



Ohlstadtklinik

**Reha- und AHB-Fachklinik
für Orthopädie**



OHLSTADTKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Nordbayern



„Wieder ins Leben, wieder in den Beruf –
wir unterstützen Sie gerne auf diesem Weg.“

Dr. med. Claudia Stiefenhofer
Fachärztin für Orthopädie
Chefärztin der Ohlstadt-Klinik

Die gesetzliche Rentenversicherung bietet ihren Versicherten ein vielfältiges Angebot von ambulanten, stationären und beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen.

Gerade 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 im Hinblick auf Ihre Lebensqualität und Ihre Stellung im Beruf.



Daten

- Stationäre und teilstationäre Rehabilitationsmaßnahmen
- Anschlussrehabilitation nach Knie-, Hüft-, Schulter-, Wirbelsäulenoperationen, Unfall- und Sportverletzungen
- Stationäre und ambulante Behandlungen von Selbstzahlern und Privatversicherten
- 152 Betten, davon 7 Doppelzimmer und 4 behindertengerechte Zimmer

Der Ort Ohlstadt

Ohlstadt (670 m) ist ein Gebirgsdorf ohne Lärm und Hast und bietet Heimat für über 3.000 Einwohner. Am Fuße des Heimgartens (1.790 m) findet man Erholung, Ruhe, Natur und sportlichen Ausgleich.

Mit Blick auf die Zugspitze und am Rande des Murnauer Moores ist Ohlstadt eingebettet in eine der schönsten Landschaften Deutschlands.

Bekannt wurde Ohlstadt durch seine erfolgreichen Bobfahrer.

Heute ist der Ort Ausgangspunkt für touristische Unternehmungen im Sommer und im Winter.

Die Kaulbach-Villa im Park der Ohlstadtklinik zeigt Bilder und Grafiken des Künstlers Friedrich August von Kaulbach.





Die Umgebung

- Schloss Neuschwanstein (55 km)
- Schloss Linderhof (28 km)
- Basilika Benediktbeuern (21 km)
- Kloster Ettal (15 km)
- München (70 km)
- Innsbruck (70 km)
- Garmisch-Partenkirchen (20 km)
- Bad Tölz (30 km)



Ihre eigenen vier Wände haben wir so gestaltet, dass Sie sich wohlfühlen können: Sie wohnen in freundlich eingerichteten Einzelzimmern, im Bedarfsfall kann es auch ein Doppelzimmer sein.

Alle Zimmer haben einen Balkon und eine eigene Dusche mit WC, einen eigenen Telefonanschluss sowie ein kostenloses TV-Gerät und Radioempfang.

WLAN-Zugang gibt es an ausgewiesenen Hotspots (gebührenpflichtig). Ein großer, gemütlicher Aufenthaltsraum lädt zu gemeinsamen abendlichen Aktivitäten ein. Es werden regelmäßig Unterhaltungsabende sowie interessante Vorträge angeboten.

Für Rollstuhlfahrer halten wir speziell ausgebaute Zimmer bereit.

Wohlfühlen in Klinik und Umgebung

Neben den Behandlungen bleibt genügend Zeit für Erholung und Unternehmungen, ob im Haus oder außerhalb:

Endlich einmal wieder Zeit für sich haben, spazieren gehen, wandern oder in unserer Bibliothek stöbern. Ferner werden interessante Diavorträge angeboten. Kegelfreunde finden auch eine hauseigene Kegelbahn.

Bergwanderungen und Fahrradtouren (Fahrräder bitte mitbringen) im Sommer und alpine Skiabfahrten, Langlauf in unmittelbarer Nähe sowie Schneeschuhwanderungen im Winter sind in der herrlichen Umgebung des Werdenfeller Landes möglich.





Das Konzept der Ohlstadtlinik basiert auf einem ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Deshalb behandeln wir nach einem ganzheitlichen Ansatz. Dabei richtet sich unser Blick schwerpunktmäßig auf die Re-Integration in das Berufsleben und das soziale Umfeld. Das erfahrene Ärzteteam der Ohlstadtlinik nutzt alle zur Verfügung stehenden Diagnostikverfahren der Rehabilitation.

Diese umfassende Diagnostik leitet über in eine multimodale Therapie, in deren Zentrum die zielorientierte Bewegungs- und Sporttherapie steht. Physikalische Therapie, Physiotherapie und Entspannungstherapie greifen zusammen mit dem Trainingsprogramm ineinander.

Die Ursachen erkennen

Eine moderne medizinisch-technische Ausstattung und die Erfahrung unserer Ärzte bilden die Grundlage der Diagnostik

- Orthopädische Diagnostik
- Röntgen in Kooperation mit der BG Klinik Murnau
- Sonographie (internistisch und orthopädisch)
- Klinisch-chemisches Labor
- Duplexsonographie von Arterien und Venen
- Langzeit-EKG
- Herz-Lungen-Diagnostik: EKG, Echokardiographie (Ultraschall des Herzens mit Farbdoppler), Belastungs-EKG, Spiroergometrie, Lungenfunktionsprüfung (Bodyplethysmographie) Schlafapnoe-Screening
- Langzeit-Blutdruckmessung





Besondere Therapieangebote

- Medizinische Trainingstherapie
- Rückenschule
- Wassergymnastik
- Gymnastik- und Bewegungsangebote in der Turnhalle
- Hydromassagen
- Sport und Bewegungstherapie
- Therapeutisches Bogenschießen

Der Weg zum Erfolg

Wir wollen Sie gezielt an aktivierende Therapieformen heranführen. Eine Fülle verschiedener krankengymnastischer Behandlungstechniken ermöglicht die gezielte Bekämpfung schmerzhafter Bewegungsstörungen. Während und nach der Behandlung können Sie selbst an Ihrer Gesundheit arbeiten. Sie werden lernen, mit einfachen Mitteln diese Therapien auch

später für sich zu nutzen und so einen langfristigen Gewinn aus der Rehabilitation zu ziehen.

Natürlich stehen für das medizinische Aufbautraining und die Sporttherapie auch eine Vielzahl moderner und technisch hochwertiger Trainingsgeräte zur Verfügung.





Besondere Therapieangebote

- Physiotherapie
- Herzkreislauf-Training
- Entspannungstherapie
- Frühgymnastik

Bausteine für Ihre Gesundheit

Sich etwas zutrauen ohne sich zu überfordern, die eigene Kraft wieder richtig einschätzen und aktiv teilhaben am Leben, das ist für Patienten mit orthopädischen Erkrankungen sehr wichtig. Wir nehmen Sie mit auf dem Weg zum bewussteren Umgang mit Ihrer Erkrankung und geben Ihnen Tipps und Anregungen.

Sie werden sehen, eine Frühgymnastik auf einer Almwiese lässt Sie nicht nur gestärkt den Tag beginnen, sondern die täglichen Herausforderungen auch mit neuen Augen sehen.





Besondere Therapieangebote

- Nordic Walking
- Terrain- oder Schneeschuhwanderungen
- Kneippanwendungen auf der Talwiese
- Sozialberatung
- Psychoedukation

Die Natur als Erlebnis

Die Ohlstadt-Klinik ist die „Wiege der Rehabilitation“ in Deutschland und seit mehr als 50 Jahren ein Beispiel dafür, dass im Einklang mit der Natur viele Erkrankungen gemildert werden können.

Das Trainingsprogramm der Ohlstadt-Klinik setzt auf Hilfe zur Selbsthilfe.

Die enge Beziehung zur Natur und das Erleben in einer Gruppe lässt Gesundheit gemeinsam gestalten.

Lassen Sie diese Erlebnisse auf sich einwirken und genießen Sie das Wechselspiel mit der Umwelt.





Besondere Angebote

- Ernährungsberatung
- gemeinsames Kochen in der Lehrküche mit der Diätassistentin
- Schulungen und Vorträge
- Kurse und Übungen
- Psychologische Beratung

Ihre Gesundheit als Erfolg

Der Aufenthalt in unserer Klinik ist nur ein Baustein für den langfristigen Erfolg der Rehabilitationsmaßnahme. Sie selbst können entscheidend dazu beitragen, wenn Sie Erlebtes und Erlerntes auch später weiter pflegen und so eine echte Veränderung in Ihrem Leben bewirken.

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-Kreislaufkrankungen 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.ohlstadtklinik.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

So finden Sie zu uns:



Mit der Bahn

Ohlstadt liegt auf der Strecke München - Garmisch-Partenkirchen und ist täglich im Stundentakt zu erreichen.

Mit dem Auto

Sie erreichen Ohlstadt am besten über die A 95 Garmisch-Partenkirchen, Ausfahrt Murnau - Ohlstadt. Der Weg nach Ohlstadt, wie auch zur Klinik ist ausgeschildert.

Anschrift

Ohlstadtlinik
Rehabilitations- und AHB-Fachklinik
für Orthopädie
Boschetstraße 5
82441 Ohlstadt
Telefon: 08841 601-0
Fax: 08841 601-700
www.ohlstadtlinik.de
service@ohlstadtlinik.de

Patientenaufnahme

Telefon: 08841 601-722

Ärztliche Leiterin

Chefärztin Dr. med. Claudia Stiefenhofer
Telefon: 08841 601-532

Kaufmännischer Leiter

Tobias Haag
Telefon: 08841 601-725



Impressum

Deutsche Rentenversicherung
Nordbayern
Ohlstadtlinik

Fotos:
www.flownet.de | www.carolinvolk.com

Stand: 10/2023

Wir sind zertifiziert und ausgezeichnet





Deutsche
Rentenversicherung

Nordbayern

