



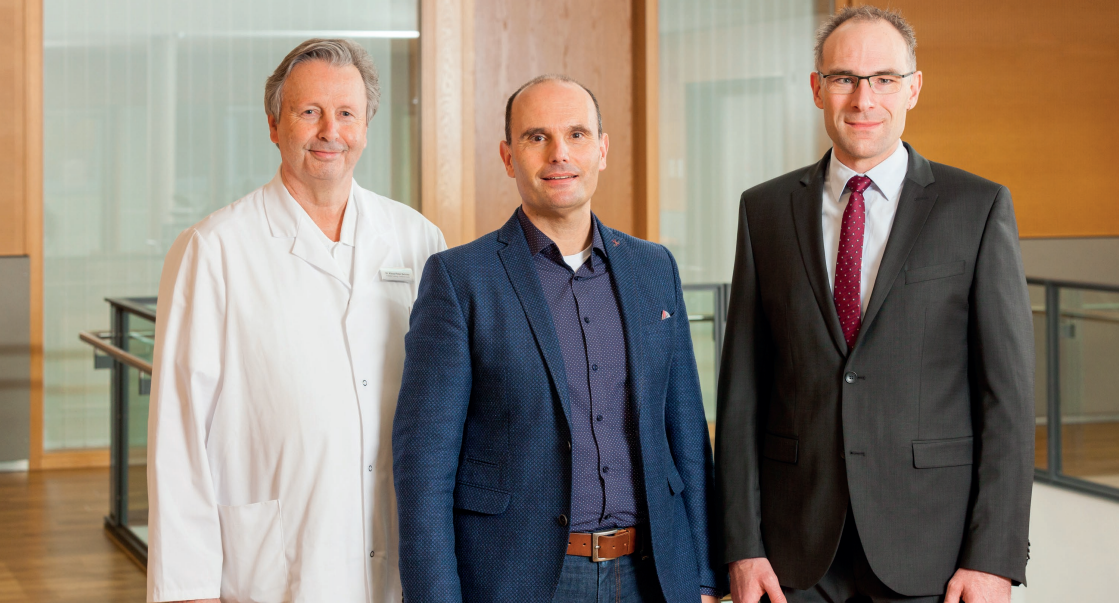
Reha- und AHB-Fachklinik für Kardiologie

Reha-Fachklinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie



**HÖHENKLINIK**

Klinik der Deutschen Rentenversicherung  
Nordbayern



„Mit Kompetenz und Leidenschaft für das Wohl unserer Patienten“

v.l.n.r.:

Dr. med. Klaus-Peter Behnke, Chefarzt  
der Klinik für Innere Medizin/ Kardiologie

Dr. med. Thomas Kirchmeier, Chefarzt  
der Klinik für Psychosomatische Medizin / Psychotherapie  
Martin König, Kaufmännischer Leiter

Die gesetzliche Rentenversicherung bietet ihren Versicherten ein vielfältiges Angebot von ambulanten, stationären und beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen. Durch die eigenen Kliniken kann die Rentenversicherung den hohen qualitativen Ansprüchen an Durchführung und vor allem Erfolg der Angebote besonders gerecht werden.

Mit aktivem Training und einer individuellen Behandlung wollen wir Sie für Ihren beruflichen und privaten Alltag wieder fit machen.

Dazu gehören Ernährungs- und Gesundheitsprogramme und viele Tipps, wie Sie auch später zu Hause etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Reha ist wichtig und Reha rechnet sich:  
Für Sie selbst als Teil Ihrer Lebensqualität und für Ihre Stellung im Beruf.





## Daten

- Stationäre Rehabilitationsmaßnahmen
- Anschlussrehabilitation und teilstationäre Rehabilitation (Innere Medizin)
- Stationäre und ambulante Behandlungen von Selbstzahlern und Privatversicherten

Von den insgesamt 200 Betten sind  
4 Doppelzimmer und  
4 behindertengerechte Zimmer

## Behandelbare Indikationen

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Gefäßerkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Depressionen
- Anpassungsstörungen
- Angst- und Panikstörungen
- Somatoforme Störungen



# Bischofsgrün im Fichtelgebirge

## Reha - wo andere Urlaub machen

Die Höhenklinik liegt im oberfränkischen Fichtelgebirge, am Fuße des 1051 m hohen Schneebergs inmitten einer Waldlandschaft.

Bischofsgrün ist der einzige heilklimatische Kurort in Nordbayern.

Das ausgeprägte Mittelgebirgsklima zeichnet sich vor allem durch weitgehend staubfreie, nebelarme Luft aus. Selbst an heißen Sommertagen ist der Aufenthalt durch die Höhenlage

(Klinik: 720 m über NN) erfrischend.

Für Erholung und Entspannung findet man gut ausgebaute Wanderwege (Nordic-Walking-Zentrum). Eine Seilschwebebahn bringt Sie zum Ochsenkopfgipfel und zur Sommerrodelbahn. Im Winter stehen Ihnen gespurte Langlaufloipen und Abfahrtspisten in unmittelbarer Nähe der Klinik zur Verfügung - pures Skivergnügen.







## Die Umgebung

- Fichtelberg mit dem Fichtelsee
- Festspielstadt Bayreuth
- Gesundheits- und Thermenresort „Siebenquell®“ in Weißenstadt
- Luisenburg-Festspiele mit Felsenlabyrinth in Wunsiedel
- Wildpark Waldhaus Mehlmeisel
- Franzensbad, Marienbad und Karlsbad
- Heilbad „ALEXBAD“ in Bad Alexandersbad





## Für das leibliche Wohl

Sie essen in unserem hellen Speisesaal. Zum Frühstück und zum Abendessen bieten wir Ihnen ein reichhaltiges Buffet. Mittags können Sie aus verschiedenen Menüs wählen – immer mit einer vegetarischen Alternative. Der Speiseplan ist abwechslungsreich und ausgewogen. Bei uns erhalten Sie gesundes, vitaminreiches und cholesterinbewusstes Essen. Wir legen Wert auf regionale Produkte, die unser

Küchenteam nach fränkischer und mediterraner Art täglich frisch zubereitet.

In unserer modern eingerichteten Cafeteria können Sie gemütlich zusammensitzen. Sie können sich dort kostenlos Gesellschaftsspiele ausleihen. Außerdem stehen Selbstbedienungsautomaten für heiße und kalte Getränke zur Verfügung.



# Wohlfühlen in der Klinik

Die Patientenzimmer haben wir so gestaltet, dass Sie sich wohlfühlen können.

Sie wohnen in freundlich eingerichteten Einzelzimmern mit eigenem Telefonanschluss, kostenlosem Fernsehgerät und Radioempfang.

Die Zimmer verfügen über Dusche und WC. Gemütliche Aufenthaltsbereiche, eine Bibliothek, Internetzugang über WLAN sowie eine Cafeteria und eine Kegelbahn laden zum Entspannen oder gemütlichen Beisammensein ein.





Das Konzept der Höhenklinik basiert auf einem ganzheitlichen Behandlungsansatz

„Gesundheit gemeinsam gestalten“ ist unser Leitsatz. Die Höhenklinik ist eine Fachklinik für medizinische Rehabilitation mit 200 Betten. Unser Konzept ist ganzheitlich ausgerichtet. Wir behandeln Patienten der Indikationen Innere Medizin/Kardiologie sowie Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Das Therapieprogramm der Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie basiert auf einem multimodalen verhaltenstherapeutisch orientierten Behandlungsansatz.



# Die Ursachen erkennen

Unsere Patienten erhalten zu Beginn des Aufenthalts eine umfassende diagnostische Abklärung. Im Haus führen wir folgende Untersuchungen durch:

- Elektrokardiographie
- Abdominalsonographie
- Ergometrie
- Schilddrüsenultraschall
- Langzeit-Elektrokardiographie
- Analyse der Blutgase, des Säure-Basen-Haushaltes
- Langzeit-Blutdruckmessungen
- Ergospirometrie
- Farbcodierte Doppler-Echokardiographie
- Bodyplethysmographie
- Stressechokardiographie
- Schlafapnoe-Screening
- Duplex-Sonographie der peripheren und supraaortalen Gefäße
- Klinisch-chemisches Labor
- Beck Depressioneninventar (BDI-II)
- Global Assessment of Functioning (GAF)
- Symptomcheck-Liste 90 (SCL-90)
- Clinical Global Impression (CGI)







# Der Weg zum Erfolg

Wir bieten den Patienten ein breites Spektrum an bewährten und modernen Therapiemethoden. Dieses geht von Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie und physikalischer Therapie bis zu Psychotherapie, Entspannungstherapie, Psychopharmakotherapie sowie Ergo- und Kreativtherapie, Sozialtherapie und Sozialberatung, Gesundheitstraining und Ernährungsberatung.

Während und nach der Behandlung können Sie selbst an Ihrer Gesundheit arbeiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln diese Therapieformen auch später für sich nutzen und so einen langfristigen Gewinn aus der Rehabilitation erzielen können.





## Angebote der Physiotherapie

- Manuelle Therapien
- Dorn-Therapie, Mulligan-Concept
- Triggerpunkt-Therapie
- Kinesiotaping, Pilates
- Sportphysiotherapie
- Spezielle Atemtherapien
- Medizinische Trainingstherapie, Medizinisches Aufbautraining
- Manuelle Therapie nach Thypados
- Myofasziale Techniken
- Craniomandibuläre Dysfunktionen









## Angebote der Sport- und Bewegungstherapie

- Ergometertraining mit Puls- und Blutdruckkontrolle
- Übungs- und Trainingsgruppen
- Medizinische Trainingstherapie
- Wandern
- Nordic Walking, Rückenschule
- Atemgymnastik, Fußgymnastik
- Qigong
- Aquafitness, Schwimmen und Schwimmlernkurse
- Life Kinetik
- Therapeutisches Bouldern
- Yoga









## Angebote der Physikalischen Therapie

- Massagen
- Hydro-Massagen
- Lymphdrainagen
- Elektrotherapien
- Moorpackungen
- Medizinische Teilbäder
- Kneipp-Wassertreten
- Inhalationen









## Angebote der Ergo- und Kreativtherapie

- Seidenmalerei
- Tonbearbeitung
- Peddigrohrarbeiten
- Holz- und Textilstoffbearbeitung
- Außenaktivitäten
- kognitives Training
- gestalterisch-kreative Elemente
- Kochgruppe







### Psychologische Betreuung und Entspannungsverfahren

- Gesprächsgruppen zu den Themen Stressbewältigung, Raucherentwöhnung, Übergewicht, Diabetes, koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)
- Autogenes Training

### Psychotherapie

- Einzeltherapien
- Gruppentherapien
- Psychoedukation zu Störungsbildern wie Depression, Angst oder chronische Schmerzen
- Lichttherapie



Am Aufnahmetag erhält jeder Patient eine umfassende Untersuchung. In der Psychosomatik wird diese durch eine ausführliche psychiatrische Aufnahmeexploration ergänzt.

Beim Aufnahmegespräch vereinbaren wir mit dem Patienten Rehabilitationsziele und legen diese schriftlich fest. Anschließend erstellen wir einen Behandlungsplan.

Allgemeine Grundlage bilden die Reha-Therapiestandards der Deutschen Rentenversicherung sowie Therapiestandards der Klinik, die für verschiedene Erkrankungen entwickelt wurden.

Darauf aufbauend erstellen wir – gemeinsam mit dem Patienten – ein individuelles Therapieprogramm.







# Ernährungsberatung und Lehrküche

Zu einer gesunden Lebensweise gehört eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Unsere Ernährungsberaterinnen informieren in Vorträgen und Schulungen über gesunde Ernährung. Unsere Patienten lernen, wie sie ihre Erkrankung damit positiv beeinflussen können.

Schulungsthemen können zum Beispiel Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes

bei erhöhten Blutfetten oder bei erhöhten Harnsäurewerten sein.

Bei Bedarf bieten wir eine individuelle Ernährungsberatung an und erstellen einen Ernährungsplan.

In Kochkursen können die Patienten ihr neues Wissen praktisch umsetzen.



# Beratung und Schulung

Der Patient soll gut über seine Erkrankung informiert sein. Unsere Ärzte beraten in Vorträgen über Krankheitsbilder, deren Ursachen und Möglichkeiten der Therapie.

In Schulungen werden den Patienten Fähigkeiten zum eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Krankheit vermittelt.

Sie werden dadurch in die Lage versetzt, Entscheidungen über ihre Lebensführung nach dem Klinikaufenthalt zu treffen. Dies soll vor allem auch zu einer Lebensstiländerung führen.





# Ihre Gesundheit als Erfolg

## Daran sollten Sie denken:

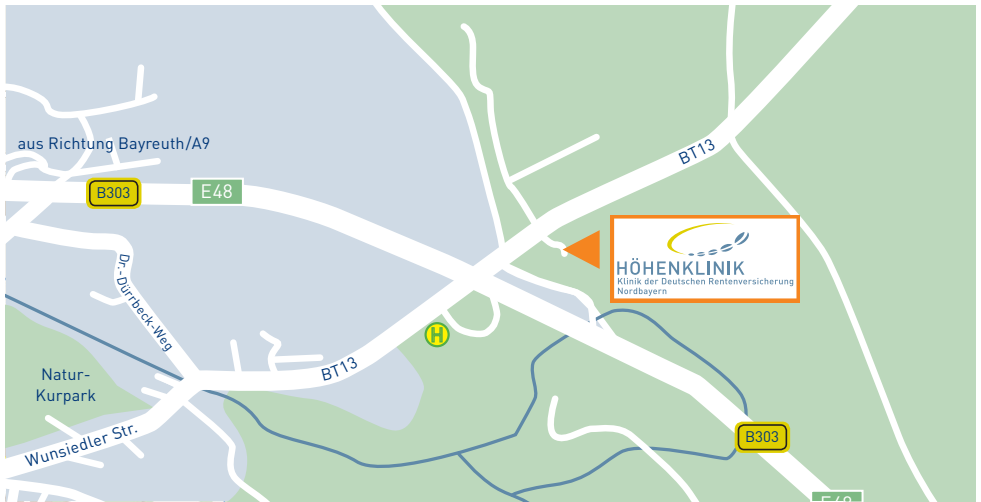
- Mit dem Aufenthalt in unserer Klinik wollen wir Sie wieder fit machen für die Belastungen der Arbeitswelt.  
Fragen Sie unsere Reha-Fachberater nach zusätzlichen Hilfen im Beruf.
- Eine bewusste Ernährung ist vielfach der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Überzeugen Sie davon auch Ihre Angehörigen.
- Sie können bei Ihrer Reha ganz unterschiedliche Entspannungsmethoden erleben und erlernen. Nehmen Sie sich zu Hause ein wenig Zeit und geben Sie dem Stress keine Chance.
- Viele gymnastische und krankengymnastische Übungen sollen regelmäßig in Ihren späteren Tagesablauf integriert werden und Ihnen helfen, einmal gewonnene Beweglichkeit zu erhalten.
- Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten spezielle Sportgruppen in der Nähe Ihres Wohnortes die Chance, den Erfolg der Reha zu festigen und zu verstärken.

## Wir sind für Sie da!

Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat weiter. Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen am kostenfreien Servicetelefon 0800 1 00048018 als Ansprechpartner zur Verfügung.

Nutzen Sie unser Internetangebot [www.hoehenklinik-bischofsgruen.de](http://www.hoehenklinik-bischofsgruen.de), wenn Sie mehr über unsere Klinik erfahren wollen und vertrauen Sie auch später auf unsere neutrale und kompetente Information im Internet unter: [www.deutsche-rentenversicherung-nordbayern.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-nordbayern.de)

# So finden Sie zu uns:



## Mit dem Auto

Bei Anreise über die A 9 verlassen Sie die Autobahn an der Ausfahrt Bad Berneck und fahren auf der B 303 in Richtung Marktredwitz. Nach zirka 17 km nehmen Sie die Abfahrt Höhenklinik. Bei Anreise über die A 93 verlassen Sie die Autobahn an der Ausfahrt Marktredwitz-Nord, fahren auf der B 303 in Richtung Bayreuth. Nach zirka 20 km nehmen Sie die Abfahrt Höhenklinik.

## Mit der Bahn

Mit ICE oder Regionalbahn über Nürnberg nach Bayreuth-Hauptbahnhof, dann mit dem Bus nach Bischofsgrün.

Wir holen Sie mit unserem Hausbus direkt an der öffentlichen Bushaltestelle in Bischofsgrün ab.



### Anschrift

Höhenklinik  
Fröbershammer 12  
95493 Bischofsgrün  
Telefon: 09276 88-0  
Fax: 09276 88-200  
[www.hoehenklinik-bischofsgruen.de](http://www.hoehenklinik-bischofsgruen.de)  
[service@hoehenklinik-bischofsgruen.de](mailto:service@hoehenklinik-bischofsgruen.de)

PatientenTelefon: 09276 88-201

Telefon: 09276 88-202

### Chefarzt der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie

Dr. med. Klaus-Peter Behnke  
Telefon: 09276 88-241

Chefarzt der Klinik für  
Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Dr. med. Thomas Kirchmeier  
Telefon: 09276 88-243

### Martin König

Telefon: 09276 88-0

### Ankommen und auskennen:

In unserem digitalen Patientenbegleiter finden Sie jederzeit alle wichtigen Informationen, Angebote und Empfehlungen für Ihren Aufenthalt bei uns.

Jetzt QR-Code scannen!



**Entdecken Sie jetzt  
unseren digitalen  
Patientenbegleiter**

### Impressum

Deutsche Rentenversicherung  
Nordbayern  
Management-Zentrum Kliniken  
Wittelsbacherring 11  
95444 Bayreuth

Fotos:

[www.flownet.de](http://www.flownet.de) | [www.carolinvolk.com](http://www.carolinvolk.com)  
chandra moennsad photodesign

Druck: Schmidt & Buchta GmbH & Co. KG

Stand: 05/2023



**Deutsche  
Rentenversicherung**

Nordbayern

