

Wir kümmern
uns um Ihre
Gesundheit.



Psychosomatische Rehabilitation für
Jugendliche und Erwachsene

Rehaklinik
Kandertal
Psychosomatische Fachklinik
für Familien, Jugendliche und Erwachsene

Herzlich willkommen in Malsburg-Marzell!



Schön, dass Sie bei uns sind!

Psychosomatische Erkrankungen haben viele Ursachen. Um Depressionen, Asthma bronchiale und viele weitere Gesundheitsstörungen erfolgreich zu behandeln, muss die Therapie den „ganzen Menschen“ in den Blick nehmen und ein ganzheitliches, komplexes Behandlungsprogramm bieten. Die Rehaklinik Kandertal arbeitet deshalb nach einem bio-psycho-sozialen, systemischen Ansatz und hilft den Patientinnen und Patienten die eigenen Möglichkeiten wiederzuentdecken, um Wege aus der Krankheit zu finden.

Auf Ihrem Weg in ein gesünderes Leben steht Ihnen ein bestens qualifiziertes, interdisziplinäres Team zur Seite. Es klärt in gründlichen Untersuchungen die körperlichen Aspekte Ihrer Erkrankung ab und bietet eine intensive medizinische und psychische Begleitung und Behandlung. Die Therapie folgt bewährten, indikationsspezifischen Programmen, die individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Je früher desto besser! Stationäre psychosomatische Rehabilitation bietet erfolgreiche, nachhaltige Therapie.

Traumhafte Lage:

Die Rehaklinik Kandertal liegt mitten in der Natur des Südschwarzwalds.

Die Fachklinik im Südschwarzwald

Die Rehaklinik Kandertal ist eine renommierte Fachklinik für psychosomatische Rehabilitation mit zwei Therapiebereichen: Familienrehabilitation und Reha für Einzelpersonen. Das qualifizierte, multiprofessionelle Rehateam bürgt für hohe Qualität und einen langanhaltenden Rehaerfolg. In der Reha für Einzelpersonen stehen 40 Behandlungsplätze zur Verfügung. Die Klinik ist bestens ausgestattet: Hallen-/Bewegungsbad, Sauna, Medizinische Trainingstherapie, Sport-/Bewegungshalle, Bäderabteilung, Kunsttherapieräume, praktische Anleitung zur gesunden Ernährung, Kinderspielplätze, Aufenthaltsräume, Fernsehzimmer, Bibliothek, Teeküchen, Sonnenterrassen, Kegelbahn, Tennisplatz, Minigolf, Cafeteria, Wasch- und Trockenraum. Die Klinik verfügt über eigene Quellen mit hervorragender Wasserqualität.

Die Rehaklinik Kandertal liegt in 850 m Höhe im Ortsteil Marzell der Doppelgemeinde Malsburg-Marzell auf der Südostseite des Hochblauen (1165 m). Die Klinik bietet herrliche Ausblicke über die Rheinebene und das Jura bis hin zu den Schweizer Alpen. Die Landschaft lädt zu Ruhe und Erholungsmöglichkeiten in der Mittelgebirgsnatur mit Wanderwegen und Loipen ein. Es gibt vielfältige Freizeitmöglichkeiten im Dreiländereck. Die Städte Basel, Freiburg und Colmar oder die Orte Badenweiler, Bad Bellingen und Bad Krozingen mit ihren Thermalbädern sind alle einen Tagesausflug wert.

Bausteine für Ihre Gesundheit

Psychosomatische Rehabilitation in der Fachklinik Kandertal kann viel bewegen. Der Therapieplan wird entsprechend Ihrer Erkrankung individuell für Sie zusammengestellt. Er umfasst ärztliche Behandlung, psychologische Beratung, aktive Physiotherapie, Körpertherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungsübungen und Gesundheitsschulungen. Hinzu kommen Kreativangebote, Zeit für Gespräche und natürlich Ruhe und Entspannung.

Um den Rehaerfolg zu sichern, wird Ihr Therapieplan laufend überprüft und angepasst. Der Rehaaufenthalt dauert in der Regel vier Wochen. Falls medizinisch notwendig, ist eine Verlängerung möglich. Außerdem geben wir Ihnen Empfehlungen für die Rückkehr in den Alltag und bereiten die ambulante Weiterversorgung oder z.B. den Kontakt zu Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort vor.



Ganzheitliche Therapie – Psychosomatische Rehabilitation

Indikationen für Erwachsene

- Somatisierung und Depression im Zusammenhang mit einer Migrationsproblematik
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Neurotische Störungen, Belastungs- und somatoforme Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Affektive Störungen
- Adipositas
- Schlafstörungen
- Asthma bronchiale
- Chronische psychosomatische Erkrankungen

Diagnostik

- Ärztliche Anamnese und Untersuchung
- Psychodiagnostik
- Sozialanamnese und Berufsanamnese
- Labor und Funktionsdiagnostik (EKG, Lungenfunktion, Schlafapnoe-Screening, 24-h-Blutdruckmessung)

Umfassende Therapie

Ganzheitliche Behandlungskonzepte für Ihre Gesundheit

Therapie

- Es gibt eigene Therapiegruppen für Erwachsene und für junge Erwachsene (U25)
- Medizinische Beratung und Untersuchung
- Medikamentöse Therapie
- Psychotherapie
- Entspannungstherapie
- Bewegungstherapie, aktive Physiotherapie
- Balneo-physikalische Maßnahmen
- Tanztherapie und Yoga
- Körpertherapie
- Kunst- und Ergotherapie
- Sozialtherapie, Sozialberatung
- Schlafhygienetraining

Berufliche Belastungserprobung

Belastungstests, Einzelgespräche und Trainingswerkstatt – die berufliche Belastungserprobung hilft ganz entscheidend bei der Reintegration in den Beruf

- Medizinisch beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR)
- Hirnleistungstraining
- Training sozialer Kompetenz
- Therapeutische Gruppen zur Bewältigung von Problemen am Arbeitsplatz



Individueller Therapieplan

Ganz speziell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt



Das Behandlungsprogramm

Die Natur bietet viele Möglichkeiten für eine gesunde und aktive Zeit.

Ungesundes Essen – die Volkskrankheit Nr. 1

Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Stress, gesundheitliche Probleme: Übergewicht und Adipositas haben viele Ursachen. Immer mehr Menschen – Männer wie Frauen, Kinder und Jugendliche – leiden unter der „Volkskrankheit Nr. 1“.

Die Behandlung von Essstörungen, auch der Adipositas, dauert in der Regel mehrere Jahre, da die Ursachen identifiziert und das Verhalten geändert werden müssen. In der Rehaklinik Kandertal machen Sie mit unserer Unterstützung den richtigen Start: ein multimodales Therapieprogramm speziell für zur Adipositas führende Essstörungen, das mit dem nötigen Abstand vom krankmachenden Alltag besonders gut anspricht.

Ziel ist, das Gewicht schon während des Rehaufenthalts sanft und kontinuierlich zu reduzieren, zugleich werden Informationen und Techniken für die richtige Einstellung daheim vermittelt, so dass der in der Rehabilitation erzielte Erfolg verstetigt werden kann.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass zur Adipositas führende Essstörungen mit ineinandergreifenden Angeboten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Medizin und Psychotherapie behandelt werden müssen. Das Therapieprogramm wird individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt.

Ernährung

Analyse der Ernährungsgewohnheiten, Ernährungsberatung, Ernährungsumstellung

Bewegung

Individuell abgestimmte Bewegungsangebote wie Gymnastik, Nordic Walking, moderates Training

Medizin

Medizinische Untersuchung und Betreuung, Diagnostik, Indikationsstellung, Schulung und je nach Bedarf Physio- und Entspannungstherapie

Psychotherapeutische Betreuung

Gruppen- und Einzeltherapie zu Essverhalten und Essgewohnheiten

Ambulante Versorgung, Nachsorge und Selbsthilfe

Selbstverständlich unterstützen wir Sie dabei, passende Angebote in Ihrer Nähe zu finden.

Fachkonzepte

Adipositas

In der Regel kontinuierliche Gewichtszunahme über mehrere Jahre, Bewegungsmangel, falsche Ernährung. Insbesondere bei Jugendlichen ist mit der Erkrankung Einsamkeit und Scham über den eigenen Körper verbunden. Der aus dem Übergewicht resultierende Frust wird mit Essen bekämpft. Häufig entwickeln sich Folgeerkrankungen wie hoher Blutdruck, Knie- und Rückenschmerzen. Therapieschwerpunkte sind Bewegung und Ernährungsberatung.

Schlafstörungen

Schlafstörungen finden sich im Erwachsenenalter häufig. Ursachen hierfür können das Schlaf-Apnoe-Hypopnoe-Syndrom sein (OSAHS), aber auch Stress, Belastungen, chronische Schmerzen und psychische Probleme und Erkrankungen. Wir können hier diagnostisch eine Polygraphie durchführen, die Hinweise geben kann auf die Art der Schlafstörung und die Notwendigkeit weiterer Diagnostik und Therapie. Ein- und Durchschlafstörungen können mittels Entspannungsübungen, Schlafhygiene und auch medi-

kamentös behandelt werden. Ein gestörter Schlaf kann auch Ursache weiterer psychosomatischer Probleme sein (Bluthochdruck, mentale Probleme). Die Polygraphie kann hier wertvolle Anhaltspunkte liefern für spezifische Behandlungen.

Schmerzsyndrom

Psychologische Verarbeitungsprozesse spielen für den Grad der Beeinträchtigung durch Schmerz eine entscheidende Rolle. Somatoforme Schmerzsyndrome sind häufig das präsentierte Symptom unbewusster emotionaler Konflikte und psychosozialer Probleme.

Bei Patient*innen mit einer somatoformen Schmerzstörung stellt die Psychotherapie die Therapie der ersten Wahl dar, die durch entspannende und aktivierende Strategien der Schmerzbewältigung in einer spezifischen Therapiegruppe ergänzt wird. Begleitend werden medikamentöse und physiotherapeutische Maßnahmen zur Schmerzreduktion eingesetzt.



**Alle
Fachkonzepte**

finden Sie als Download und zur kostenfreien Bestellung auf www.kur.org

Ganz besondere Angebote

Das besondere Angebot 1: Rehabilitation U 25 für Jugendliche und Erwachsene

Immer mehr junge Leute leiden unter chronischen psychosomatischen Krankheiten. In der „Erwachsenenreha“ werden ihre besonderen Anliegen und Probleme bisher kaum berücksichtigt. Dabei sind Perspektiven für ein gesundes Leben in jungen Jahren ganz besonders wichtig.

Deshalb gibt es in der Rehaklinik Kandertal die Therapiegruppe U25 (für 16 bis 25-Jährige). Wir bieten den Jugendlichen und jungen Erwachsenen altersgerechte Therapie mit auf sie zugeschnittenen Themen.

Das besondere Angebot 2: Wenn der Druck zu groß wird – Rehabilitation für Migranten

Migranten und ihre Nachkommen leiden oft unter ihrer besonderen Situation: durch den Wechsel in eine fremde Kultur und Umgebung (1. Generation) oder unter der dauerhaften Belastung der Integration (2. und 3. Generation) entstehen typische Krankheiten wie posttraumatische Belastungsstörungen, Somatisierungsstörungen und Depressionen.

In der Rehaklinik Kandertal haben wir uns auf die Behandlung von Migranten mit diesen Erkrankungen spezialisiert und dazu eigene Konzepte entwickelt. Das Thema Migration wird in der Therapie ausführlich behandelt. Dabei ist es unverzichtbar, dass die Patienten deutsch sprechen. Eine Behandlung in ihrer Muttersprache kann nicht angeboten werden.



Impressionen
Mehr Fotos finden Sie auf der Website www.rehaklinik-kandertal.de

Ihre Antragstellung

Ihren Antrag auf Rehabilitation in der Rehaklinik Kandertal stellen Sie zusammen mit dem Hausarzt bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) oder der Krankenkasse.

Wenn Sie Fragen zur Zuständigkeit haben, helfen Ihnen die Servicestellen der Versicherungsträger gerne weiter. Infos auf [go.kur.org/reha-beratung](https://www.go.kur.org/reha-beratung)

Die Antragsformulare reichen Sie zusammen mit einem Attest Ihres Arztes ein. Bei der Auswahl der Klinik haben Sie ein **Wunsch- und Wahlrecht**. Die Klinik ist von der DRV anerkannt und bietet hohe Therapiestandards. Rufen Sie uns bei Fragen zur psychosomatischen Rehabilitation für Jugendliche und Erwachsene gerne an. Sie erreichen uns natürlich auch per E-Mail.



Infos zu Ihrem Wunsch- und Wahlrecht:
[kur.org/wunschlinik](https://www.kur.org/wunschlinik)



MALSBURG-MARZELL



79429 Malsburg -
Marzell

T 07626 / 902 200
F 07626 / 902 900

IK-Nr.: 510 835 817



rehaklinik.kandertal@kur.org



www.rehaklinik-kandertal.de



Beratungsteam
0761 / 45 39 039
Montag bis Freitag
8–17 Uhr.



fb.me/kurorg

Eine Fachklinik der

Kur + Reha
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW



Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken nach § 37 Abs. 3 SGB IX