



rosenalp  
med

## Orthopädische Rehabilitation im Gesundheitsresort Rosenalp

### Das Gesundheitsresort Rosenalp

So leicht. So schön. Der Slogan der Rosenalp in Oberstaufen ist während Ihrer Rehabilitation Programm. Auf einer sonnigen Anhöhe über dem Ort gelegen, genießen Sie im schönen 4\*5 Gesundheitsresort und Spa eine unschlagbare Kombination aus traumhaftem Urlaubsumbiente, professionellem Gesundheitsangebot und dem besonderen Flair eines familiengeführten Hotelbetriebes.

Ankommen. Den nötigen Abstand vom Alltag finden. Sich Zeit für die Genesung nehmen und dabei von den Vorzügen eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes profitieren. Effektive Rehabilitation kann so leicht und schön sein.

### Die „Rosenalp-Med“-Gesundheitsmethode

Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Gerade nach einer Operation oder im Zuge einer Rehabilitation wird man sich dessen wieder besonders bewusst. Die Rosenalp-Gesundheitsmethode „Rosenalp-Med“ basiert auf Ganzheitlichkeit und schafft ideale Voraussetzungen für außergewöhnliche Therapieerfolge.

Individuelle Gesundheitsangebote, basierend auf medizinischer und therapeutischer Kompetenz, stehen bei Ihrer Rehabilitation natürlich im Vordergrund: Im Bereich **Medical** punktet das Gesundheitsresort Rosenalp mit einer Praxis für Physiotherapie und einem modernen Gesundheitszentrum. Durch das umfassende Angebot im Bereich **Bewegung & Mentale Balance** können Sie Ihre Therapieeinheiten auf enorm abwechslungsreiche Weise ergänzen und intensivieren. Dafür stehen Ihnen unter anderem ein hervorragend ausgestattetes Fitness-Center sowie täglich wechselnde Indoor- und Outdooraktivitäten zur Verfügung. Für Ruhe und Entspannung – die für Ihren Therapieerfolg ebenfalls maßgeblich sind – bieten sich Yoga- und Meditationseinheiten oder Besuche im mehr als 2.000 m<sup>2</sup> großen **Rosenalp Spa** an. Eine ganz wesentliche Rolle spielt jedoch auch eine ausgewogene **Ernährung**. Mit dem Schwerpunkt auf gesunder Ernährung bietet Ihnen die Rosenalp diesbezüglich viele Möglichkeiten: Etwa eine Ernährungsumstellung auf **Metabolic Balance®** oder der Rosenalp Leichtküche. Beide Ernährungsformen garantieren neben einer gesunden Ernährung eine dauerhafte Gewichtsregulierung, was besonders hilfreich ist, sollten Sie einen künstlichen Gelenkersatz bekommen haben. Mit einer Schrothkur oder Heilfastenkur den Körper zu entgiften und zu entschlacken ist wiederum ratsam, wenn Sie Ihren Körper von den Altlasten einer längeren medikamentösen Behandlung befreien möchten. Durch eine Basenfastenkur bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Sowohl bei einer Ernährungsumstellung als auch bei einer Kur genießen Sie im Gesundheitsresort Rosenalp eine erstklassige Beratung und Betreuung durch Kurärztin Dr. Cornelia Wörner sowie der Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin Petra Schantini.



## Physiotherapie Klarmann

Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung steht die Physiotherapie Klarmann für herausragende therapeutische Kompetenz. Durch das sehr breit gefächerte Therapiespektrum ist es dem derzeit 7-köpfigen Team aus staatlich anerkannten Physiotherapeuten und Masseuren möglich, die Behandlungen und Therapien individuell auf Sie abzustimmen, um bestmögliche Therapieerfolge zu erzielen. Therapiert werden Funktionsstörungen des Bewegungs- und Stützapparates – etwa im Zuge von Verletzungen, Fehl- oder Schonhaltungen – degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkveränderungen sowie Einschränkungen nach orthopädischen Operationen oder einem künstlichen Gelenkersatz.

Damit bietet Ihnen die Physiotherapie Klarmann im Gesundheitsresort Rosental optimale Voraussetzungen für

- die Prävention und Regeneration,
- die Rehabilitation nach orthopädischen Eingriffen sowie
- die Prähabilitation – die bewusste und aktive Vorbereitung auf eine Operation

## Therapieansatz

Aufbauend auf eine sorgfältige Anamnese, der ein ausführliches Gespräch mit Ihnen, bei Bedarf aber auch die Zusammenarbeit mit Ihrem Chirurgen, Orthopäden oder Arzt zugrunde liegt, wird von Ihrem persönlichen Therapeuten, der während Ihres gesamten Aufenthaltes als Ihr Hauptansprechpartner fungiert, ein individuell maßgeschneiderter Therapieplan erstellt. Dieser orientiert sich an Ihren Wünschen und Bedürfnissen, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, während des Reha-Aufenthaltes zusätzlich von den Vorzügen des traumhaften Urlaubs- und Verwöhnambientes der Rosental zu profitieren.

Bei den definierten Therapieeinheiten handelt es sich um täglich stattfindende Einzelanwendungen. Diese können zusätzlich durch spezielle Trainingsprogramme ergänzt werden, zum Beispiel im modernen Fitness-Center des Hotels. Auch hier steht die individuelle Betreuung durch den Therapeuten oder eine professionelle Einweisung durch die Personal Trainerin im Vordergrund.

## Therapiespektrum

Bei der Erstellung der Therapiepläne kombinieren die Therapeuten klassische Physiotherapie, Massagen und alternative Behandlungsmethoden. Das gesamte Behandlungsangebot der Praxis für Physiotherapie umfasst:

- Manuelle Therapie (Mobilisation von Bewegungseinschränkungen)
- Krankengymnastik (Stabilisation, Koordination, Gangschule)
- Krankengymnastik am Gerät (Muskelaufbautraining)
- PNF (spezielle krankengymnastische Techniken für das Alltagstraining)
- Manuelle Lymphdrainage (Reduktion von Schwellungen)
- Massagen (Lösen von Muskelspannungsstörungen)
- Matrix-Rhythmus-Therapie (Stoffwechselverbesserung, Entspannung der tiefer liegenden Muskulatur)
- Akupunktmassage nach Penzel (Entstörung von OP-Narben)
- Craniosacral-Therapie (Verbesserung des Energieflusses)
- Elektrotherapie (Schmerzreduktion)
- Ultraschall (Tiefenwärmetherapie zur Verbesserung des Stoffwechsels)
- Wärmetherapie mit Infrarotlicht oder Naturmoorpackung
- Wassergymnastik (Bewegungstherapie unter reduziertem Körpergewicht)
- Biodynamische Manuelle Therapie (ganzheitliche Behandlung des Faszien-, Nerven- und Organsystems)
- Abschlussuntersuchung mit individuell ausgearbeitetem Trainingsplan für zu Hause

## Gesundheitszentrum Dr. Wörner

Die medizinische Unterstützung der Therapieanwendungen wird durch das mit modernsten medizinischen Geräten und einem eigenen Labor ausgestattete Gesundheitszentrum gewährleistet. Dieses befindet sich ebenfalls direkt im Hotel und wird von Dr. Cornelia Wörner geleitet. Eingangs- und Abschlussuntersuchung sowie Kontrolluntersuchungen finden im Gesundheitszentrum statt. Für eventuell erforderliche Röntgenkontrollen werden von Frau Dr. Wörner Termine bei Spezialisten organisiert, mit denen Kooperationen bestehen.

Der Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin, Diabetologie sowie langjährigen Kurärztin und ihrem Team steht zudem modernste Medizintechnik für Diagnose und Therapie zur Verfügung. Als unterstützende Maßnahmen im Zuge einer Rehabilitation oder Prähabilitation sind zum Beispiel eine Ozon-Sauerstofftherapie oder eine Eigenbluttherapie empfehlenswert.

## Bewegung und Entspannung

Steigern lässt sich der Therapieerfolg durch die Möglichkeit, die Therapieeinheiten in der Physiotherapie durch entsprechende Trainingsprogramme und ausreichend Ruhephasen in einem herrlichen Urlaubsambiente zu ergänzen. Das über 200 m<sup>2</sup> große Fitness-Center des Hotels Rosenalp ist mit topmodernen Geräten der Marke Technogym sowie den speziell für Rückenfitness und -therapie konzipierten Trainingssystemen von Dr. Wolff ausgestattet. Ergänzt wird das Angebot im Bereich Bewegung durch Kurse des Aktiv & Fit Programms, die sich hervorragend mit den Therapieeinheiten kombinieren lassen: Ideal eignen sich dafür zum Beispiel Aqua Fit, Faszien-Pilates sowie diverse Kurse für Rückenfitness oder die Kräftigung der Stütz Muskulatur. Gelegenheit bei Ruhe und Entspannung neue Energie zu tanken, bieten der über 2.000 m<sup>2</sup> große Rosenalp Spa – mit großzügiger Sauna- und Badewelt und herrlichen Wohlfühlwendungen – sowie der große Hotelpark.

## Ablauf Ihres Reha-Aufenthaltes

Freuen Sie sich über tolle Therapieerfolge und genießen Sie gleichzeitig das gute Gefühl, erholt und mit neuer Energie aus einer Rehabilitation mit Urlaubs-Charakter in den Alltag zurückzukehren. Ihre private Rehabilitation würde wie folgt ablaufen:

### Vor der Anreise

- Informieren Sie bitte Moritz Klarmann von der Praxis für Physiotherapie in der Rosenalp über Ihre Diagnose, den bisherigen Verlauf der Genesung, eventuelle Beschwerden oder wichtige Fakten der Operation.
- Buchen Sie Ihre Therapietermine im Idealfall bereits vor Ihrer Anreise. So kann sichergestellt werden, dass Ihre Wunschtermine auch verfügbar sind.
- Sollten für Ihren Aufenthalt besondere Vorbereitungen getroffen werden müssen, informieren Sie uns bitte. Das ermöglicht uns Ihr Zimmer entsprechend zu adaptieren, z. B. eine Toilettensitzerhöhung, Griffe im Duschbereich oder Duschmatten vorab für Sie zu organisieren.
- Wir vereinbaren für Sie den Termin für eine Anfangsuntersuchung im Gesundheitszentrum bei Frau Dr. Wörner. Moritz Klarmann informiert die Ärztin bereits im Vorfeld über Ihre Diagnose.

## Der Anreisetag

- Genießen Sie ein entspanntes Ankommen im herrlichen Urlaubsumbiente des Gesundheitsresorts Rosenalp.
- Wir versorgen Sie mit ersten wichtigen Informationen über das Hotel sowie das ganzheitliche Angebot und Sie haben die Möglichkeit, offene Fragen zu klären.

## Der erste Therapietag

- Sie lernen Ihren Therapeuten kennen, der Sie als Ihr Hauptansprechpartner durch die Zeit Ihrer privaten Rehabilitation begleitet.
- Sie absolvieren Ihren Physiocheck: Eine ausführliche Anamnese und unser ganzheitliches Befundsystem helfen uns dabei, exakte Ergebnisse zu erhalten und darauf aufbauend unsere Therapieempfehlung für Sie zu erstellen.

## Der Therapieablauf

- Die einzelnen Therapieeinheiten dauern zwischen 30 und 50 Minuten.
- Alle erforderlichen Privatrezepte werden Ihnen im Gesundheitszentrum von Frau Dr. Wörner ausgestellt.
- Termine für Nachkontrolle, Verbandswechsel und Fadenzug im Gesundheitszentrum des Hotels werden bereits in Ihrem Behandlungsplan fixiert. Eventuell erforderliche weitere Kontrolltermine können kurzfristig vereinbart werden.
- Trotz bestehendem Therapieplan: Die täglichen Therapieeinheiten werden immer an Ihr persönliches Befinden angepasst und bei Bedarf entsprechend abgeändert.
- Durch das breite Therapiespektrum und die vielen Möglichkeiten im Bereich Bewegung und Entspannung können Sie Ihren festgelegten Therapieplan individuell ergänzen und erweitern.
- Ihr Therapeut ist Ihnen gerne dabei behilflich, ein für Sie ideal geeignetes Ergänzungsprogramm aus Sport, Bewegung und Entspannung zu erstellen.
- Am Ende der Therapie informieren wir Sie über Therapiemöglichkeiten, die Sie auch zu Hause anwenden können.
- Für Ihren weiterbehandelnden Therapeuten erstellen wir gerne einen ausführlichen Bericht über Ihren Reha-Aufenthalt im Gesundheitszentrum Rosenalp.

## Reha-Aufenthalt mit vielen Vorteilen

Reha ist nicht gleich Reha. Dem werden Sie zustimmen, wenn wir Ihnen die Vorteile eines Therapieaufenthaltes im Gesundheitszentrum Rosenalp in Oberstaufen noch einmal vor Augen führen:

Reha mit Urlaubs-Charakter bedeutet, dass nicht nur Sie, sondern auch Ihre Reisebegleitung alle Vorzüge des traumhaften Urlaubsumbientes des 4\*5 Hotels genießen wird: Der Rosenalp Spa, Beauty- und Wohlfühlwendungen, ein abwechslungsreiches Sport- & Aktivitätenprogramm und die hervorragende Küche garantieren Ihrem Partner oder Ihrer Familie unvergessliche Urlaubserlebnisse, während Sie sich auf Ihre Therapie konzentrieren.

Mit dem Gesundheitszentrum und der Praxis für Physiotherapie direkt im Hotel steht die Rosenalp für hervorragende medizinische und therapeutische Kompetenz: Moderne Behandlungsräume, die erstklassige medizintechnische Ausstattung sowie hervorragend ausgebildete Teams mit langjähriger Erfahrung sind ein Garant für ausgezeichnete Betreuung.

**Rosenalp-Med** bietet viele Möglichkeiten, auch außerhalb der Rehabilitations-Maßnahmen im Sinne der eigenen Gesundheit aktiv zu werden: Die Angebote in den Bereichen Ernährung, Schrothkur & Heilfasten, Bewegung & Mental, Medical und Rosenalp Spa sind äußerst breit gefächert.

Die Lage der Rosenalp – auf einer Anhöhe oberhalb Oberstaufens, mit freiem Blick in die intakte Allgäuer Natur – ist einmalig! Hier können Sie im traumhaften Hotelpark Ruhe und Erholung genießen. Aber auch das charmante und lebendige Zentrum von Oberstaufen, mit seinen Cafés, Boutiquen, Shops, Konzerten und Veranstaltungen ist zu Fuß in wenigen Minuten erreichbar.

Das Gesundheitsresort Rosenalp hat eine Sanatoriumszulassung und ist beihilfefähig. Wenn Sie im Besitz einer privaten Krankenversicherung sind, gewähren die Krankenkassen festgelegte Tagessätze für den Aufenthalt während Ihrer Rehabilitation. Alle darüber hinausgehenden Kosten, z. B. für Verpflegung oder Wellness-Behandlungen, müssen selbst getragen werden. Die Kosten für Therapien und Behandlungen können im Rahmen der Vereinbarung mit Ihrer privaten Krankenversicherung geltend gemacht werden, wenn diese ärztlich verordnet wurden.

## Voraussetzungen für eine Reha in der Rosenalp

Sie haben eine private Krankenversicherung, über die Sie die Kosten für einen privaten Rehabilitations-Aufenthalt abrechnen können. Um keine unangenehmen Überraschungen zu erleben, empfehlen wir Ihnen, diese Frage im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Die Sanatoriumsbescheinigung des Gesundheitsresort Rosenalp finden Sie auf [www.rosenalp.de](http://www.rosenalp.de) im Bereich Service / Downloads.

Sie sind selbstständig, mit oder ohne Gehunterstützung mobil und benötigen keinerlei medizinische Betreuung oder Pflege. Im Hotel Rosenalp gibt es KEINE Krankenschwester!

## Patienten-Referenzen

Die Qualität einer Therapie und ihre Erfolge können wohl jene am glaubwürdigsten beschreiben, die ihren Reha-Aufenthalt im Gesundheitsresort bereits absolviert haben. Wir danken unseren zufriedenen Reha-Patienten herzlich für die positiven Rückmeldungen!

**Prof. Dr. Günter Dhom, Zahnarzt:**

„Als Mediziner messe ich der therapeutischen und medizinischen Kompetenz einen besonders hohen Stellenwert bei. Gratulation an das Team der Physiotherapie Klarmann und Dr. Cornelia Wörner vom Gesundheitszentrum. Die Betreuung während meines Reha-Aufenthaltes im Gesundheitsresort Rosenalp war absolut professionell, die Therapieerfolge sind dementsprechend überzeugend.“

## Ihr Ansprechpartner

Wir hoffen, wir konnten mit diesen Informationen Ihr Interesse an einer Rehabilitation im Urlaubsambiente des Gesundheitsresorts Rosenalp wecken. Vielleicht haben Sie aber noch wichtige organisatorische oder fachliche Fragen oder möchten eine ausführliche Beratung?

Moritz Klarmann von der Physiotherapie Klarmann informiert Sie gerne! Er steht Ihnen für Fragen zur Verfügung oder unterstützt Sie gerne bei der Planung Ihres Aufenthaltes.

Kontakt: Moritz Klarmann  
Telefon: +49 8386/706-428  
E-Mail: [physio@rosenalp.de](mailto:physio@rosenalp.de)

Gerne steht Ihnen auch die Hotelreception telefonisch unter +49 8386/7060 oder per E-Mail unter [info@rosenalp.de](mailto:info@rosenalp.de) zur Verfügung.

