

Reha-Journal 2022


 GERMAN
 MEDICAL
 AWARD®
 2020

MEDIZIN DER ZUKUNFT

2. PREISTRÄGER

 PD Dr. med.
 Thomas Widmann

Asklepios Klinik Triberg



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Covid-19-Pandemie geht in die Verlängerung – unsere Bestrebungen, Ihnen eine optimale Rehabilitation zu ermöglichen, ebenso! Wir alle haben in den letzten 2 Jahren viel hinzugelernt, sei es, wie Viren funktionieren oder was Neuinfektionen sind. Kurz gesagt haben wir 80 Millionen Virologen in Deutschland hervorgebracht!

Spaß beiseite, die Pandemie hat uns allen, privat oder beruflich, viel abverlangt. Einiges hat sich verändert, anderes ist konstant geblieben.

So auch unser Anliegen Rehaprogramme stetig weiterzuentwickeln und noch besser auf Sie als Patientin oder Patient unserer Klinik einzugehen. Sie stehen bei uns im Mittelpunkt.

Entdecken Sie faszinierende Möglichkeiten Ihr persönliches Rückfallrisiko durch Bewegung zu senken und finden Sie neue Wege für die Zeit nach der Reha! Wir unterstützen Sie auch im Jahr 2022 mit Rat und Tat.

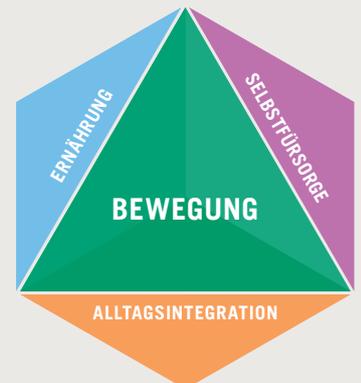
Herzlich willkommen in der
 Asklepios Klinik Triberg.

Ihr Privatdozent Dr. med. Thomas Widmann

Partizipation in der onkologischen Rehabilitation

Das Beste aus Mensch-Sein
 und moderner Medizin

weiter auf Seite 2



TOP-THEMA



Blick in unsere neue Lehrküche

Mit leckerem Rezept, Seite 6



Aktiv+fit – Nordic-Walking in Triberg

Mit ausgewählten Routen rund um die Klinik, Seite 8



Triberg – heilklimatischer Kurort

Seite 10



Partizipation in der onkologischen Rehabilitation

SELBST- UND MITBESTIMMTE REHAPLANUNG, KOMBINIERT MIT MEDIZINISCHER FACHKOMPETENZ UND QUALITÄT

Die Asklepios Klinik Triberg setzt auf Partizipative Rehabilitation ihrer Patienten.

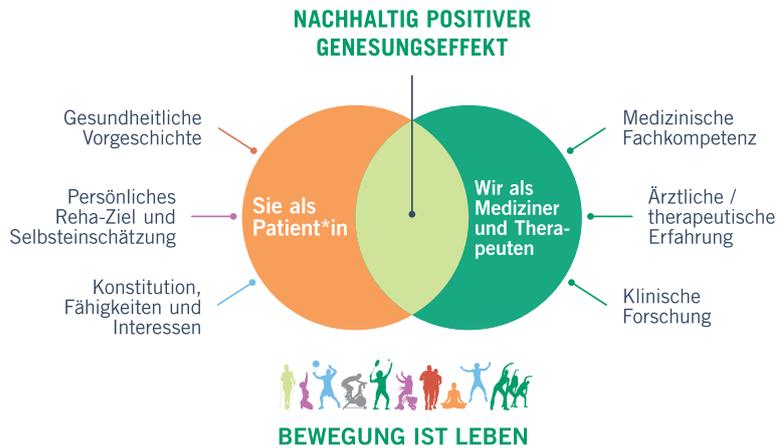
Partizipation verstehen wir bei der Asklepios Klinik Triberg nicht nur als reine Teilhabe, sondern als Beteiligung unserer Patient*innen an den Entscheidungsprozessen hinsichtlich ihrer Therapiezusammensetzung und -durchführung und damit auch als Mitwirkung an der Beeinflussung ihres Genesungseffekts. Denn wir wissen, dass eine Krebserkrankung das Leben von einem Augenblick auf den anderen grundlegend verändert und damit auch persönliche Ängste und Sehnsüchte verbunden sind.

Vieles wird emotional durcheinander gebracht und oft scheint es, als ob man regelrecht aus dem Fluss des Lebens geworfen wird. Die Zeiten von der Diagnose über die Therapie bis hin zur Nachsorge sind dabei von vielen Veränderungen und Fragen geprägt, mit denen Sie sich auseinandersetzen müssen: Welche Folgen hat das für mich, meine Gesundheit, meine Familie, meinen Alltag? Oft fehlte bisher die Zeit dafür. Die selbstverständliche, meist unbewusste Beziehung zum eigenen Körper wird auf eine harte Belastungsprobe gestellt.

Wir finden, dass in dieser sensiblen Phase die persönlichen Befindlichkeiten, Wünsche und Bedürfnisse unserer Patienten ein ganz besonders wertschätzendes Gehör brauchen. Die Mitbestimmung und Mitgestaltung Ihrer Rehabilitationsmaßnahmen ist daher das Erste, was wir Ihnen ermöglichen wollen.

Das onkologische Klinik-Konzept der Asklepios Klinik Triberg fußt daher auf dem gemeinschaftlichen Teamwork aus Ihnen als Patient*in und uns als Mediziner und Therapeuten.

Begegnen wir uns auf Augenhöhe!



Dahinter steht ein ganzheitlicher Therapieansatz, der wissenschaftliche Erkenntnisse, fachmedizinische Qualität und die kompetenten Erfahrungen unserer Ärzte und Therapeuten integriert: BEWEGUNG IST LEBEN. Unter diesen drei Aspekten wägen wir Ihre persönlichen Reha-Ziele und individuellen Therapievorstellungen, Ihre gesundheitliche Vorgeschichte und körperliche Konstitution sorgfältig ab und bringen diese mit dem medizinisch Notwendigen und für Sie Sinnvollen in Einklang. Der finale Reha-Plan beinhaltet damit schließlich alle Bausteine für die bestmögliche Rehabilitation Ihrer Gesundheit und einen spürbar nachhaltigen Genesungseffekt.

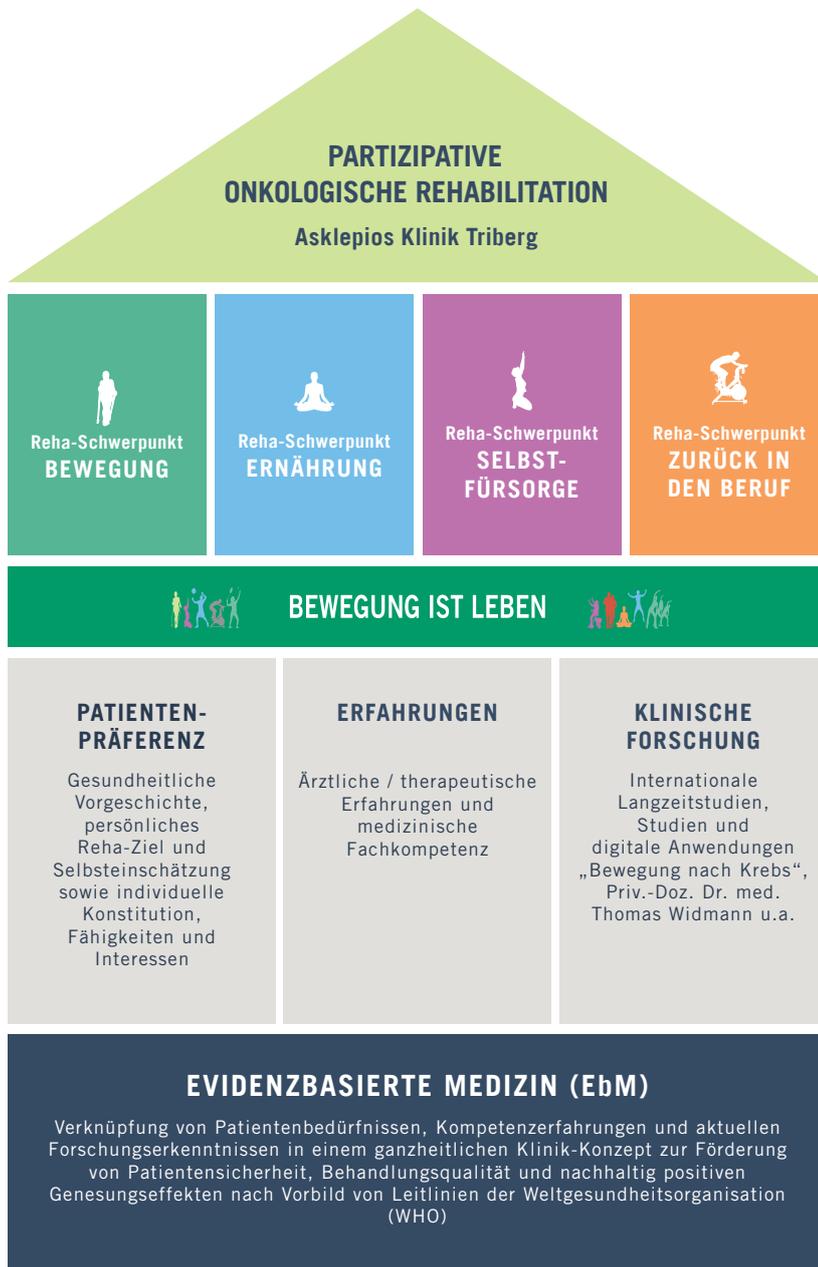
Die Rehabilitation in der Asklepios Klinik Triberg soll Ihnen helfen, sich von den Folgen der Erkrankung zu erholen, wieder Perspektiven für die Zukunft zu erkennen und aufzubauen. Wir möchten Sie darin unterstützen, Kraft zu tanken, eigene Stärken neu wahrzunehmen und für sich ganz individuelle Methoden zu finden, um die körperlichen und psychischen Krankheitsfolgen zu bewältigen. Auf diesem Weg lassen wir Ihnen die Freiheit selbst zu bestimmen, welche Möglichkeiten der Bewegung, Ernährung

und Selbstfürsorge Sie bei uns erlernen, um diese auch nach dem Reha-Aufenthalt in Ihrem gewohnten Umfeld zuhause weiter anwenden bzw. nutzen zu können.

Dafür integrieren wir moderne, wissenschaftliche Elemente aus der Bewegungstherapie, der Psychologie und der Ernährungslehre auf Grundlage der evidenzbasierten Medizin (EbM) in unser Reha-Konzept BEWEGUNG IST LEBEN. Dabei binden wir neben Ihren individuellen Bedürfnissen als Patient*in auch die wertvollen ärztlichen bzw. therapeutischen Erfahrungen aus unserer Klinik sowie aktuelle Erkenntnisse aus der klinischen Forschung ein. Verschiedene Langzeitstudien rund um das Thema „Bewegung nach Krebs“ untermauern das Konzept nachweislich.

Lassen Sie uns auf diesem Wege gemeinsam Ihren ganz individuellen gesundheitsorientierten Lebensstil entwickeln, so dass Sie diesen auch nach Ihrer Rehabilitation im Alltag – zuhause bzw. im Beruf – fortführen können, um Ihre Selbstheilungskräfte langfristig aktiviert zu halten!

Das Beste aus Mensch-Sein und moderner Medizin



Der **Begriff Partizipation** geht auf das lateinische Wort „particeps“ (= „teilnehmend“) zurück und steht für „Beteiligung“, „Teilhabe“, „Mitwirkung“ und „Einbeziehung“.

Partizipation ist ein wichtiges Gestaltungsprinzip der Zusammenarbeit. Sie bedeutet, dass sich alle Betroffenen aktiv und maßgeblich an allen Entscheidungen beteiligen.

IHRE VORTEILE:

1. Aktive Wahrnehmung und Wertschätzung der persönlichen Lebenssituation
2. Verbesserte Anamnese und gezieltere Diagnose durch Einschätzung der individuellen Ausgangslage auch auf emotionaler und mentaler Ebene
3. Passgenaue Integration der individuellen Bedürfnisse in den Reha-Plan durch den betreuenden Arzt
4. Allgemein verständliche Anleitung zur gesundheitlichen Selbsteinordnung und Zielbestimmung (Mitmach-Plan)
5. Spaß und Motivationsschub durch hohe Selbstbestimmtheit in den Therapieschwerpunkten
6. Mehr persönliche Sinnhaftigkeit der Therapiebausteine durch individuelle Auswahlmöglichkeiten
7. Möglichkeiten, Neues auszuprobieren
8. Hoher Lerneffekt für die Selbstfürsorge über den Reha-Aufenthalt hinaus
9. Fürsorgliche Betreuung unter Berücksichtigung des persönlichen Wohlbefindens und Körpergefühls
10. Effektivere Nutzung der verfügbaren 3-wöchigen Reha-Zeit



← Direktlink zum Erklärvideo als QR Code zum Scannen per Smartphone

Der Mitmach-Plan

VON ZUHAUSE AUS LERNEN SIE UNSER KONZEPT KENNEN, FORMULIEREN IHR REHA-ZIEL UND SETZEN IHRE PERSÖNLICHEN THERAPIE-SCHWERPUNKTE

Uns ist es sehr wichtig, dass wir unsere Patienten nicht erst am Tag der Ankunft in Triberg mit ihren Reha-Maßnahmen konfrontieren. Bereits im Vorfeld Ihres Reha-Aufenthaltes bei uns geben wir Ihnen daher die Möglichkeit zur Mitgestaltung und Auswahl von Reha-Schwerpunkten.

Jeder Patient erhält dazu per Willkommens-Post seinen persönlichen Mitmach-Plan zugesendet. Darin geben wir einen Überblick über die verschiedenen Reha-Schwerpunkte und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um sich bereits zuhause mit dem eigenen, persönlichen Reha-Ziel und den individuellen Therapiebausteinen zu beschäftigen.



Finden Sie Ihren Reha-Schwerpunkt!

Diese Auswahl mit Ihren persönlichen Interessen, die Sie bei Ihrer Reha-Maßnahme am Tag der Ankunft in Triberg mit Ihren Reha-Maßnahmen konfrontieren. Bereits im Vorfeld Ihres Reha-Aufenthaltes bei uns geben wir Ihnen daher die Möglichkeit zur Mitgestaltung und Auswahl von Reha-Schwerpunkten.

BEWEGUNG
Bewegungsförderung

„Sport nach Krebs – warum, wann und welche Bewegungsoptionen optimal sind.“

SELBSTFÜRSORGE
Bewegungsförderung

„Die Möglichkeiten der Selbstfürsorge in der Reha und im Alltag.“

ERNÄHRUNG
Ernährungsförderung

„Zusammen, Abnehmen oder so bleiben? Unsere Sicht auf gesunde Ernährung bei Krebs.“

ZURÜCK IN DEN BERUF
Berufsförderung

„Vorbereitung und Wege in den beruflichen Wiedereinstieg.“

Welche Bewegungsangebote interessieren Sie?

Welche Reha-Schwerpunkte würden Sie für sich setzen?

Welche Ernährungsstrategie ist für Sie hilfreich?

Was ist Ihnen gut, was macht Ihnen Freude, was wollen Sie erlernen?

Was möchten Sie am Ende Ihres Reha-Aufenthaltes erreicht haben?

Haben Sie weitere Interessen, die Ihren Reha-Erfolg unterstützen können?

MEINE REHA-ZIELE

MEINE INTERESSEN



IHRE REHA IN DER ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



ZUR REHA IN DER ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ANMELDEN



SIE ERHALTEN IHREN MITMACH-PLAN PER POST



FÜLLEN SIE IHREN MITMACH-PLAN AUS



LEGEN SIE DEN MITMACH-PLAN ZU DEN ANDEREN DOKUMENTEN IN IHRE REISETASCHE



BRINGEN SIE IHREN MITMACH-PLAN ZUM ARZTGESPRÄCH MIT



GEMEINSAM MIT IHREM ARZT STIMMEN SIE IHRE VORAUSWAHL AB



SIE ERHALTEN IHR MASSGESCHNEIDERTES REHAPROGRAMM

Die Reha-Bausteine

SO ERHALTEN WIR EINBLICK, WO WIR SIE AM WIRKUNGSVOLLSTEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Mit der Vorauswahl der einzelnen Therapiebausteine und der Angabe eigener Wünsche können Sie mitbestimmen, welche Reha-Schwerpunkte Sie für sich setzen und wie intensiv und vielseitig Sie diese für sich nutzen möchten.

Das gibt unseren Ärzten und Therapeuten bei der Erstellung Ihres maßgeschneiderten Reha-Programmes den nötigen Einblick in Ihre Selbstsicht und Ihre individuellen Bedürfnisse – auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene.

ZUR AUSWAHL STEHENDE REHA-SCHWERPUNKTE UND THERAPIEBAUSTEINE:

BEWEGUNG	
AUSDAUER	PERSÖNLICHE HERAUSFORDERUNGEN
KRAFT	
ERNÄHRUNG	
ABNEHMEN	BALANCE HALTEN
ZUNEHMEN	

SELBSTFÜRSORGE	
ENTSPANNUNG	STABILISIERUNG
GESUNDHEITS-FÖRDERUNG	SENSORIKTRAINING
	GEDÄCHTNISTRAINING
FEINMOTORIK-TRAINING	SOZIALBERATUNG
HANDWERK	KUNSTTHERAPIE



Blick in unsere neue Lehrküche

Durch die coronabedingten Kontaktreduzierungen bietet die Lehrküche aktuell Platz für 6 Personen.



UNSERE NEUE ABTEILUNG IST SEIT DEM FRÜHJAHR 2021 EINSATZBEREIT

Elisabeth Klues
DIÄTASSISTENTIN

Die Ernährung spielt auch im Hinblick auf Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. Mit einer ausgewogenen Kost können Sie den Verlauf Ihrer Therapie positiv unterstützen bzw. einer Neuerkrankung vorbeugen.

Wir bieten Kochkurse zu unterschiedlichen Schwerpunkten an, trotzdem stehen immer gesunde Ernährung und der Geschmack im Vordergrund. Die Schwerpunkte sind Zunehmen, Abnehmen oder einfach das Gewicht halten.

Wir gestalten unsere Kochkurse jahreszeitlich angepasst, mit viel Gemüse und immer vegetarisch. Sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit viel Erfahrung gibt es hier einige interessante Informationen rund um Lebensmittel und Zubereitung.



REZEPTIDEE: GRAUPENRISOTTO

Gegensätze ziehen sich an, wie z. B. Champignon und Mango, vereint in einem leckeren Graupenrisotto. Es ist ballaststoff- und vitaminreich. Außerdem passt es durch seine wärmende und belebende Wirkung sehr gut in die kalte Jahreszeit.

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Mango
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Perlgraupen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas Chili (nach Geschmack)
- 100 g Feta
- ½ Bund Schnittlauch

Die Zubereitung

- **Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in 1 Esslöffel Olivenöl leicht anschwitzen.**
- **Graupen hinzufügen, weitere 2 Minuten anschwitzen und mit einem Teil der Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen und regelmäßig umrühren, immer wieder Brühe nachgießen, wenn diese verkocht ist.**
- **Zwischendurch die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden, auch die Mango und Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Chili (nach Geschmack) bestreuen und durchziehen lassen.**
- **Pilz-Mango-Mischung in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten und anschließend unter das Risotto mischen.**
- **Petersilie hacken, Käse zerbröseln und ebenfalls unter das fertige Risotto mischen. Abschmecken und noch eine kurze Zeit im geschlossenen Topf ohne Hitze ziehen lassen.**
- **Schnittlauch in Röllchen hacken und das Risotto damit bestreuen.**





Aktiv+fit

Nordic-Walking in Triberg



André Schneider

SPORTWISSENSCHAFTLER (M.A.)

MEINE BEWEGUNGSTIPPS ZUR STÄRKUNG IHRES IMUNSYSTEMS

Jetzt geht es los! Ihre Reha bei uns hat begonnen. Sie werden sicherlich ein oder zwei Tage brauchen, um sich mit den Abläufen und Räumlichkeiten bei uns vertraut zu machen. Aber spätestens, wenn Sie am Wochenende von den ersten Sonnenstrahlen geweckt werden, fällt Ihr Blick auf die wundervolle Natur rund um die Klinik. Es zieht einen förmlich nach draußen! Nutzen Sie die Gelegenheit und erkunden Sie den Wald. Egal, ob es ein kurzer Spaziergang zum Wasserfall, eine Runde Waldbaden oder eine Wanderung zum Stöcklewaldturm ist, Sie werden von der guten Luft bei uns profitieren.

Wo wir gerade beim Thema sind! Sie erhalten bei uns jederzeit Nordic-Walking Stöcke, die Sie für die gesamte Zeit Ihres Aufenthalts behalten dürfen. So können Sie auch in Ihrer Freizeit aktiv sein.

Zur besseren Orientierung habe ich für Sie einige meiner Touren rund um die Klinik zusammengestellt. Alles was Sie dafür benötigen, ist die Komoot-App. Diese kann kostenlos über den App-Store heruntergeladen werden. Anschließend scannen Sie einfach einen der unten aufgeführten QR-Codes. Den Link über die Komoot-App öffnen und schon können Sie unsere Strecken erkunden. Kommen Sie bei Fragen gerne auf mich zu.

Ihr André Schneider

Tour 1

Mosenberg-Runde

Strecke: 7,45 km

Laufzeit: 1 h 15 min

Höhenmeter: 210 m





Tour 2

Kleine Schwarzwald-Runde

Strecke: 8,39 km
Laufzeit: 1 h 28 min
Höhenmeter: 140 m



Tour 3

Kleine Stadtrand-Runde

Strecke: 3,93 km
Laufzeit: 45 min
Höhenmeter: 10 m



Tour 4

Höhlenbächle-Runde

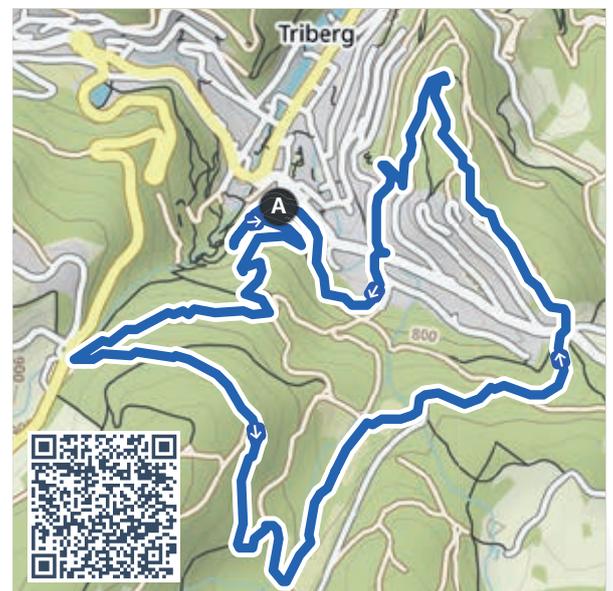
Strecke: 6,58 km
Laufzeit: 1 h 05 min
Höhenmeter: 120 m



Tour 5

Schönwald-Prisenbach-Runde

Strecke: 7,83 km
Laufzeit: 1 h 19 min
Höhenmeter: 210 m





TRIBERG – HEILKLIMATISCHER KURORT



Wildromantische Landschaft, kristallklares Wasser & heilklimatische Luft

Triberg im Herzen des Schwarzwaldes zählt zu den staatlich anerkannten heilklimatischen Kurorten Deutschlands und weist mit seiner reinen Luft und nebelarmen Lage bei 600 - 1.000 m ü. d. M. Mittelgebirgsklima auf.

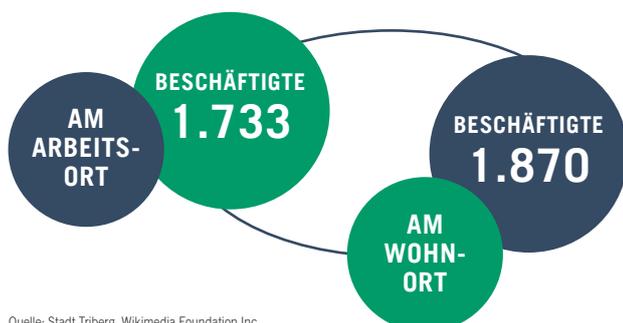
Heilklimatische Orte besitzen ein wissenschaftlich bestätigtes und therapeutisch anwendbares Bio-Klima sowie eine überdurchschnittlich gute Luftqualität. Das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ ist ein Gütesiegel und wird durch bioklimatische und lufthygienische Gutachten regelmäßig überprüft. Starke Klimareize werden zur Vorsorge, reizarmes Klima zur Rehabilitation eingesetzt.

Das in Deutschland und Mitteleuropa am häufigsten therapeutisch genutzte Klima ist das Mittelgebirgsklima, welches meistens gleichzeitig Waldklima ist. Der Wald hat dabei eine natürliche Filterfunktion. Außerdem sind im Waldklima der Temperaturtages- und -jahreslauf ausgeglichener, dadurch ist die Wärmebelastung für den Körper geringer. Weitere Schonfaktoren des Waldklimas sind die hohe Luftreinheit sowie die niedrigere Reizintensität und geringere Strahlungsfaktoren, z. B. gegenüber dem Hochgebirgsklima.

Das Schonklima in Triberg ist therapeutisch vor allem für Menschen mit verminderter Belastbarkeit und zur Rekonvaleszenz, d. h. in der Phase der Regeneration von Bedeutung. Es unterstützt Patient*innen bei der Erholung von Krankheiten und bietet beste Voraussetzungen zur Vorbeugung. Schon wenige Tage im Heilklima bringen nicht nur Entspannung für den Körper, sondern auch für Geist und Seele.

TRIBERG IN ZAHLEN

Triberg mit seinen Ortschaften Gremmelsbach und Nußbach ist idyllisch im südlichen Teil des mittleren Schwarzwalds an den Bundesstraßen 33 und 500 gelegen. In einer schwarzwaldtypischen Landschaft finden sich unter anderem ein Haltepunkt einer der schönsten Gebirgsbahnen Europas, der Schwarzwaldbahn, sowie Deutschlands höchste Wasserfälle im Herzen der Stadt Triberg.



Quelle: Stadt Triberg, Wikimedia Foundation Inc.

EINWOHNERZAHL

4.656

STAND 17.12.2021

684 m ü. NHN

BEVÖLKERUNGSDICHTE:

140 Einwohner je km²



HAUSHALTE



KFZ-KENNZEIChEN

VS -

VILLINGEN-SCHWENNINGEN

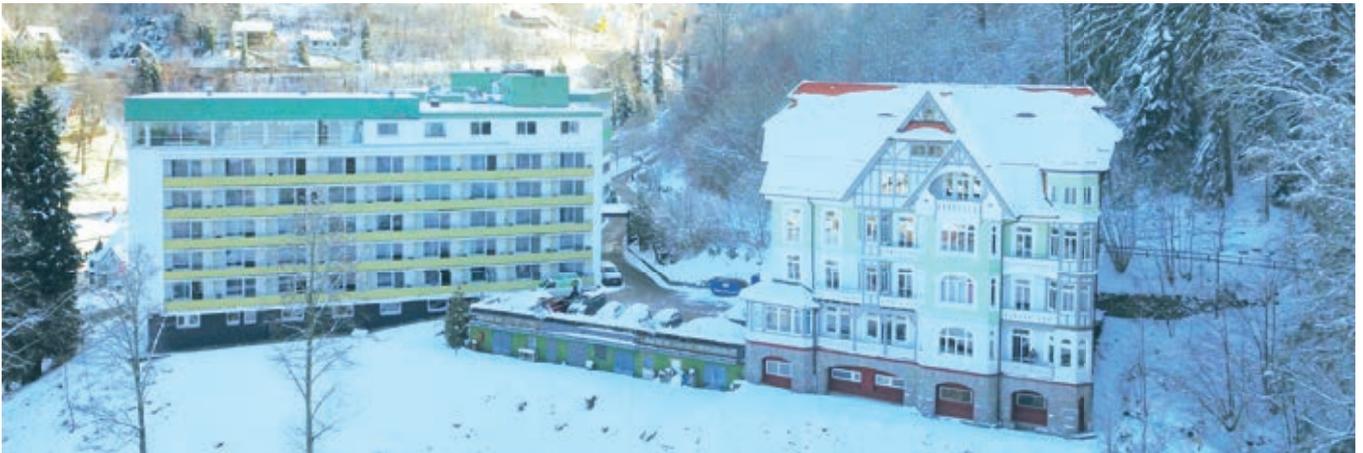
NEWS

MODERNISIERUNG IN UNSEREM HAUS

Nach der Renovierung unserer wunderschönen Villa (Haus 2) aus der Gründerzeit stehen in diesem Jahr die Verbesserungen unserer Patientenzimmer an.

Insbesondere Nasszellen, Fenster und elektrische Anlagen sowie Brandschutz stehen hierbei im Vordergrund. Im Frühjahr sind zudem Arbeiten an den Außenanlagen geplant.

Ein weiteres wichtiges Element ist die Verbindung ins Internet. Hier wird ein völlig neues WLAN aufgebaut inklusive der Erneuerung der Wireless Access Points, der Netzwerkinfrastruktur sowie der Anbindung an das Glasfasernetz.



Aktuelles Foto der Klinikgebäude

„Unser gemeinsames Ziel ist eine gelingende, nachhaltige Rehabilitation Ihrer ganz individuellen Gesundheit.“

Damit Sie wieder zu Kräften kommen, in Ihre innere Mitte finden und wieder eine gute Lebensqualität genießen können.“

*Ihr Team der
Asklepios Klinik Triberg*



ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



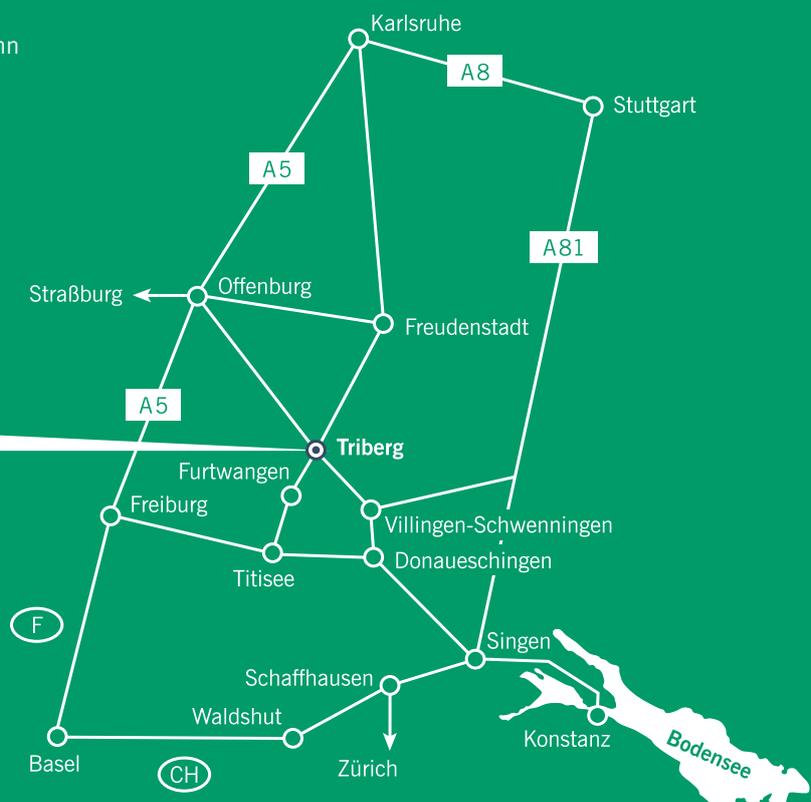
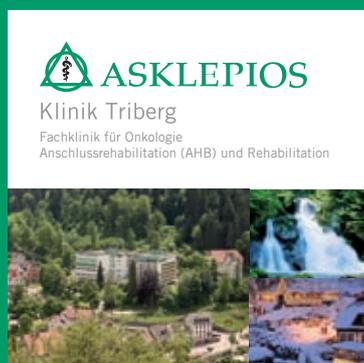
Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg / Deutschland
Telefon: +49 77 22 955-0
E-Mail: triberg@asklepios.com

Patientenaufnahme

Telefon: +49 77 22 955-160 oder -161
Telefax: +49 77 22 955 142 628

Ärztliche Leitung

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/
Onkologie, Sozialmedizin



Gesund werden. Gesund leben. | www.asklepios.com/triberg