

## Reha im Herbst und Winter – die beste Zeit für Ihre Gesundheit

---

Ob in den Bergen oder an der Nordsee: Das Klima ist im Herbst und Winter besonders gut für die Gesundheit. Keine ermüdende Sommerhitze, reine, klare Luft, geringe Staub- und Pollenbelastung: ideale Voraussetzungen für den Reha-Erfolg. Die ganzheitliche Therapie und qualifizierte Behandlung bei psychosomatischen Krankheiten, Atemwegserkrankungen, Hautkrankheiten, Erschöpfungszuständen und vielen weiteren Gesundheitsproblemen kommt dann besonders gut an.

Unsere Ärzte und Therapeuten nehmen sich viel Zeit für Sie und Ihre Kinder – ohne den Trubel der Sommersaison. Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Gesundheitsschulungen stehen auf dem Programm, die Kinder werden gut betreut und bei Bedarf ebenfalls behandelt.

Wenn der Herbst kommt, fällt bei vielen das Stimmungsbarometer. Und wenn die Advents- und Weihnachtszeit anbricht, wird der Stress leicht unerträglich. Dann ist es höchste Zeit für eine Mutter-Kind-Kur. In unseren Kliniken finden Sie besondere Angebote für die erholsame Jahreszeit – natürlich auch über die Feiertage!

Die Programme (zum Aus- oder Einklappen bitte anklicken):

### Winterspeck ade – das Adipositasprogramm



Sie haben zahlreiche Diäten mit nur mäßigem Erfolg hinter sich? Oft kam kurz nach einer Diät ein Rückfall - und Frust über das geforderte Durchhaltevermögen? Gerade in den langen Wintermonaten und in der Weihnachtszeit bekommt man leicht Übergewicht.

Statt sich an Diäten die Zähne auszubeißen, suchen wir mit Ihnen zunächst nach den Ursachen für das Übergewicht. Auslösende Faktoren erkennen und gezielt gegenzusteuern - das führt auf lange Sicht zum Erfolg und steigert die Motivation zu einem gesünderen Leben.

Unsere Adipositasprogramme bauen auf dieser Grundlage auf, bieten Ernährungsberatung und Spaß an der Bewegung. Speziell in der Weihnachtszeit gibt es Ideen, Rezepte und Anregungen zum kalorienreduzierten Schlemmergenuss!

Dieses Programm bieten die

[Rehaklinik Feldberg](#)

[Rehaklinik Schwabenland](#)

## Winterfrust? Das Alternativprogramm für Alleinerziehende



Im Sommer ist für Alleinerziehende vieles „einfacher“: bei schönem Wetter steigt die Stimmung, alles geht leichter, die Kinder sind aufgrund der Aktivitäten im Freien entspannter und toben sich nach Lust und Laune aus.

Im Winter, wenn das Kinderprogramm in den eigenen 4 Wänden stattfinden muss, wird es für die Mütter weitaus anspruchsvoller. Die Mehrfachbelastungen erscheinen doppelt schwer und schnell ist der Punkt des Frustes und der totalen Erschöpfung erreicht. Körperliche Symptome folgen und der Negativ-Kreislauf beginnt. Um dem vorzubeugen ist es wichtig, sich Ruhepausen zu nehmen, die eigenen Ressourcen zu verwalten – und zu lernen, wie das geht!

Das Therapieangebot mit Bewegung, Entspannung, Gesprächskreisen, Freizeitprogramm und Mutter-Kind-Angeboten für Alleinerziehende gibt Ihnen das nötige Werkzeug an die Hand, auch im Winter gesund zu leben.

Dieses Programm bieten alle Kliniken

## Weihnachtszeit ohne Weihnachtsstress



Die Anforderungen in der Weihnachtszeit übertreffen bei weitem die schon im „Normalbetrieb“ nicht immer einfache Aufgabe des Familienmanagements. Große Erwartungen auf ein friedliches Weihnachtsfest stehen vor der Tür. Nicht selten führt dies zu erneuten Erschöpfungszuständen.

Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, die eigenen Ressourcen richtig einzuschätzen. Nehmen Sie sich bewusst zurück und planen für diese Zeit Ihre Reha. Spezielle Therapieprogramme helfen Ihnen, wieder zu Kräften zu kommen. Themenzentrierte Gruppengespräche vermitteln wirkungsvolle Hilfen, wie Sie mit diesen Doppelbelastungen ressourcenorientiert haushalten können und sich den hohen Erwartungen der anderen gegenüber abgrenzen können.

Dieses Programm bieten alle Kliniken

## Spaß im Schnee für Groß und klein



Der Winter bietet mit seinen klimatischen Bedingungen besondere Therapiemöglichkeiten. Das Wechselspiel von kalt und warm fördert den Stoffwechsel, aktiviert das Immunsystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Infektanfällige, aber auch stark erschöpfte Personen profitieren davon in besonderem Maße. Die Therapien werden in unseren Kliniken oft in der freien Natur durchgeführt. Walken im Schnee, Kneipen im Freien, leichtes Kreislauftraining an frischer Luft bringt Ihnen die Kräfte zurück. Anschließend entspannen Sie in medizinisch verordneten Bädern oder gönnen sich einen Aufenthalt in der hauseigenen Sauna.

Neben den Therapieeinheiten können Sie in Ihrer Freizeit (je nach Klinik) Rodeln, Ski fahren, Eis laufen, Kutschenfahrten planen oder einfach mit Ihren Kindern im Schnee spielen.

Dieses Programm bieten die

[Rehaklinik Borkum](#)

[Rehaklinik Feldberg](#)

[Rehaklinik Waldfrieden](#)

[Rehaklinik Zorge](#)

## Burn-out und Depression: Reha gegen den Herbst- und Winter-Blues



Die Herbst- und Winterzeit erfreut uns mit herrlichen Landschaftsbildern: laubbedeckte Waldwege, verschneite Täler, sternenklare Nächte... Trotzdem empfinden wir gerade diese Zeit als trostlos und grau. Die Aktivitäten im Freien fehlen, das Sonnenlicht ist rar, die Wege in ein Stimmungstief sind geebnet. Dann werden die täglichen Belastungen als stärker und auch schwerer empfunden.

Doch gerade dann, wenn uns der Herbst- und Winterblues so richtig überfällt, heißt es: aktiv werden. Nutzen Sie, was die Jahreszeit bietet! Ein reizvolles und gesundes Wechselspiel von Aktivitäten im Freien und dem Aufenthalt im Warmen heizt den Stoffwechsel an und wirkt einem Stimmungstief entgegen.

Wir bieten in unseren Kliniken spezielle Programme, die sich aus stimmungsvollen Entspannungsmomenten, aktivem Stoffwechseltraining, themenzentrierten

Gruppengesprächen und dem Austausch mit Gleichgesinnten zusammensetzen.

Planen Sie schon jetzt, damit Sie die schlechte Stimmung erst gar nicht erreicht. Die ideale Stärkung in der dunklen Jahreszeit!

Dieses Programm bieten die

[Rehaklinik Borkum](#)

[Rehaklinik Feldberg](#)

[Rehaklinik Schwabenland](#)

[Rehaklinik Waldfrieden](#)

## Kräfte sammeln. Die Kur für Menschen mit Behinderungen



Integration statt Ausgrenzung! Menschen mit Behinderungen sind in vielen Fällen benachteiligt. Obendrein fehlt oft das Verständnis für ihre Probleme. Deshalb arbeiten wir in zwei Kliniken mit integrativen Konzepten. Hier werden indikationsgerechte Therapien mit Aufklärung und Gelegenheit zum Austausch kombiniert.

Die [Klinik Saarwald](#) ist auch baulich bestens auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen eingerichtet. Unterstützung finden dort Familien, die Angehörige mit körperlichen und / oder geistig-seelischen Behinderungen haben. Sowohl die Förderung der von Behinderung Betroffenen, wie auch die Unterstützung der Betreuenden und Pflegenden ist Ziel unseres multiprofessionellen Teams.

In der [Klinik Zorge](#) gibt es besondere Angebote für Hörgeschädigte. Die ruhige Herbst- und Winterzeit ist für diese Reha-Maßnahmen prädestiniert.

## Weihnachten und Silvester – das Festtags-Kur-Programm

Kein Weihnachten ohne Tannenbaum,  
kein Silvester ohne Feier und gute  
Vorsätze. Kuren am Jahresende haben  
besondere Feiertagsangebote:

Heiligabend bringt Überraschungen für  
die Kinder: einen Waldspaziergang im  
Schnee, Weihnachtsmärchenstunde, eine  
Andacht. Und natürlich die Bescherung  
unterm Weihnachtsbaum.

An einem Weihnachtsfeiertag gibt es ein  
festliches Essen „in aller Ruhe“ für die  
Mütter – die Kinder haben derweil  
Programm. Eine Winterwanderung darf

natürlich nicht fehlen, genau so wenig wie Märchenstunden, Kindertanz oder Mutter-Kind-Theater. Die Mitarbeiterinnen in den Kliniken lassen sich jedes Jahr etwas Neues einfallen.

Silvester einmal anders feiern: mit Kinderdisco am Nachmittag, Fackelwanderung oder Silvesterbüfett. Natürlich in gemütlicher Runde und um Mitternacht mit Feuerwerk.

Am Neujahrstag steht Bewegung auf dem Programm – die guten Vorsätze werden gleich in die Tat umgesetzt. Dazu z.B. ein Brunch und Zeit zum Entspannen.

Jede Klinik gestaltet ihr eigenes Programm. Am Feldberg gibt es z.B. eine malerische Winterwanderung, auf Borkum (Unterbringung nur in Haus Leuchtfeuer zusammen mit Vätern möglich) das Feuerwerk an der Strandpromenade, in der Klinik Schwabenland Weihnachten mit Tieren, in Zorge das Harzer Silvesterbüfett, in der Klinik Waldfrieden die Weihnachtssauna mit Düften, in der Klinik Saarwald Weihnachtsbasar und Bleigießen. Einfach anfragen!



## Das Klima

**Rehaklinik Borkum**, Nordsee: einzigartiges Hochseeklima mit besonderen klimatherapeutischen Effekten.

**Rehaklinik Feldberg**, Schwarzwald: Allergen- und

staubarmes Mittelgebirgsklima im Luftkurort Altglashütten (1000 m).

**Mutter-Kind-Klinik Saarwald**, Hunsrück: Leichte Mittelgebirgslage (382 m) mit Ruhe und gesunder Luft.

**Rehaklinik Schwabenland**, Oberschwaben: Frische, saubere Landluft am Fuße des Bussen (569 m).

**Rehaklinik Waldfrieden**, Märkische Schweiz: Der Kurort Buckow (40 m) in der Nähe von Berlin bietet saubere, im Herbst und Winter meist trockene Luft.

**Rehaklinik Zorge**, Harz: Mittelgebirgsklima im Luftkurort Zorge (360 m) .



**Kontakt:**

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

eMail [info\(at\)kur.org](mailto:info(at)kur.org)