen und Patienten zu ermöglichen und zugleich Energie, Materialien und Abfälle bewusster zu steuern.

Nachhaltigkeit in einer Klinik wird dort spürbar, wo sie Patientinnen und Patienten betrifft: im Gebäude, im Raumklima, in der Ausstattung und in der Versorgung. Zugleich stellt der Klimawandel Kliniken vor neue Fragen: Wie bleibt ein Gebäude auch an heißen Tagen gut nutzbar? Wie kann ein Standort Energie bewusster einsetzen und CO₂-Emissionen senken? Und wie lassen sich Patientenzimmer und Materialien so gestalten, dass sie Gesundheit, Wohlbefinden und Umwelt berücksichtigen? Was für Asklepios Kliniken wichtig ist, wird vor Ort konkret – auch in der Asklepios Klinik Triberg.

GEBÄUDEANALYSE ZEIGT HANDLUNGSBEDARF

Die Asklepios Klinik Triberg arbeitet in einem gewachsenen Klinikgebäude mit Baujahr 1963. Viele Innenbereiche wurden in den vergangenen Jahren bereits modernisiert; zuletzt wurde 2025 die Heiztechnik erneuert. Gleichzeitig entstehen durch Klimawandel, Energieeffizienz und Gebäudetechnik neue Anforderungen: Ein Klinikgebäude muss verlässlich funktionieren, gute Bedingungen für Behandlung und Genesung bieten, auch bei Extremwetter belastbar bleiben und Energie sowie Ressourcen effizienter nutzen.

Daher wurde von Fachleuten untersucht, wie viel Energie das Gebäude für Heizung, Kühlung, Lüftung, Beleuchtung, Warmwasser und Gebäudetechnik benötigt – und wo Einsparpotenziale für Energie und CO₂-Emissionen bestehen. Die Ergebnisse wurden mithilfe des sogenannten CRREM-Tool eingeordnet und mit einem 1,5-Grad-Klimapfad für Gebäude verglichen. Das Ergebnis zeigt: Trotz bereits erfolgter Modernisierungen besteht weiterer baulicher und energetischer Handlungsbedarf. Zentrale Ansatzpunkte liegen bei Stromversorgung,

LED-Beleuchtung, Wärmeversorgung, Lüftung und Kühlung sowie bei der Sanierung und Dämmung von Fassade, Dach und weiteren Teilen der Gebäudehülle. Damit bildet die Analyse die Grundlage für die nächsten Schritte zur Senkung von Energiebedarf und CO₂-Emissionen.

VOM ANALYSEERGEBNIS ZUM ZUKUNFTSAHRPLAN

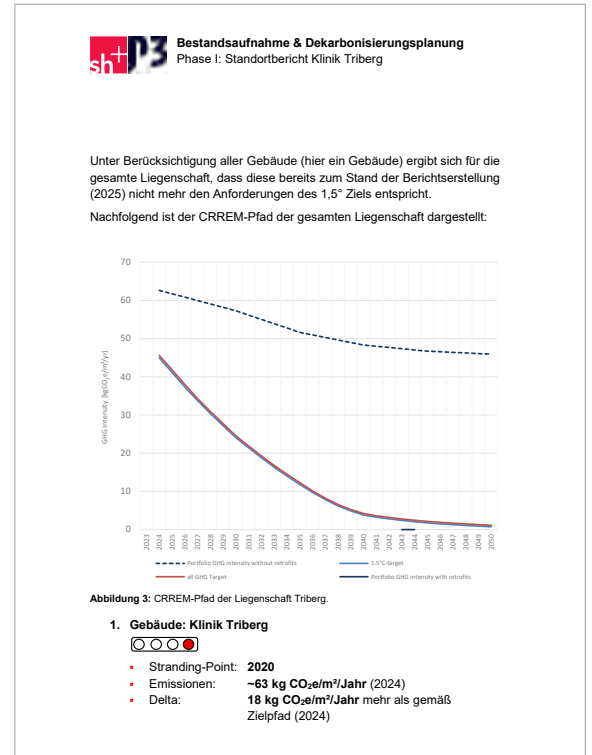
Aufbauend darauf soll für die Asklepios Klinik Triberg in den kommenden Monaten ein eigenes Transformationskonzept entwickelt werden. Dafür betrachtet ein externes Team aus Energiemanagement, Bauingenieurwesen und Planung den Standort vertieft. Die Fachleute bewerten, welche Einspar- und Modernisierungsmöglichkeiten technisch sinnvoll, wirtschaftlich tragfähig und für den Klinikbetrieb geeignet sind.

So soll ein individueller Fahrplan für die Klinik entstehen: Welche Maßnahmen sind sinnvoll, wann lassen sie sich umsetzen – und mit welcher Wirkung? Betrachtet werden unter anderem erneuerbarer Strombezug, LED-Beleuchtung, Wärmeversorgung, Lüftung, Kühlung und Gebäudehülle. Auch eigene Solarstromerzeugung wird geprüft; aufgrund der Schattenlage sollen geeignete technische Möglichkeiten und Alternativen einbezogen werden. Begleitet wird der Prozess durch das Energiemanagement von Asklepios und die zuständigen Fachbereiche; fachliche Orientierung bietet die ISO 50001 als anerkannter Standard im Energiemanagement.

Nachhaltigkeit zeigt sich jedoch nicht nur in baulichen und technischen Maßnahmen. Auch im Klinikalltag gibt es bereits konkrete Maßnahmen: Abfälle vermeiden und besser trennen, Lebensmittelabfälle reduzieren, Einwegmaterialien bewusster einsetzen und Mitarbeitenden



VISUALISIERUNG UNSERES MODELLZIMMERS 409



AUSZUG AUS DER GEBÄUDEANALYSE

Raum geben, eigene Umweltideen einzubringen. So verbindet der Zukunftsfahrplan die großen Fragen von Energie, Gebäude und Klima mit praktischen Schritten im Alltag der Klinik.

MODELLPROJEKT ZIRKULÄRES PATIENTENZIMMER

Neben Energie und Gebäudetechnik rückt auch der Umgang mit Materialien und Ausstattung stärker in den Blick. Als konkreter Baustein für die Weiterentwicklung des Standorts ist das Modellprojekt „Zirkuläres Patientenzimmer“ vorgesehen. Die Umsetzungsplanung für das erste Musterzimmer läuft bereits. Das Projekt soll zeigen, wie Reha-Räume Patientinnen und Patienten unterstützen und zugleich ressourcenschonender gestaltet werden können.

Dafür werden langlebige, hygienische, schadstoffgeprüfte und möglichst kreislauffähige Materialien und Produkte bevorzugt – also so ausgewählt, dass sie nach ihrer Nutzung möglichst weiterverwendet oder in Stoffkreisläufe zurückgeführt werden können. Anerkannte Zertifizierungen und Datenbanken wie Cradle to Cradle Certified® und das Sentinel Haus Institut unterstützen die Auswahl geeigneter Produkte mit geprüften Eigenschaften. Bestehende Einbaumöbel sollen aufbereitet und weitergenutzt werden. Die Schwerpunkte Aktivierung, mentale Inspiration und innere Balance verbinden nachhaltige Materialauswahl mit therapeutischen Anforderungen und einer Aufenthaltsqualität, die den Reha-Alltag unterstützt.



Gesundheitswesen und Klima

Auch das Gesundheitswesen hat einen relevanten Klima-Fußabdruck: In Deutschland verursacht es je nach Berechnung rund fünf bis sechs Prozent der nationalen Treibhausgasemissionen.^[1] Weltweit liegt der Anteil des Gesundheitssektors bei rund 4,4 Prozent.^[2] Die Emissionen entstehen nicht nur durch Strom und Wärme, sondern auch durch Medikamente, Medizinprodukte, Verpflegung, Transporte und viele weitere Abläufe im Hintergrund.

Quelle: [1] Bundesärztekammer: CO₂-Fußabdruck Gesundheitssektor; [2] Health Care Without Harm / Arup: Health Care's Climate Footprint

Unsere Maßnahmen im Klinikalltag

- ✓ Reduzierung der Lebensmittelabfälle durch bedarfsgerechte Marmeladen- und Butterspender
- ✓ E-Ladesäule am Standort für die Anreise mit dem Elektroauto
- ✓ Tipp: Gute öffentliche Verkehrsanbindung für die Anreise mit dem Zug nach Triberg



ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG

KONTAKT



Asklepios Klinik Triberg
Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg
Tel.: +49 77 22 955-0
triberg@asklepios.com
www.asklepios.com/triberg

Patientenaufnahme

Tel.: +49 77 22 955-160 oder -161
Fax: +49 77 22 2628

Ärztliche Leitung

Chefärztin Dr. med.
Andrea von den Berg
Fachärztin für Hämatologie
und internistische Onkologie

IMPRESSUM

Herausgeber

Asklepios Klinik Triberg
Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg
www.asklepios.com/triberg

Verantwortlich für den Inhalt:

Elke Merz

Redaktion

Elke Merz, Marcus Licher
(RITTWEGER und TEAM)

Design & Realisation

RITTWEGER und TEAM GmbH
Anger 21, 99084 Erfurt
www.rittweger-team.de

Druckerei

Gasche Benno Grafische Werkstatt
Neue Bergstr. 4,
78136 Schonach i. Schwarzwald

Fotonachweise

Asklepios Klinik Triberg
(sofern nicht anders angegeben),
RyanJLane (Titel)
drubig-photo (3)
Felix Rostig (6)
ARochau (6)
YummyBuum (8)
stmool (9)
Arylanna (11)

Stand Juni 2026

Änderungen vorbehalten.

Genderneutrale Formulierungen: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird an einzelnen Stellen der Broschüre auf die geschlechterbezogene Differenzierung, z. B. Patientinnen und Patienten, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Genderidentitäten.