

Klinik Sonnenalm

Präventions- u. Rehabilitationseinrichtung
für Mutter, Vater und Kind



Neue Kraft für's Leben

Mitglied der





Oberstaufen/Steibis



fügt über 71 moderne Apartments, die größtenteils Balkon oder Terrasse haben und mit Dusche/WC, Durchwahltelefon, Babyfon und Fernseher ausgestattet sind. Die Klinik Sonnenalm bietet Müttern und/oder Vätern und Kindern ideale Voraussetzungen, um im Rahmen der Kurmaßnahme Erholung, Entspannung und Wohlbefinden zu erfahren.

Das ganzheitlich therapeutische Konzept wird auf das individuelle Krankheitsbild der kleinen und großen Patienten abgestimmt, um bestmögliche Heilerfolge zu erzielen.

Der Speiseplan der Küche bietet neben Vollkost auch vegetarische Gerichte und Diätkost, die im Rahmen des Ernährungsplanes genau mit der Diätassistentin abgestimmt wird. Die Klinik Sonnenalm entspricht den speziellen Anforderungen einer Mutter/Vater & Kind-Klinik. Sie bietet mit Spielplatz, Schwimmbad, Sauna, Solarium und verschiedenen Kreativ- und Sportangeboten eine bunte Palette zur Freizeitgestaltung.

Herzlich willkommen und Grüß Gott im Oberallgäu!

Bunte Wiesen, klare Seen, abenteuerliche Gebirgsbäche, imposante Berge, verschlungene Täler und romantische Ortschaften... Die Region Oberstaufen ist eine Bilderbuchlandschaft. Eine Gegend wie geschaffen, um abseits von Hektik und Stress zu sich selbst zu finden, Kräfte zu tanken und auch mal neue Wege auszuprobieren. „Gesund werden“ und „Gesund bleiben“ haben in der Region mit bestem Heilklima Tradition. Europaweit bekannt ist die von 647 - 1832 m über dem Meeresspiegel liegende Kur- und Ferienregion als einzig anerkanntes Schroth-Heilbad der Welt.

Die Gegend um Oberstaufen hat zu jeder Jahreszeit ihren speziellen Reiz, wie z.B. im Winter, wenn Rodeln, Skifahren, Langlaufen, Skitouren, Schneewanderungen, Schlittschuhlaufen und Kutschfahrten für Groß und Klein zu den beliebtes-

ten Freizeitaktivitäten zählen. Den Sommer kann man still bei Spaziergängen oder Wanderungen genießen, oder auch sportlich aktiv mit den Trendsportarten Nordic Walking oder Mountainbiking.

Das malerische Bergdorf Steibis liegt vor einer grandiosen Gebirgskulisse am Fuße des Hochgrats und eröffnet traumhafte Aussichten. Dank seiner besonderen heilklimatischen Bedingungen bietet Steibis beste Voraussetzungen für Prävention und Rehabilitation.

Die Klinik

Am Fuße des Imbergs mit herrlichem Blick auf den Hochgrat liegt die Klinik Sonnenalm auf einem sonnendurchfluteten Areal von rund 15.000 m². Sie ver-



Die Klinik Sonnenalm ist von der Zertifizierungsstelle TÜV NORD Cert nach der internationalen Norm DIN EN ISO 9001:2000 zertifiziert. Nach erfolgreicher Einführung dieses Qualitätsmanagementsystems liegt eines der Hauptziele natürlich darin, die Zufriedenheit der Patienten durch belegbare Effizienz und Qualität der Klinikleistungen zu sichern und diese noch weiter zu steigern.



Indikationen

Indikationen

- Atemwegserkrankungen
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Hauterkrankungen
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Kopfschmerz/Migräne
- Stoffwechselstörungen (Diabetes Typ 2)
- Adipositas bei Erwachsenen und Kindern
- Ernährungsbedingte Erkrankungen
- Psychosomatische und psychovegetative Funktionsstörungen
- Erschöpfungszustände
- Verzögerte Rekonvaleszenz
- Infektanfälligkeit

Kontraindikationen

- Schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen
- Suizidalität und Suchterkrankungen
- Akute und/oder dekompenzierte Krankheiten oder Zustände

Besonderheiten

- Mütter/Väter mit bis zu 4 Kindern
- Kinder von 6 Monaten bis 14 Jahren
- Behinderte Kinder nach Absprache
- Atemgymnastik für Erwachsene und Kinder
- Walking mit Pulsmesser



- Nordic Walking Schulung und Training
- Stressbewältigung
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Kinderentspannung
- Soziales Kompetenztraining
- Beratung in Erziehungsfragen, Lernberatung
- Ernährungsberatung
- Adipositaschulung
- Kinder ab 3 Jahren: vor- und nachmittags pädagogische Betreuung in der Kindertagesstätte
- Kinder unter 3 Jahren: vormittags generell, nachmittags zu Therapiezeiten
- Hausaufgabenbetreuung Mo.-Fr. 1,5 Std./Tag
- Schulbesuch für Begleitkinder im Ort ist möglich

Anerkennung

- Nach § 111 a SGB V
- Nach § 30 GewO beihilfefähig als private Krankenanstalt

Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2000

IK 510 974 736





Medizinisch therapeutische Betreuung



- Kneipp'sche Anwendungen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Medizinische Bäder
- Naturheilverfahren
- Rückenschule
- Sporttherapie
- Stangerbad
- Schwimmkurs (auf Anfrage)
- Terraintraining
- Unterwassermassage
- Wärme/Kältetherapie
- Wassergymnastik
- Ergotherapie

Das Ärzteteam bietet Facharztstandard allgemeinmedizinischer, internistischer und pädiatrischer Versorgung sowie physikalischer und rehabilitativer Medizin mit den Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren, Sozialmedizin, Badearzt und Ernährungsmedizin. Die fachliche Betreuung erfolgt neben den Ärzten durch Diplompsychologinnen, staatlich geprüfte Erzieherinnen und Diätassistentinnen, examinierte Kranken- und Kinderkrankenschwestern, Physio- und Sporttherapeuten/-innen sowie Masseur.

Angestrebt wird im Idealfall eine Beseitigung des Störbildes. Die Patienten trainieren ihre körperliche Fitness, erlangen aber auch durch die Schulung der Selbsteinschätzung eine größere psychische Stabilität. Durch diese Faktoren ist bei chroni-

schen Erkrankungen eine bessere Krankheitsbewältigung möglich. Den Patienten werden die individuellen Krankheitsbilder vor Augen geführt. Dadurch soll das Gesundheitsbewusstsein ausgebildet werden und die gesündere Lebensweise in der Zeit des Klinikaufenthalts auch aktiv erlebt werden.

Mögliche therapeutische Maßnahmen

- Akupunktmassage
- Bewegungsbad
- Bindegewebsmassage
- Entspannungstraining
- Fango/Heißluft
- Fußreflexzonen-therapie
- Inhalationstherapie
- Klassische Massagen

Diagnostik

- Allergie-Diagnostik
- Lungenfunktionsuntersuchung
- EKG, Ergometrie
- Körperfettmessung
- Labor
- Sonographie





Psychologische Betreuung

Dem ganzheitlich orientierten Konzept der Klinik Sonnenalm entsprechend werden die kleinen und großen Patienten während ihres gesamten Aufenthaltes psychologisch betreut und beraten.

Stress und Anspannung im Alltag spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden. Im Rahmen der Kurmaßnahme erlernen die Patienten anerkannte Entspannungsverfahren wie beispielsweise Qi Gong oder progressive Muskelentspannung. Den Patienten werden konkrete Mittel zur Stressbewältigung gezeigt, die bestehende Beschwerden lindern und zur körperlichen, seelischen und mentalen Gesundheit beitragen. Darüber hinaus wird zukünftigen Beschwerden vorgebeugt.

Ein wichtiger Bereich der psychosozialen Betreuung sind die regelmäßig stattfindenden Gesprächskreise, die den Patienten Gelegenheit zum Austausch individueller Erfahrungen bieten. Fachliche Unterstützung geben dabei Diplompsychologinnen oder Psychotherapeutinnen.

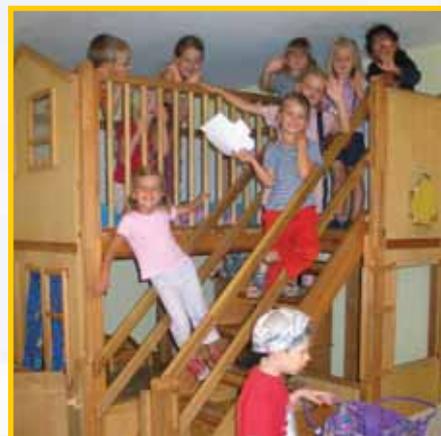


Zum seelischen Wohle tragen bei:

- Lebens-, Erziehungs- und Partnerschaftsberatung
- Krisen-Intervention
- Gruppentherapie
- Themenzentrierte Gesprächskreise
- Entspannungstechniken
- Stressbewältigungsstrategien
- Progressive Muskelentspannung
- Qi Gong
- Therapeutisches Tanzen



Kinderbetreuung



Im Kinderhaus der Klinik Sonnenalm sind die Kleinen die Größten!

Die Kinder werden von einem Team staatlich geprüfter Erzieher/Erzieherinnen in pädagogischen Kindergruppen von Montag bis Freitag betreut. Sie verbringen eine erlebnisreiche Zeit, denn die Gruppe macht einfach alles, was Spaß macht: die Natur erkunden, Basteln, Malen, Spiel und Sport. Ziele sind dabei das Erlernen und Einüben von sozialem Verhalten, Neuentdeckung eigener Fähigkeiten, Förderung der Kreativphantasie und deren Umsetzung.

Auch die ganz Kleinen im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren finden während der Anwendungszeit der Mutter oder des Vaters liebevolle Betreuung in der Krabbelgruppe.

Für schulpflichtige Kinder ist die Teilnahme an der Hausaufgabenbetreuung

möglich. Im Rahmen der Betreuung können mitgeführte Aufgaben erledigt werden, so dass sie den Anschluss an die Schule nicht verpassen.

Klinikinterne Freizeit

Im Rahmen eines breit gefächerten Kursangebotes können die Patienten ihre sportlichen und kreativen Talente entdecken, bzw. wieder beleben. Gemeinsames Basteln und Gestalten von Mutter/Vater und Kindern ist für viele eine neue Erfahrung und hat positive Auswirkungen auf die Eltern/Kindbeziehung. Den großen und kleinen Patienten stehen neben den kreativen Beschäftigungen in ihrer Freizeit ein Spielplatz, ein Schwimmbad, sowie Sauna zur Verfügung.

Im Vordergrund steht ein ausgewogenes Angebot an sportlichen Aktivitäten sowie viel Bewegung an frischer Luft.

Auf dem Programm stehen

- Kennenlernabend
- Tanzen
- Walderkundungen
- Stofftaschen bemalen
- Tonarbeit
- Abenteuererkundungen rund um Steibis

Sportliche Angebote

- Aqua-Fitness
- Nordic Walking
- Aerobic
- Fitness-Gymnastik
- Klettertouren
- Tischtennis





Freizeit in den Bergen

Oberstaufen ist unverwechselbar - genauso wie sein beeindruckendes Panorama. Auf 124 Quadratkilometern mit 160 Alpen und dem größten zusammenhängenden Alpgebiet Bayerns liegen die Gegensätze nahe beieinander. Die schöne Landschaft zeigt sich zu jeder Jahreszeit lieblich und rau, Höhen und Tiefen können in wenigen Stunden durchschritten werden, sportliche Highlights und ruhige Momente werden genauso gelebt wie Bodenständigkeit und moderner Zeitgeist.

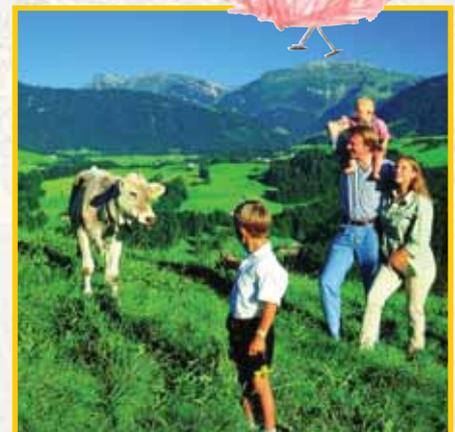


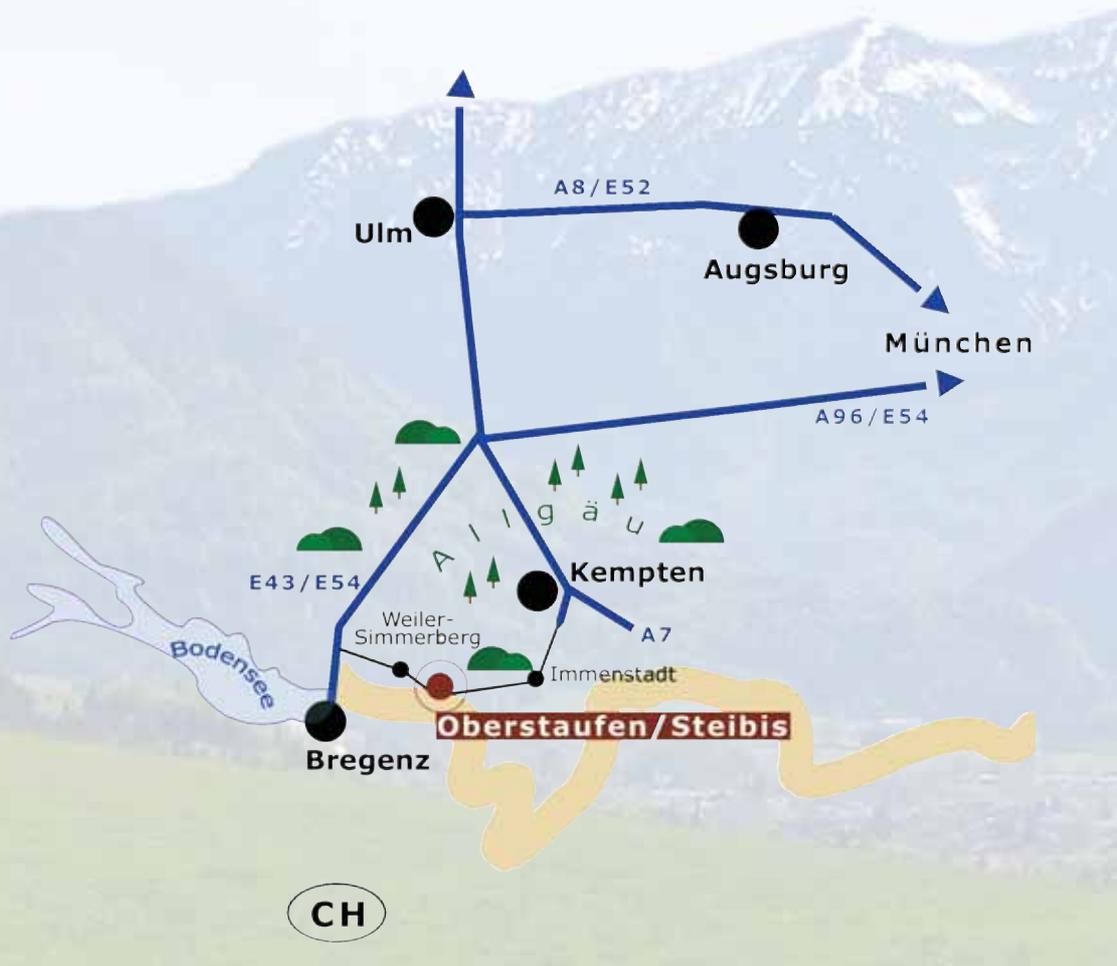
Rund um Steibis gibt es jede Menge zu entdecken

- Machen Sie eine Wanderung auf eine der vielen Almen, vorbei an Kuhherden in idyllischer Natur
- Natürlich können Sie die Gipfel auch mit einer Seilbahn erreichen
- Genießen Sie grenzenlosen Wasser- und Saunaspaß im Erlebnisbad Aquaria
- Lassen sie sich von den Buchenegger Wasserfällen faszinieren
- Oder erleben Sie eine abenteuerliche Kanu- und Wildwasserfahrt
- Besuchen Sie den Streichelzoo im Alpakahof
- Vergnügen Sie sich im Allgäuer Skyline Park
- Auch das Legoland erreicht man mit einem Tagesausflug

Wintersportler kommen in Steibis besonders auf ihre Kosten

- Es stehen 60 km lange geräumte Wanderwege zur Verfügung
- Ein 120 km umfassendes gepflegtes Loipennetz lädt zum Langlaufen ein
- In einem großen Skigebiet kann man sowohl Alpinski, Carving als auch Snowboarding betreiben
- Durch Schneekanonen ist das Gebiet schneesicher
- Wer es ruhiger will, genießt den Tag beim Rodeln oder bei einer Pferdeschlittenfahrt





Mitglied der



**Arbeitsgemeinschaft
Eltern & Kind Kliniken**
 Millberger Weg 1
 94152 Neuhaus/Inn
 Tel: 085 03 / 90 04 - 0
 Fax: 085 03 / 90 04 - 39
 www.mutter-kind.de
 arge@mutter-kind.de



Am Schwedenkreuz 2
 87534 Oberstaufen/Steibis
 Tel: 083 86 / 969 - 0
 Fax: 083 86 / 969 - 100
 www.mutter-kind.de
 klinik-sonnenalm@mutter-kind.de