

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

Reha im Herbst und Winter hat viele Vorteile für Ihre Gesundheit: das Klima im Hochschwarzwald ist dann besonders gut für die Gesundheit. Keine ermüdende Sommerhitze, reine, klare Luft, geringe Staub- und Pollenbelastung... Das sind ideale Voraussetzungen für den Reha-Erfolg. Und unsere Ärzte und Therapeuten nehmen sich viel Zeit für Sie und Ihre Familie – 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 Rehabilitation für Familien. 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!

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 Eltern weitaus anspruchsvoller, schnell ist der Punkt des Frustes und der totalen Erschöpfung erreicht. Körperliche Symptome folgen und der Negativ-Kreislauf beginnt. Um dem vorzubeugen ist es für die Familie wichtig, Ruhepausen einzulegen, die eigenen Ressourcen zu verwalten – und zu lernen, wie das geht!

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

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.

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, Kneippen 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 Rodeln, Ski fahren, Eis laufen, Kutschenfahrten planen oder einfach mit Ihren Kindern im Schnee spielen.

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.

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

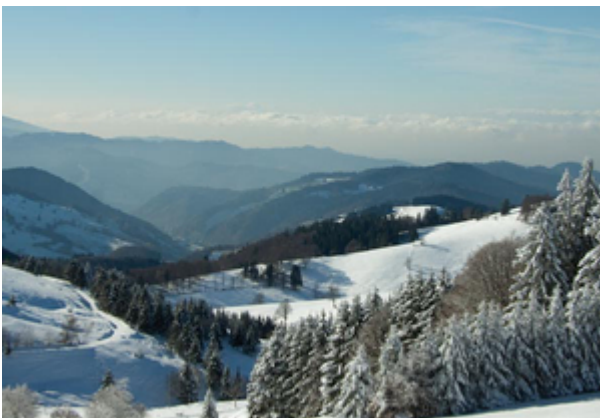
Weihnachten und Silvester – das Reha-Festtags-Programm

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 Eltern – 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.



Das Klima

In Malsburg-Marzell mit den beiden Rehakliniken Birkenbuck und Kandertal trägt das Mittelgebirgsklima des Hochschwarzwalds zum Reha-Erfolg bei. Die Luft ist allergen- und staubarm, die Kliniken liegen in nebefreier Höhenlage.



Kontakt:

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

eMail info@kur.org