



PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION
REHA-REFRESH
PHYSIO-INTENSIV



HOTEL ALLGÄU SONNE

Inmitten der landschaftlich reizvollen Umgebung von Oberstaufen bietet unser 5* Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne das ideale Umfeld für Ihren Aufenthalt zur Unterstützung Ihrer Gesundheit.

Gesundheit

Wir offerieren Ihnen Angebote zur wertvollen Gesundheitsvorsorge.

Wir begleiten Sie durch die Private Orthopädische Reha nach einer Operation, abgestimmt auf Ihre speziellen Bedürfnisse.

Wir halten ein Reha-Anschlussprogramm für Sie bereit, um Ihre Reha-Erfolge zu festigen und weiter auszubauen.

Wohlfühl

Wir bieten ein wunderschönes Ambiente mit Angeboten aus Wellness, Kosmetik, Boutique und Gourmet-Küche für Ihren Wohlfühl-Aufenthalt.

Freizeit

Es erwartet Sie eine Panorama-Fitnesswelt, ein breitgefächertes Sportprogramm sowie Angebote für Wanderungen, Radtouren, Golf und vieles mehr.

Gerne berate ich Sie zu allen Fragen rund um Ihre Private Orthopädische Reha, Ihr Reha-Refresh- oder Physio-Intensiv-Programm.

Ihre Physiotherapeutin

Tel.: +49 (0) 8386 702 919

E-Mail: sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de

3. Stock gegenüber der Arztpraxis

INHALT

Hotel Allgäu Sonne	3
Philosophie	5
Ihre Physiotherapeutin	6
Vita & Expertise	7
Private Orthopädische Rehabilitation	8
4-2-1 Reha-Strategie	10
Therapiespektrum	13
Auf diese Dinge dürfen Sie sich freuen	14
Fitnesswelt	15
Voraussetzungen	16
Kosten	17
Für Ihren Koffer	18
Häufig gestellte Fragen	19
Impressionen	20
Dr. med. Thomas Wißmeyer	22
Hotelpraxis Dr. med. Fink & Kollegen	27
Reha-Refresh-Woche	28
Häufig gestellte Fragen	29
Physio-Intensiv-Woche	30
Häufig gestellte Fragen	31
Die 4-2-1 Strategie	32
Kosten / Woche	33
Erholung mit Aussicht	34
Etikette	35
Gästekommentare	36
Terminanfrage	37

PHILOSOPHIE

Kompetent & exklusiv

Von der Erfahrung, Idee und Entwicklung bis zum Konzept – alles aus einer Hand für Ihre Gesundheit.

In Ihrer Wohlfühlzeit und exklusiven Reha schenken wir Ihnen in einem 5 Sterne Ambiente Komfort und Behaglichkeit.

Effizient & qualitativ

Zielgerichtete Behandlungszyklen werden persönlich auf Sie abgestimmt und mit höchster Qualität durchgeführt.

Individuell & dreidimensional

Wir integrieren Ihre persönlichen Belange sinnvoll in die Behandlung, mit der Ganzheit von Körper, Geist & Seele.

Innovativ & nachhaltig

Wir bewegen uns am Puls der Zeit, denn nur mit fachlich angeleiteter Aktivität kann Nachhaltigkeit entstehen.

**Sie wünschen sich mehr Gesundheit - wir wissen,
was zu tun ist.**

IHRE PHYSIOTHERAPEUTIN

Sonja Hölzler

Eine originale Allgäuer Frohnatur, eine Berglerin und Radlerin, eine Bücherfreundin und Malkünstlerin, eine Handwerkerin und Allrounderin...

...und für Sie eine Physiotherapeutin aus Passion - einfühlsam, aufmerksam, unterstützend, bestärkend, informierend, motivierend, fordernd und begeisternd.



Meine Vision ...

Vor 20 Jahren habe ich hier im Hause die Physiotherapie aufgebaut und etabliert. 10 Jahre später entstand aus einer Idee eine Vision: Das Konzept „Private Orthopädische Reha“ im 5 Sterne Hotel.

Daraus entwickelte sich weiter das Konzept „Reha-Refresh“ und mit dem Impuls der Gesundheitsvorsorge darauffolgend das Konzept „Physio-Prävention“. Beides nun vereint in der Abteilung Prävention & Reha.

Bis heute ist es mein Bestreben, Bestehendes zu optimieren, Impulse aufzunehmen und neue Ideen umzusetzen.

**... ist es, Menschen für ihre Bewegungen
zu sensibilisieren.**

VITA & EXPERTISE

Berufsausbildung

1990	staatl. anerk. Sport- & Gymnastiklehrerin
1994	Skilehrerin des Deutschen Skilehrerverbandes
1997	staatl. anerk. Physiotherapeutin

Berufserfahrung - Rehaklinik

1997 - 1998	Schlossparkklinik/Bad Waldsee Fachklinik für Orthopädie/Rheumatologie
1998 - 2001	LVA Klinik Wasach /Oberstdorf Fachklinik Orthopädie/Rheumatologie

Berufserfahrung - Freie Praxis

2001 - 2001	Praxis Reaktiv/Weilheim Obb. Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, EAP Stellvertretung der Praxisinhaber
2001 - 2003	Praxis Krumbacher/Fischen i.A. Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, Lymphologie, Neurologie Stellvertretung der Praxisinhaber

Hotel Allgäu Sonne

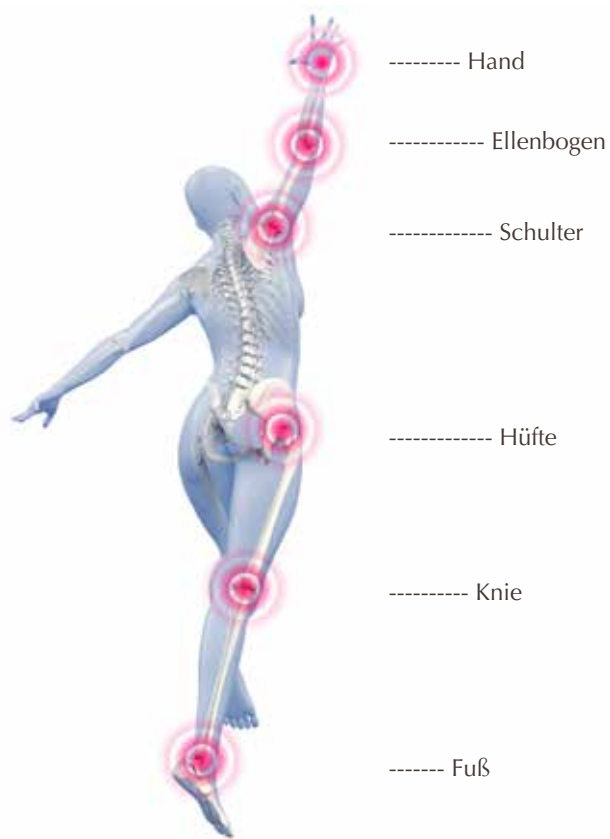
2004	Aufbau mit Zulassung und Etablierung der Physiotherapie
2012	Etablierung Private Orthopädische Reha
2020	Konzeptentwicklung Reha-Refresh
2022	Konzeptentwicklung Physio-Prävention
2024	Abteilung Prävention & Reha

Weiterbildungen

Krankengymnastik am Gerät, Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Personal Training, Viszerale Osteopathie, Medical Taping, Medical Nordic Walking Trainer, Spiraldynamik, Physio-Ernährung, Funktional Rehab Trainer,...

PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHA

Wir bieten Ihnen ein speziell auf Sie zugeschnittenes Therapie-Konzept. Durch die perfekte Kombination aus hervorragender Ausstattung, therapeutischer Kompetenz und unserem Fachspezialisten Dr. med. Thomas Wißmeyer ermöglichen wir Ihnen optimale Voraussetzungen für Ihren Aufenthalt nach Hüft-OP, Knie-OP, Wirbelsäulen-OP, Gelenkbeschwerden oder Verletzungen am Bewegungsapparat.



PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHA

Meine Erfahrung für eine erfolgreiche Therapie ist nicht eine eindimensionale Vorgehensweise nach Leitfaden und Krankheitsbild, sondern eine komplexere.

Das bedeutet: ein speziell für Sie ausgearbeiteter Reha-/Therapieplan mit Flexibilität je nach Tagesverfassung. Dazu ein wohltuendes Umfeld, in der auch Ihre Seele genesen und regenerieren kann.

Nach einem Trauma, einer Leidensphase, einer Verletzung oder Operation besteht nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer Heilungsbedarf. Dieser wird zu oft außer Acht gelassen!

Mein Ansatz für den optimalen Therapieerfolg ist eine dreidimensionale Betrachtungsweise:

Körper - Anatomie verstehen

Seele - Signale wahrnehmen

Geist - Gewohnheiten ändern

Mit meiner Kompetenz und Erfahrung aus über drei Jahrzehnten führe ich Sie durch Ihre exklusive Reha mit ausschließlich Einzelbehandlungen, persönlicher Geräteeinweisung und individuellen Trainingsplänen in Abstimmung auf Ihre persönliche Tagesverfassung.

**Gesundheit ist ein fragiles Gebilde
und stete Wandlung.**

DIE 4-2-1 STRATEGIE - IHRE WOCHE

In unserer heutigen Zeit werden die OP-Techniken ständig weiterentwickelt. Somit kann eine mobile und vor allem aktive Weiterbehandlung schnellstmöglich erfolgen.

Wir nehmen diese neuen Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung auf, denn wir wollen mehr Erfolg.

4

Aktivtage

Therapeut & Patient

Montag | Dienstag | Donnerstag | Freitag

Pro Tag 4 bis 5 Einheiten à 25 Minuten

Ausschließlich medizinische Einzelanwendungen: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kälteapplikation, ...

2

Trainingstage

Patient

Mittwoch | Samstag

Eigenständige Nutzung unserer Fitnesswelt nach Ihrer persönlichen Geräte-Einweisung und individuellem Trainingsplan inklusive Alltagsbewegungen und Eigenübungsprogramm.

1

Ruhetag

Patient

Sonntag

Regeneration und Entspannung in unserem schönen Urlaubsambiente

Änderungen des 4-2-1 Konzeptes in Feiertagswochen möglich





THERAPIESPEKTRUM

Physiotherapeutische Anwendungen:

- Krankengymnastik: Schmerzreduzierung, Verbesserung der Beweglichkeit, Stabilisation ...
- Manuelle Lymphdrainage: Schwellungsreduzierung und Anregung des Lymphflusses
- Manuelle Therapie: gezielte Gelenkmobilisation
- Narbenbehandlung: Regulierung von Gewebespannungen
- Faszienbehandlung: Dehnung/Entspannung fester Gewebsstrukturen
- Alltagsschulung: richtiges Bewegen im Alltag
- Gangschule: Optimierung hin zu einem „normalen“ Gangbild
- Krankengymnastik am Gerät: Gelenkstabilisierung, Muskelkräftigung
- Bewegungsbad: aktive Übungen im warmen Wasser zur Beweglichkeitsverbesserung und Förderung der Koordination
- Terrainschulung: Gehen im Freien

Ergänzende Therapien:

- Massage: Spannungsreduzierung bestimmter Muskelbereiche
- Atemtherapie: Erleichterung der Atemtätigkeit
- Kältetherapie: zur Reduzierung von Schmerzen, Erwärmung & Schwellung
- Wärmetherapie (Moorpackung, heiße Rolle): zur Verbesserung der Durchblutung und Lösung von Gewebe- und Muskelspannungen
- Medizinische Bäder/Packungen: Heilungsunterstützung durch Aroma-Essenzen und Wärme.

AUF DIESE DINGE DÜRFEN SIE SICH FREUEN:

- ✓ Direkt nach Ihrer Zimmerbestätigung starten alle Vorbereitungen für Ihre individuelle Reha.
- ✓ Ihren persönlichen Reha-Willkommensgruß
- ✓ Ihr Arzttermin ist reserviert.
- ✓ Unsere Mitarbeitenden an unserer Rezeption und im Restaurant sind informiert.
- ✓ Ihr Zimmer ist mit den notwendigen Reha Utensilien ausgestattet.
- ✓ Ihr ausführliches Willkommensgespräch mit Ihrer Therapeutin ist reserviert.
- ✓ Ausschließlich Einzelanwendungen während des gesamten Reha-Aufenthaltes.
- ✓ Auf die sehr individuell und flexibel zugeschnittenen Therapiezyklen (30/60/90 Min.)
- ✓ Auf weitere Serviceangebote: Wellnesswelt, Boutique, Kosmetik, Kulinarik, Wohlfühlambiente und viele ruhige Plätze zum Ausruhen mit einem herrlichen Blick auf die Allgäuer Bergwelt
- ✓ Im Ausklangsgespräch Ihre Reha-Erfolge digital "vorher-nachher" zu bestaunen und gemeinsam weitere Therapiemöglichkeiten für Zuhause zu besprechen.
- ✓ Gerne stehe ich Ihnen auch nach Ihrem Reha-Aufenthalt für Fragen oder Belange zur Verfügung.

Wir nehmen nur wenige Reha-Gäste gleichzeitig auf, um jedem Reha-Gast die volle Aufmerksamkeit für den bestmöglichen Reha-Erfolg zu schenken. Sie werden während Ihres Rehabilitationsaufenthaltes das herrliche Urlaubsumbiente in der Allgäu Sonne genießen.

**Ihre Motivation und meine Expertise
ist der Schlüssel zum Erfolg.**

FITNESSWELT



VORAUSSETZUNGEN

Wussten Sie, dass Sie als Versicherter selbst bestimmen können, in welcher Einrichtung Ihre Reha durchgeführt wird? Dieses gesetzliche Wunsch- und Wahlrecht ist vielen nicht bekannt.

Sie sind Mitglied einer privaten Krankenkasse bzw. Selbstzahler und legen großen Wert auf eine individuelle und umfassende Therapie während Ihres exklusiven Rehabilitations-Aufenthaltes im Hotel Allgäu Sonne.

Sie sind selbstständig mit/ohne Gehstützen mobil und benötigen keinerlei pflegerische Unterstützung oder Hilfe.

Während Ihrer Genesung genießen Sie den besonderen Service, beginnend mit der Komfortstation in der Asklepios Klinik bis hin zum 5* Ambiente im Hotel Allgäu Sonne.

Innerhalb Ihres exklusiven und persönlichen Reha Konzeptes stellt die Praxis von Dr. med. Benedikt Fink & Kollegen im Haus eine ärztliche Verordnung aus. Dieses Privatrezept erhalten Sie beim Check-Out, mit der Rechnung über die geleisteten Anwendungen, zur Einreichung bei Ihrer Privatkrankenkasse.

Die Begleichung der Kosten für Unterkunft/Verpflegung/Anwendungen erfolgt direkt beim Check-Out.

Es besteht kein Kooperationsvertrag mit privaten Krankenkassen.

Möchten Sie auf der Grundlage unserer ärztlich/therapeutischen Kompetenzen der „Privaten Orthopädischen Rehabilitation“ bei Ihrer privaten Krankenkasse um weitere Unterstützung anfragen, empfehlen wir Ihnen, unsere spezielle Infomappe für Ihre Krankenkasse anzufordern.

Wir sind eine Privatpraxis für Physiotherapie/Massage/Reha und Mitglied im Berufsverband Physio Deutschland. Unsere Abteilung wird orientierend an den Kriterien und Richtlinien des QMS-REHA® geführt.

Sehr gerne möchten wir Ihnen Ihre exklusive Reha zum gewünschten Zeitraum anbieten und bitten daher um frühzeitige Anfrage.

Tel.: + 49 (0) 8386 702 919 | E-Mail: sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de

KOSTEN / WOCHE

Ihre „Private Orthopädische Reha“ beginnt mit der Erstuntersuchung in der Arztpraxis von Dr. med. Benedikt Fink & Kollegen im Hause.

Aufgrund Ihrer Diagnose stellt er die medizinische Verordnung: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kältewickel/Wärmepack.

Summe der medizinischen Anwendungen pro Reha-Woche bis ca.	880,- €
Leistung Ihrer Privatkrankenkasse z. B. 50 %	- 440,- €
Verbleibende Eigenleistung	440,- €

Übliche Dauer Ihres persönlichen Reha-Aufenthaltes

Hüfte | Wirbelsäule | Ellenbogen | Hand | Fuß: 2 Wochen

Knie | Schulter: 2,5 bis 3 Wochen

Die Arztkosten

Die Kosten für den Gesamtaufenthalt belaufen sich, je nach anfallenden Leistungen, auf ca. 200,- € bis 250,- € auf Privatrechnung.

Ihre exklusive Reha - Ihr Mehrwert an Gesundheit

Angaben ohne Gewähr, Anpassung je nach Diagnose und individuellem Behandlungsbedarf.

FÜR IHREN KOFFER

Befund & OP-Bericht

- ✓ Vorab an arzt-sonne@web.de

Schuhe

- ✓ Sandale oder leichter Schuh
- ✓ Rutschfeste Sohle & um die Ferse geschlossen
- ✓ Leicht an- und auszuziehen
- ✓ Für Innenräume / Outdoor

Socken:

- ✓ Weiter Sockenbund; leicht und sanft am Fuß anliegend

Unterwäsche:

- ✓ Bequem, sanft auf der Haut anliegend
- ✓ Hosenbund und Beinabschluss sitzen locker, schneiden nicht ein.

Sportbekleidung:

- ✓ Hose: leicht, weit und bequem zum einfachen An- und Ausziehen z.B. Reha Hose mit durchgängigem Beinreißverschluss, Jogginghose, kurze Hose, o.ä.
- ✓ Angenehm, lockerer Hosenbund, schneidet nicht ein
- ✓ T-Shirt: leicht und bequem
- ✓ Jacke: eine leicht für drinnen und eine für draußen

Badeutensilien:

- ✓ Badeanzug/-hose nicht einschneidend
- ✓ Badeschuhe zum sicheren Halt im Poolbereich

Wichtig:

- ✓ Etwas Geduld, Motivation und viel Freude am Bewegen

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHA

Wie unterscheidet sich eine Reha im Hotel zu einer klassischen Reha?

Sie genießen therapeutische Kompetenz und ein wunderschönes Urlaubsumbiente zugleich. Über die gesamte Dauer des Reha-Aufenthaltes steht Ihnen Sonja Hölzler als Ihre persönliche Therapeutin und Ansprechpartnerin in medizinischen und organisatorischen Fragen zur Seite. Die Therapieintensität innerhalb der „Privaten Orthopädischen Reha“ übersteigt die „klassischen Vorgaben“ bei weitem. Die engmaschige, enorm intensive und vor allem individuelle therapeutische Begleitung wirkt sich dadurch exponentiell auf den gemeinsamen Therapieerfolg aus.

Verfügt das Hotel überhaupt über die entsprechende therapeutische Fachkompetenz?

Ihnen als Reha-Gast eine optimale therapeutische Begleitung und Unterstützung zukommen zu lassen, nimmt den höchsten Stellenwert unseres Konzeptes ein. Die Ausbildung zur staatlich geprüften Physiotherapeutin, die abgeschlossene Weiterbildung in Manuelle Therapie und Manuelle Lymphdrainage ist Voraussetzung. Die tragende Rolle stellt weiter die vielfältige Erfahrung in verschiedenen Reha-Einrichtungen dar.

Ist eine Reha in Verbindung mit einem Urlaub überhaupt möglich?

Die Genesung in einem Urlaubsumbiente mit umfassender therapeutischer Betreuung, ärztlicher Versorgung, kulinarischem Genuss, umgeben von einer herrlichen Allgäuer Natur bildet das einzigartige Konzept für Sie: Ihre persönliche Reha im Hotel Allgäu Sonne.

Seit wann gibt es die Private Orthopädische Reha in der Allgäu Sonne?

Die Zulassung als Physiotherapie & Massagepraxis erfolgte 2004 und war die Grundsteinlegung zur Einführung der Physiotherapie im Hotel Allgäu Sonne. Jahre später war es die innovative Idee eines begeisterten Chefarztes, welche nach akribischer Vorarbeit tatsächlich im Herbst 2012 die Umsetzung finden sollte: Das Alleinstellungsmerkmal und Konzept „Reha im Hotel“ war geboren.



DR. WIßMEYER



Dr. med. Thomas Wißmeyer

Facharzt für
Orthopädie, Traumatologie,
Chirurgie, spez. Unfallchirurgie

t.wissmeyer@asklepios.com
Tel.: 08382 276 3820
oder 08382 98 39 890

Studium

1983 - 1990 Studium an der Universität in Ulm
Approbation und Promotion
Neurologie, Prof. Kornhuber
Neurochirurgie, Prof. Oldenkott
Unfallchirurgie, Prof. Kinzel, Prof. Thielemann

Kliniktätigkeit

2000 Oberarzt und Hubschraubernotarzt des
unfallchirurgischen Zentrums Schwarzwald-Baar,
Villingen-Schwenningen

2004 Chefarzt der Oberschwabenklinik KH Isny
Endoprothetikzentrum Allgäu

2011 Chefarzt der Abteilung Orthopädie / Unfallchirurgie
Asklepios Klinik Lindau und Leiter des Endoprothetik-
zentrums Asklepios Klinik Lindau (Endo Lindau-
Bodensee)

DR. WIßMEYER

Behandlungsschwerpunkte

- Gelenkbeschwerden jeder Art, bis zur Arthrose
- Differenzierte Arthrosetherapie
- Muskel- und Sehnenbeschwerden
- Wirbelsäulenschmerzen
- Beschwerden nach Frakturen
- Beschwerden nach Endoprothesenoperationen
- Osteoporose und deren Folgen (z.B. Wirbelbrüche)
- Modernste Versorgung von Knochenbrüchen
- Alterstraumatologisches Zentrum

Tätigkeitsschwerpunkte

Endoprothetik: Hüfte: 25 Jahre AMIS-Technik (Schlüsselochtechnik)
bei Hüftprothesen
mehr als 6000 minimalinvasive Operationen bisher
Prothesenwechsel: 50-100 / Jahr
Knie: seit 29 Jahre Computer-Navigation bei
Knie-Prothesen(100-150 / Jahr)

Arthroskopie: Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellenbogen

Wirbelsäule: Stabilisierung von Wirbelkörperbrüchen minimal-
invasiv mit dem „Wirbel-Wagenheber“ (50-100/Jahr)

INTERVIEW

mit Chefarzt Dr. med. Thomas Wißmeyer

Grüß Gott Herr Dr. Wißmeyer, Sie sind Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie und Leiter des Endoprothetik-Zentrums der Asklepios Klinik/Lindau. Was genau sind Ihre Aufgabenfelder?

Wir sind zuständig für die 7 Tage/24 Stunden Unfallversorgung der Region mit einem speziellen Schwerpunkt auf die Alterstraumatologie, also der Versorgung von Verletzungen des älteren Menschen, Knochenbrüche jeder Art einschließlich osteoporose-bedingter Brüche. Ich bin Leiter eines Teams mit 4 Oberärzten und 7 Assistenten. 2x pro Woche habe ich Sprechstunden für Gelenkbeschwerden und einmal wöchentlich eine spezielle Endoprothesen-Sprechstunde.

Ihr Spezialgebiet sind minimalinvasive Operationen (Schlüssel-lochtechnik) bei Hüftoperationen insbesondere Hüft-Endoprothesen. Was genau muss man sich darunter vorstellen?

Für mich bedeutet minimalinvasiv nicht nur, dass es ein besonders kleiner Schnitt ist, sondern insbesondere die Schonung der funktionellen Strukturen, also der Sehnen, der Gleitschichten, der Kapsel, der Nerven und insbesondere der Muskeln.

Denn mit den Muskeln muss ich hinterher das Gelenk wieder bewegen, auch wenn es ein künstliches ist. Die Hüfte ist zwar ein einfaches Gelenk, ein Kugelgelenk, aber das Problem ist die Verpackung. Die ist mit die beste am ganzen Körper, da ist nämlich außenrum jede Menge Muskulatur.

Immer, wenn ich an das Hüftgelenk gehe, gefährde ich diese Muskulatur. Wenn ich vorher die Muskeln in irgendeiner Weise verletze oder vielleicht zerstöre, habe ich hinterher ein Problem.

Deswegen ist also der Zugang zur Hüfte der Dreh- und Angelpunkt. Mir war wichtig, einen Zugang zu finden, der möglichst die Muskeln und die Nerven absolut schont und in Ruhe lässt.

Da gibt es nur einen einzigen Zugang und das ist der vordere Zugang der unter dem Schlagwort AMIS bekannt ist. AMIS = anterior minimal invasive surgery = vordere minimalinvasive Chirurgie, also der vordere Zugang zum Hüftgelenk.

INTERVIEW

Wie wirkt sich diese Operationstechnik auf den Patienten aus?

Ein Patient, der die richtigen Voraussetzungen mitbringt, ist bereits 5-6 Stunden nach der OP in der Lage aufzustehen und ohne Stützen zu gehen. Die meisten Patienten sind am Tag nach der Operation wieder voll mobil. Am Anfang benötigen sie eventuell noch Unterarmstützen, können aber voll belasten und sind teilweise auch in der Lage sich ohne Krücken zu bewegen. Das geht nur mit diesem Zugang.

Bringt diese Technik nur etwas für direkt nach der Operation oder auch für später?

Auf jeden Fall macht sich das auch für später bezahlt. Nicht nur in den ersten paar Stunden sondern auch nach 10 Jahren, nach 15 Jahren ist der Patient eben einfach fitter, hat eine bessere Beweglichkeit und eine bessere Kontrolle über das Hüftgelenk.

Welche weiteren Vorteile gibt es mit dieser Operationstechnik?

Für diese Technik benötigt man keine speziellen Vorrichtungen, sie ist mit jeder Narkosemethode durchführbar und absolut für jeden Patienten geeignet. Auch das Alter spielt keine Rolle. Dadurch, dass keine planmäßigen Nerven- oder Muskelschädigungen durchgeführt werden, kommt es in den allerwenigsten Fällen hinterher zu Problemen. Das Ausrenken der Hüfte liegt unter 1 % während der Prozentsatz bei konventionellen Operationen bei 3-8 % liegt.

Wie ist das mit Wechseloperationen (eine bestehende Prothese wird durch eine neue ersetzt)? Geht das auch mit dieser Technik?

Die 50-100 im Jahr von mir durchgeführten Wechseloperationen mache ich in den meisten Fällen auch über den minimalinvasiven Zugang. Es sind ja zumeist ältere Patienten mit 80 oder 85 Jahren, die ja schon eine Geschichte hinter sich haben. Diese Methode hat dann natürlich den entscheidenden Vorteil, dass es weniger blutet und die Patienten sind schneller wieder mobil und brauchen nicht mehr so lange, bis sie wieder zu Hause sein können.

INTERVIEW

Warum wird das dann nicht öfter gemacht?

Das hat einen ganz einfachen Grund. Diese Operationstechnik, diesen Zugang muss man tatsächlich lernen. Und die sogenannte learning curve, also die Zeit, die man braucht, um tatsächlich sicher alleine so eine Operation durchzuführen, ist sicherlich 200 Patienten.

Um 200 Patienten zu operieren, wenn man sich nicht so ganz sicher ist, braucht man eine sichere Umgebung. Also man muss jemanden haben, der einen da durchführt. Und das wird in den wenigsten Kliniken angeboten. Es gibt Kliniken, die diese Operation durchführen, aber das sind meistens Operateure, die in einer Praxis arbeiten, die diese Operation dann ihren Patienten anbieten, die aber niemanden ausbilden.

In meiner Klinik in Lindau lernen unsere Assistenzärzte diese Methode und alle unsere Oberärzte operieren auf diese Weise.

Seit wann arbeiten Sie mit dieser Operationstechnik?

Ich operiere seit 25 Jahren bei erstmaligem Hüftgelenkersatz ausschließlich mit dieser Technik und habe über 6.000 Patienten mit dieser schonenden Operationsmethode behandelt.



Asklepios Klinik Lindau

HOTELPRAXIS DR. FINK & KOLLEGEN



Dr. Benedikt Fink

Facharzt für Innere Medizin und Notfallmedizin, Kurarzt, Hypertensiologe (DHL), Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)



Sabine Brosig

Praktische Ärztin, Badeärztin, Ärztin für Naturheilverfahren

Kontakt:

arzt-sonne@web.de

Praxis im Hotel: +49 (0) 8386 702 970

oder über unsere Rezeption: +49 (0) 8386 7020

Homepage:

www.hausaerzte-oberstaufen.de

Behandlungsangebot:

- Laboruntersuchungen, Lungenfunktionstest, Leistungsdiagnostik, Herzcheck inklusive Ultraschall, Ultraschall der Halsgefäße
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Kurmedizin
- Infusionen

REHA-REFRESH-WOCHE

Sie haben nach einem Reha Aufenthalt wieder gut in Ihren Alltag zurückgefunden und dennoch,

- ... fühlen sich einige Bewegungsabläufe noch etwas „unrund“ an.
- ... lassen Kraft und Ausdauer im Alltag noch zu wünschen übrig.
- ... beeinträchtigt fehlende Beweglichkeit Ihren Alltag oder Sport.
- ... sind noch leichte Beschwerden zu spüren.

Ganz nach Ihren Bedürfnissen und Zielen erarbeite ich für Sie eine Intensivwoche, in der ich Sie persönlich und fachlich begleite.

Kreativ und innovativ - für Ihre Gesundheit



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Warum ist Physiotherapie nach einem Reha-Aufenthalt oder bei Beschwerden so wichtig?

Nach einer Reha ist die Wiederherstellungsphase weitestgehend vollzogen. Wenn Sie jedoch hartnäckige Schonhaltungen „auslöschen“, Ihre Beweglichkeit optimieren und die allgemeine Fitness weitestmöglich verbessern möchten, ist eine weiterlaufende Therapie über eine bestimmte Dauer für einen erfolgreichen Genesungsprozess unbedingt zu empfehlen.

Was ist eine Schonhaltung?

Die Schonhaltung ist ein „natürlicher Kompensationsmechanismus“ des Körpers. Er hilft sich vorübergehend selbst durch ein verändertes Bewegungsverhalten. Sehr oft wird dies unbewusst eingenommen, aber auch bewusst, z. B. aufgrund von Beschwerden.

Welche Probleme bringen Schonhaltungen mit sich?

Wird das unnatürliche Bewegungsverhalten oder eine unphysiologische Körperhaltung jedoch zur Gewohnheit, ergeben sich daraus auf Dauer Überlastungsschäden. Die betroffenen Strukturen (Sehnen, Bänder, Muskeln, Gelenke, Faszien, Nerven) reagieren mit aufkeimenden/weiteren Beschwerden.

Wie erkenne ich eine Schonhaltung?

Manchmal ist diese sichtbar, aber viel öfter ist es der Fall, dass diese vom Betroffenen kaum bis gar nicht wahrgenommen wird. Im Physio-coaching stellt sich diese aufgrund der therapeutischen Kompetenz und Erfahrung meist ganz klar dar und es kann gemeinsam begonnen werden, dem entgegen zu wirken.

Gibt es Tests und Möglichkeiten z. B. Defizite der Muskulatur aufzudecken?

Verschiedenste objektive Messinstrumente oder -verfahren stehen zur Verfügung. Ebenfalls bilden subjektive Erfahrungswerte eine wichtige und wertvolle Ergänzung. Mit den daraus resultierenden Ergebnissen und dem gemeinsamen Therapieziel erstellt Sonja Hölzler Ihre persönliche „Verbesserungsstrategie“.

PHYSIO-INTENSIV-WOCHE

Sie möchten in Ihren Aufenthalt unter physiotherapeutischer Unterstützung die Reduzierung Ihrer Beschwerden angehen und

- ... aktive und individuelle Behandlungen, anstelle von passiv und Standard wählen.
- ... mehr Wissen zu Ihrem Körper und ungünstigem Bewegungsverhalten erlangen.
- ... intensive und effektive Therapieeinheiten wahrnehmen.
- ... selbst "Aha-Effekte" erfahren.
- ... dem Ziel zu mehr Gesundheit entgegen gehen.

Ganz nach Ihren Bedürfnissen und zielen erarbeite ich für Sie eine Physio-Intensiv-Woche, in welcher ich Sie persönlich, fachlich und ganz individuell begleite.

Neue Impulse - Ihr Gesundheitsgewinn



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Warum hat unsere digitale Welt unser Bewegungsverhalten verändert?

Der Mensch ist evolutionsbedingt ein Lauf- und Bewegungstyp. Doch in der heutigen Zeit hat sich unser Lebensstil stark verändert, denn wir sitzen zu häufig, zu lang und noch dazu meist falsch. In unserem gesamten Alltag bewegen wir uns viel zu wenig. Wir sitzen am Frühstückstisch, im Auto, am PC, in der Pause, vor dem Fernseher oder dem Handy.

Warum ist Sitzen ungesund?

Sitzen an sich ist nicht ungesund. Nur die „Dosierung“ ist in unserer heutigen Lebensweise eindeutig zu viel. In der Schule, im Studium und später im Berufsleben verbringen wir Stunden im Sitzen. Dabei werden bestimmte Muskeln und Gewebe dauerhaft überlastet, andere wiederum dauerhaft unterfordert. Genau dieses Ungleichgewicht ist ein schleichender Prozess, der irgendwann Beschwerden auslöst - unabhängig vom Alter. Das Gewebe und die Strukturen nehmen Schaden.

Wie kann ich es nicht so weit kommen lassen?

Bewegung schafft den nötigen Ausgleich. Muskeln und Gelenke werden in ihrer Funktion genutzt und alle dazugehörigen Strukturen wie Sehnen, Bänder, Knochen, Gefäße und Nerven werden mit Nährstoffen geflutet und profitieren davon. Die Devise, lange Sitzzeiten zu unterbrechen, ist Gold wert!

Was bringt mir hier Physio-Prävention?

Durch vieles Sitzen entwickeln wir unbewusst ungesunde Haltungs- und Bewegungsmuster, die bei jedem Menschen ganz unterschiedliche aussehen können. Um hier möglichst zügig, ganz individuelle und vor allem effektive Abhilfe zu schaffen, bietet Physio-Prävention die Lösung und ist somit das beste Mittel der Wahl. Gemeinsam werden persönliche, belastende Bewegungsmuster erkannt und in ein positives, motivierendes Umdenken verwandelt. Dieses wertvolle Wissen bildet die Grundlage für einen gesunden Stütz- und Bewegungsapparat und somit ganz viel Gesundheit.

DIE 4-2-1 STRATEGIE

4

Aktivtage

Therapeut & Patient

Montag | Dienstag | Donnerstag | Freitag

Pro Tag 4 bis 5 Einheiten á 25 Minuten

Ausschließlich medizinische Einzelanwendungen: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kälteapplikation, ...

2

Trainingstage

Patient

Mittwoch | Samstag

Eigenständige Nutzung unserer Fitnesswelt nach Ihrer persönlichen Geräte-Einweisung und individuellem Trainingsplan inklusive Alltagsbewegungen und Eigenübungsprogramm.

1

Ruhetag

Patient

Sonntag

Regeneration und Entspannung in unserem schönen Urlaubsumbiente

Änderungen des 4-2-1 Konzeptes in Feiertagswochen möglich

KOSTEN/ WOCHE

Ihr Aufenthalt beginnt mit der Erstuntersuchung in der Arztpraxis Dr. med. Benedikt Fink & Kollegen im Hause.

In einem gemeinsamen Gespräch wird anhand Ihrer Diagnose die medizinische Verordnung erstellt: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kälte/Wärmepackung, ...

Summe der medizinischen Anwendungen pro Woche bis zu	620,- €
Leistung Ihrer Privatkasse z. B. 50 %	- 310,- €
Verbleibende Eigenleistung	310,- €

Die Arztkosten

Die Kosten für den Gesamtaufenthalt belaufen sich, je nach anfallenden Leistungen, auf ca. 200,- € bis 250,- € auf Privatrechnung.

Sie können selbstverständlich bei Behandlungsbeginn auch einPrivatrezept mit den entsprechend ärztlich verordneten Anwendungen von Zuhause mitbringen oder als Selbstzahler buchen.

Gesundheit können Sie nicht kaufen, doch Sie können in sie investieren.

Angaben ohne Gewähr, Anpassung je nach Diagnose und individuellem Behandlungsbedarf.

ERHOLUNG MIT AUSSICHT

Unsere Panoramahalle, der Wintergarten, die 4 Sonnenterrassen oder auch kleine Plätze in unserer Gartenanlage - an vielen Orten der Allgäu Sonne finden Sie schöne Plätze zum Erholen, Ausruhen und Entspannen - denn auch das ist ein wichtiger Aspekt Ihrer Rehabilitation.



ETIKETTE

Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon während der Behandlung auf lautlos.

Bitte informieren Sie mich vor Behandlungsbeginn bzw. während der Anamnese über relevante gesundheitliche Beeinträchtigungen/Besonderheiten, wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, o.ä.

Die Behandlungsdauer beinhaltet neben der Anwendung die Begrüßung, Verabschiedung, ebenso wie die Klärung möglicher Fragestellungen.

Um die optimale Wirkung und den positiven Effekt der Behandlung voll auszuschöpfen, ist eine anschließende Regenerations- und Ruhephase von mindestens 20 Minuten zu empfehlen.

Bei einer Terminabsage bis 24h vor Ihrem Termin ist die Stornierung kostenfrei, danach beträgt diese 80 % des Behandlungspreises in Privatrechnung.

**Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden
ist unser Anliegen.**

GÄSTEKOMMENTARE

Iris

„Die Entscheidung, welche Betreuung/Behandlung ich direkt nach meiner Hüft-Operation wählen soll, war schwierig und mit Unsicherheit behaftet. Und ich möchte sagen, ich hätte sie besser nicht treffen können.

Nicht nur das wunderbare Ambiente dieses schönen Hotels, sondern insbesondere Ihre physiotherapeutische Behandlung hat mir in kürzester Zeit immense gesundheitliche Fortschritte ermöglicht, die ich nicht zu hoffen gewagt hatte.

Mit hoher Kompetenz, Freundlichkeit, Engagement und Fürsorge wurde die Behandlung individuell auf meine Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten. Von Beginn an haben Sie mich darin unterstützt, nicht Patientin („Leidende“) zu sein, sondern mich in meiner eigenen Handlungskompetenz auf dem Weg der Heilung zu erleben. Ich würde jederzeit die Entscheidung wieder genauso treffen.“

Lars

„Herzlichen Dank für Ihre hervorragende Begleitung während meiner Hüft-OP und der darauffolgenden Reha Behandlung sowohl bei Ihnen als auch in der Allgäu Sonne. Ihr durchdachtes Konzept hat mich vom ersten Tag an begeistert, und ich fühlte mich sofort bei Ihnen bestens aufgehoben.“

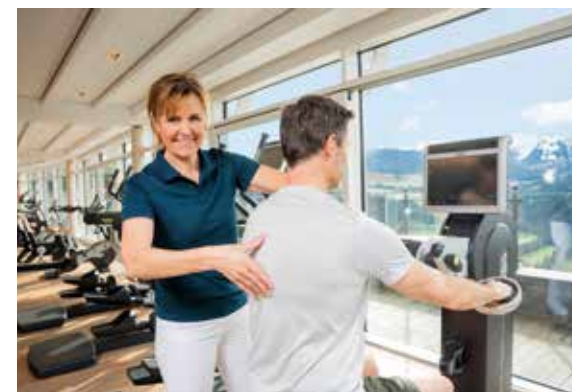
Renate

„14 Tage Allgäu-Sonne mit Sonja. Das heißt: größte Sympathie und größte Fachkompetenz! Danke, danke! Ich gehe mit sehr gutem Gefühl nach Hause.“

Margot

„Die Therapieerfolge bei meiner Frau sind bei Ihnen schon nach ein paar Tagen Behandlung riesig. Für uns ist das immer wie ein kleines Wunder. Wir freuen uns auf den nächsten Behandlungszeitraum.“

TERMIN



Ich freue mich auf Ihren Terminwunsch und bitte für alle Angebote um eine frühzeitige Anfrage.

Ihre Physiotherapeutin

Tel.: +49 (0) 8386 702 919

E-Mail: sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de

3. Stock gegenüber der Arztpraxis

Ihr Wohlergehen ist meine Motivation.

Diese Broschüre ist gültig ab September 2025 und verliert mit Erscheinen einer neuen Broschüre ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten.

Wir sind Mitglied im Verband Physio Deutschland.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite



www.allgaeu-sonne.de/gesundheit/praeventation-reha



Ausblick vom Hotel Allgäu Sonne auf Hochgrat und Nagelfluhkette.



**PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION
REHA-REFRESH / PHYSIO-INTENSIV**

Tel. +49 (0) 8386 702 919
sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de