



## Der Jungbrunnen

Wer kennt das nicht? Wir fühlen uns müde, abgeschlagen und nicht mehr ausreichend leistungsfähig. Der Kreislauf spielt verrückt, die ersten Herzbeschwerden stellen sich ein. Auch die Konzentrationsfähigkeit und die Spannkraft lassen nach. Jetzt wünschen wir uns einen „Jungbrunnen“, in den wir eintauchen können, um dann mit neuer Energie und Lebensfreude

wieder heraus steigen. Die moderne Wissenschaft hat in den letzten Jahren viel hierüber geforscht und dabei lang Bewährtes wieder entdeckt.

## Natürliches „Anti-Aging“

Schon Pfarrer Kneipp wusste die positiven Wirkungen natürlicher Heilverfahren effektiv einzusetzen. Mit einer fein abgestimmten Mischung aus Bewegung, gesundem Essen und Trinken, dem gezielten Einsatz von Erholungsphasen und natürlichen Heilmitteln lassen sich Herz und Kreislauf und damit der gesamte Organismus stärken.

## Spaß an und mit Bewegung

Wir bewegen uns immer weniger, neue Studien sprechen von einer durchschnittlichen täglichen Gehstrecke von weniger als 2 km. Dadurch wird unser Kreislaufsystem nicht mehr ausreichend gefordert. Aber bereits ein halbstündiges Ausdauertraining wie Walking oder Fahrrad fahren an 3-4 Tagen in der Woche senkt den Blutdruck nachhaltig und kräftigt das Herz. Nebenbei stärkt die Bewegungstherapie aber natürlich auch Bänder und Muskulatur und hilft so bei Rückenschmerzen, Osteoporose und Arthrose. Oft ist es nur eine Frage der Motivation. Erfahrene Therapeuten helfen Ihnen, neue Freude an der Bewegung zu entdecken.

## Gesunde, ausgewogene Ernährung

Ernährungsfaktoren spielen bei der Entstehung von Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gefäßleiden und Nierenerkrankungen wie bei vielen anderen Zivilisationskrankheiten eine wesentliche Rolle. Kleine Änderungen in unserer täglichen Ernährung wirken sich bereits positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Wie einfach das geht, erleben Sie bei den täglichen Mahlzeiten in unserem Hause.

## Gesund und fit für den Alltag

Während des Aufenthaltes werden Sie von kardiologisch, sport- und ernährungsmedizinisch erfahrenen Fachärzten betreut, die das Therapieprogramm individuell auf Sie abstimmen. Orthopädische Begleiterkrankungen werden mitbehandelt. Motivierte Sport- und Bewegungstherapeutinnen, Physiotherapeutinnen sowie medizinische Bademeister und Masseur garantieren eine hochqualifizierte Behandlung. Unsere Therapeuten geben Ihnen auch gerne Tipps, wie Sie die für Sie günstigen Veränderungen Ihres Lebensstils in den Alltag mitnehmen können.

## Ganzheitliche Therapie

Die Klinik Hohenfreudenstadt mit ihren Fachbereichen für Innere Medizin, Orthopädie und Psychosomatik hält ein umfassendes Angebot an therapeutischen Maßnahmen bereit. Neben den Anwendungen zur Verbesserung der Ausdauer und der allgemeinen Fitness finden Sie spezielle Gymnastikgruppen für bestimmte Erkrankungen und Steigerung der Beweglichkeit. Begleitend können Maßnahmen zur Förderung der Durchblutung, Aktivierung des Stoffwechsels und Lockerung der Muskulatur durchgeführt werden.

- **ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes \***
- **kardiovaskuläre Funktionsdiagnostik \***
- **Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining mit Blutdruck- und EKG-Kontrolle)**
- **Allgemeine Gymnastik/Herzsportgruppe**
- **Aquajogging**
- **Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (Medizinische Bäder mit Zusatz, Fußwechselfüßbäder, Hauffsche Armabäder)**
- **Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)**
- **Hypertonieseminar \***
- **Entspannungstechniken**
- **Stressbewältigungsseminar**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**

Die mit \* gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.