



# REHA-JOURNAL 2025

BEWEGUNG IST LEBEN



**ASKLEPIOS**  
KLINIK TRIBERG



# IN SPIRA TION

## für ein Leben in Bewegung

Neue Wege gehen, neue Kraft schöpfen – in der Asklepios Klinik Triberg warten vielfältige Möglichkeiten auf Sie. Bewegung wird hier zur Quelle neuer Energie und Inspiration. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie die Natur rund um die Klinik auf Nordic-Walking-Strecken erleben, auf (E-)Bike-Touren neue Horizonte entdecken oder durch kreative Ansätze wie Kunsttherapie und gesunde Ernährung neue Impulse für Ihren Alltag gewinnen können.

**Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihre ganz eigenen Wege zu mehr Kraft und Wohlbefinden.**





## REHA- JOURNAL 2025

»» Ein Leben in Bewegung neu zu entdecken, bedeutet nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch innere Balance und Lebensfreude.

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Eine Rehabilitation in der Asklepios Klinik Triberg beinhaltet immer eine gehörige Portion Bewegung, natürlich auch damit Sie selbstbestimmt Ihr Schicksal in die Hand nehmen und Ihr Krebsrückfallrisiko günstig beeinflussen! Wie das geht – das zeigt mein Team Ihnen während Ihres Aufenthaltes ganz persönlich.

Doch eine Rehabilitation in Triberg beinhaltet wesentlich mehr als „nur“ Bewegung. Lassen Sie sich beim Blättern durch diese kleine Einführung mitnehmen und seien Sie neugierig, was Sie bei uns alles erleben können.

Damit Ihre Rehabilitation am Reha-Ende nicht abrupt endet werden wir Ihnen hier auch Nachsorgeprogramme vorstellen, inklusive eines umfassenden digitalen Angebotes im Rahmen einer Nachsorge-App (sog. CASPAR-App).

An dieser Stelle möchten die Mitarbeiter der Asklepiosklinik viel Erfolg bei Ihrer Rehabilitation wünschen!



**BEWEGUNG IST LEBEN**



Herzlichst,

**Ihr**  
**Priv. Doz. Dr. med.**  
**Thomas Widmann**  
**Chefarzt Asklepios Klinik Triberg**

# AKTIV+FIT NORDIC-WALKING IN UND UM TRIBERG



Triberg bietet zahlreiche Wanderrouten, die sich ideal für ein Nordic Walking Training eignen und verschiedenen Fitness-Leveln gerecht werden. Der Körper wird durch das Training gestärkt, die eigenen Abwehrkräfte erhöht und somit das Immunsystem gestärkt. Zudem hilft das regelmäßige Training bei der Stressreduktion, also gut für Körper und Geist.

## Jetzt geht es los! Ihre Reha bei uns hat begonnen.

Sie werden sicherlich ein oder zwei Tage brauchen, um sich mit den Abläufen und Räumlichkeiten bei uns vertraut zu machen. Aber spätestens, wenn Sie am Wochenende von den ersten Sonnenstrahlen geweckt werden, fällt Ihr Blick auf die wundervolle Natur rund um die Klinik. Es zieht einen förmlich nach draußen!

Nutzen Sie die Gelegenheit und erkunden Sie den Wald. Egal, ob es ein kurzer Spaziergang zum Wasserfall, eine Runde Waldbaden oder eine Wanderung zum Stöcklewaldturm ist, Sie werden von der guten Luft bei uns profitieren. Wo wir gerade beim Thema sind! Sie erhalten bei uns jederzeit Nordic-Walking-Stöcke, die Sie für die gesamte Zeit Ihres Aufenthalts behalten dürfen. So können Sie auch in Ihrer Freizeit aktiv sein.

Zur besseren Orientierung habe ich für Sie einige meiner Touren rund um die Klinik zusammengestellt. Alles was Sie dafür benötigen, ist die **Komoot-App**. Diese kann kostenlos über den App-Store heruntergeladen werden. Anschließend scannen Sie einfach einen der unten aufgeführten QR-Codes. Den Link über die Komoot-App öffnen und schon können Sie unsere Strecken erkunden.

Kommen Sie bei Fragen gerne auf mich zu.

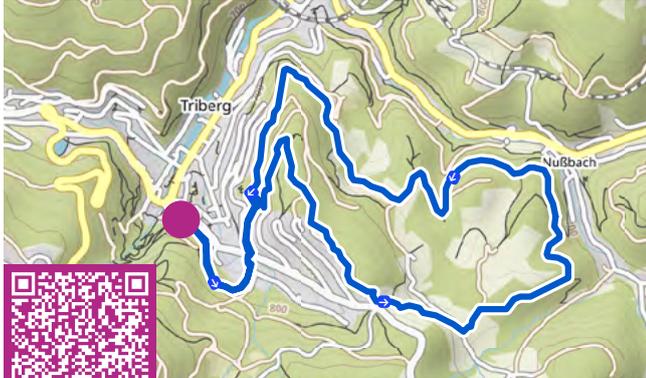
Ihr André Schneider  
M.A. Sportwissenschaftler  
Asklepios Klinik Triberg



## TOUR 1 MOSENBERG-RUNDE

Fitnesslevel: ● ● ● ○ ○

↔ 7,45 km ⌚ 1 h 15 min ⬆️ 230 m ⬇️ 230 m

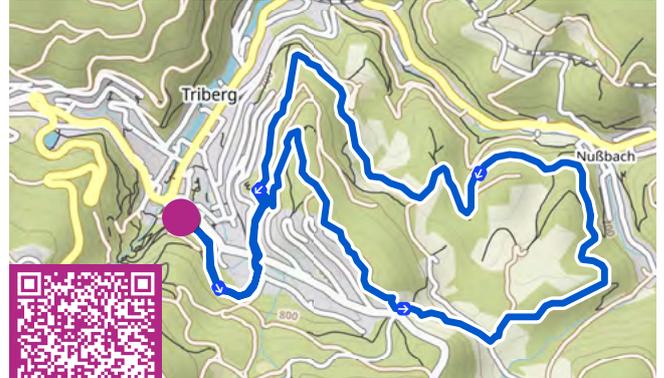


● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

## TOUR 2 KLEINE SCHWARZWALD-RUNDE

Fitnesslevel: ● ● ● ○ ○

↔ 8,39 km ⌚ 1 h 28 min ⬆️ 230 m ⬇️ 210 m



● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

## TOUR 3 KLEINE STADTRAND-RUNDE

Fitnesslevel: ● ○ ○ ○ ○

↔ 3,93 km ⌚ 45 min ⬆️ 60 m ⬇️ 50 m

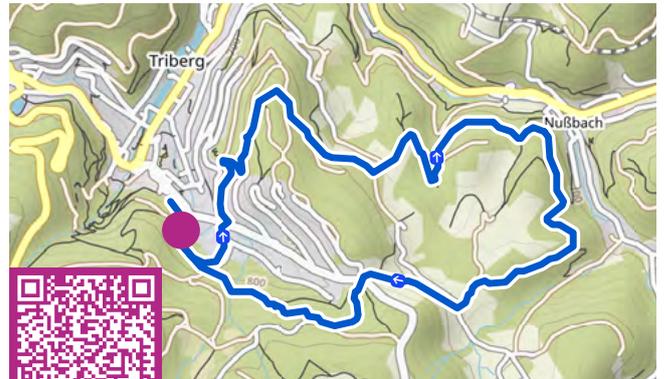


● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

## TOUR 4 HÖLLENBÄCHLE-RUNDE

Fitnesslevel: ● ● ● ○ ○

↔ 6,58 km ⌚ 1 h 05 min ⬆️ 200 m ⬇️ 200 m

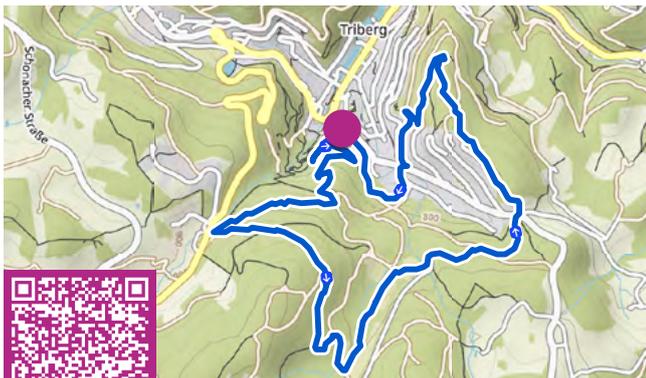


● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

## TOUR 5 SCHÖNWALD-PRISENBACH-RUNDE

Fitnesslevel: ● ● ● ● ○

↔ 7,83 km ⌚ 1 h 19 min ⬆️ 240 m ⬇️ 230 m



● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg



### BESTENS VORBEREITET AUCH OHNE APP

Entdecken Sie die schönsten Wanderwege rund um Triberg auch ohne Handy und App. Eine passende Wanderkarte können Sie direkt an der Rezeption der Asklepios Klinik Triberg käuflich erwerben. Unser Rezeptionsteam hilft Ihnen gerne weiter – für perfekte Planung und unvergessliche Naturerlebnisse!

Die Öffnungszeiten der Rezeption sind Montag bis Freitag von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr und Samstags von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr.



# AKTIV AUF DEM (E-)BIKE RUND UM TRIBERG

Radfahren eignet sich hervorragend als Ergänzung zu den Indoor-Angeboten unserer Klinik. Es schont die Gelenke und lädt förmlich dazu ein, die wunderschöne Landschaft rund um Triberg zu genießen. Chefarzt und Privatdozent Dr. med. Thomas Widmann ist selbst leidenschaftlicher Radsportler und empfiehlt hier drei seiner Lieblingsrouten für Sie als Reha-Patient\*in.



Immer mehr Patientinnen und Patienten bringen für ihren Aufenthalt ein Fahrrad (meist ein Mountainbike) oder E-Bike mit. Hier möchte ich Ihnen drei meiner Lieblings-Mountainbiketouren in der näheren Umgebung präsentieren! Die Touren zum Stöcklewaldturm (mit Einkehrmöglichkeit; Achtung: Ruhetag am Mo und Di) und über Schönwald zur Gutachquelle sind auf breiten Forstwegen und sehr gut fahrbar. Die Schonacher Trailrunde ist an fortgeschrittene Radler mit einem Hang zu Technik und Bergabfahren adressiert (3 angelegte Freeride-Trails). Dabei ist es nicht nur das Ausdauertraining, welches ich Ihnen hier empfehle, sondern auch das Verweilen in der schönen Natur unseres Schwarzwalds.

Noch kurz ein paar Worte zum Thema „Freude am Fahren und Sicherheit“. Ich selbst fahre auf dem Mountainbike wirklich nie ohne Handy, Helm, Brille, Langfingerhandschuhe und festem Schuhwerk. Bei der Schonacher Trailrunde empfehle ich zusätzlich Protektoren für den Rücken, Knie, Ellenbogen und ggf. Schulter. Sie können meine Touren ganz einfach mit der kostenlosen Komoot-App und den abgebildeten QR-Codes öffnen und nachfahren. Kommen Sie bei Fragen gerne auf mich zu.

Ihr Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann

## (E-)BIKE-TOUR 1

TRIBERG ÜBER SCHÖNWALD ZUR GUTACHQUELLE

Fitnesslevel: ● ● ● ○ ○

↔ 16,6 km      ↗ 430 m  
⌚ 1 h 08 min    ↘ 410 m



● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

## (E-)BIKE-TOUR 2

VON TRIBERG ZUM STÖCKLEWALDTURM UND...

Fitnesslevel: ● ● ● ○ ○

↔ 13,4 km      ↗ 410 m  
⌚ 1 h 09 min    ↘ 400 m



● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

## (E-)BIKE-TOUR 3

FREERIDE - TRAILRUNDE VON SCHONACH

Fitnesslevel: ● ● ● ● ○

↔ 20,6 km      ↗ 560 m  
⌚ 1 h 36 min    ↘ 520 m



● Start- und Zielpunkt Asklepios Klinik Triberg

# NACHSORGE LEICHT GEMACHT: MIT DER CASPAR HEALTH-APP

**In der Reha ist nach der Reha. Das Thema Nachsorge ist ein elementarer Baustein in Ihrem gesamten Reha-Prozess. Als DRV-/ARGE-Patient\*in erhalten Sie durch Ihren Aufenthalt die Gelegenheit aus einer Vielzahl an Nachsorgeprogrammen zu wählen. Hierzu zählen u.a. die klassischen Varianten wie der Rehasport, I-RENA oder T-RENA\*.**



Weitere Infos zu Caspar App:

► [www.caspar-clinic.de/reha-therapie-konzept/caspar-app-rehabilitation/](http://www.caspar-clinic.de/reha-therapie-konzept/caspar-app-rehabilitation/)



Diese Angebote unterstützen Sie über einen gewissen Zeitraum (24 Module á 90 Min.) an dem aktiven Lebensstil, welchen Sie bei uns erlernt haben, festzuhalten und weiter anzuknüpfen. Um diese Angebote nutzen zu können, müssen Sie sich allerdings nach Ihrem Aufenthalt um einen entsprechenden Nachsorgeanbieter am Heimatort bemühen. Es ist daher ratsam sich bereits in der Reha mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

**Zu den wichtigsten Eckpunkten für die Entscheidung zählen hier:**

- Gibt es ausreichend Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes?
- Wird der Anbieter mit seinen Nachsorgeangeboten meinen individuellen Bedürfnissen gerecht?
- Passen die vorgegebenen Nachsorgetermine zu der Flexibilität, die mir mein Alltag bietet?

Gerade das Thema Flexibilität spielt eine ganz entscheidende Rolle. Sind Sie berufstätig, im Schichtdienst oder müssen sich um Angehörige kümmern, sind vor allem Trainingszeiten in den Abendstunden oder am Wochenende sehr attraktiv. Zahlreiche Nachsorgeanbieter stoßen allerdings dort an ihre Grenzen. Caspar Health setzt genau hier an und bietet eine zeitlich unabhängig nutzbare, digitale und für Sie kostenlose Trainingslösung an.

Während Ihres Klinik-Aufenthaltes erhalten Sie einen kostenlosen Test-Zugang zu der Caspar-Plattform. In wöchentlich Trainingseinheiten festigen Sie den Umgang mit der App. Sofern Sie sich für die Fortführung des Caspar Programms entscheiden, werden Sie wenige Tage nach Ihrer Heimkehr von unseren Kolleg\*innen der Mediclin Home telefonisch oder via E-Mail kontaktiert. Die Kolleg\*innen aus unserem Physio- und Ergotherapie-Team stellen Ihnen im Aufnahmegespräch einen individuellen und an Ihre Bedürfnisse angepassten Caspar-Therapieplan zusammen. Diese regelmäßig wechselnden Therapiepläne werden Ihnen dann in Ihrer Caspar-App bereitgestellt.

Um einen reibungslosen Übergang zu gewährleisten, sollten Sie sich in Ihrer letzten Reha-Woche für eines des Nachsorgeangebote entschieden haben. Unsere Mitarbeiterinnen der Sozialberatung aus dem Sozialteam helfen Ihnen gerne bei der Beantragung.

\* Eine Verordnung von IRENA/T-RENA ist nur möglich für Versicherte die keine Rente beziehen oder beantragt haben.

# REHA FÜR JUNGE ERWACHSENE ES WAR WIE EIN NEUSTART- UND DAS IN EINER TOLLEN GRUPPE

Als Patient im Reha-Programm ‚Auf die Plätze, fertig, Leben!‘ der Klinik Triberg erlebte Roman L. eine ganz neue Form der Rehabilitation. In diesem Interview erzählt er, wie ihm die junge, gleichaltrige Gruppe und das speziell auf seine Bedürfnisse zugeschnittene Programm halfen, wieder neuen Mut und Kraft zu schöpfen.



## ERFAHRUNGEN & ERWARTUNGEN

### Wie hast Du von der Reha-Möglichkeit in Triberg erfahren?

Ich habe einfach gegoogelt. Als junger Erwachsener gibt es in Deutschland nicht viele Reha-Möglichkeiten für Jüngere, da kommen nur Triberg, Sylt oder Bad Oexen. Die habe ich dann angegeben und zack, war ich hier.

### Welche Gedanken und Erwartungen hattest Du, als du von einem Reha-Programm für junge Erwachsene hörtest?

Erstmal cool! Normalerweise hat man in der Therapie viel mit älteren Leuten zu tun. Ein Programm speziell für Jüngere zu haben, fand ich echt positiv.

### Welche Aspekte der Reha waren Dir besonders wichtig und warum?

Ich war körperlich fit, daher war für

mich der Fokus eher auf mentaler und emotionaler Fitness. Es war ein Bonus, dass hier viel auf Bewegung geachtet wird. Und Triberg als Kurort ist einfach schön.

## MITGESTALTUNG & MITBESTIMMUNG

### Wie hast Du den Mitmach-Plan zur Reha-Vorbereitung genutzt?

Er war anfangs etwas verwirrend, aber als ich ihn verstanden habe, war es gut. Die Angebote waren schon vorher bekannt, sodass man nicht planlos hier ankommt, sondern schon einen Überblick hatte.

### Welche Therapiebausteine hast Du im Vorfeld ausgewählt und warum?

Vor allem Sport, weil ich das mag. Auch Entspannungstechniken habe ich ausprobiert, auch wenn ich nicht alles als passend empfand. Aber was einem gefällt, nimmt man mit.

## Wurden Deine individuellen Bedürfnisse und Wünsche bei der Reha berücksichtigt?

Ja, im Großen und Ganzen schon. Es gibt hier viele Patienten, aber wenn man einen besonderen Wunsch hat, wie z. B. mehr Gedächtnistraining, wurde das schnell in den Plan aufgenommen.

## GRUPPENERFAHRUNG

### Wie war es, die Reha-Zeit in einer festen Gruppe von Gleichaltrigen zu verbringen?

Mega gut! Ich hatte am Anfang Bedenken, aber ich hatte großes Glück mit der Gruppe. Wir sind alle in ähnlichen Lebenssituationen und hatten viel mehr Bezugspunkte als mit älteren Patienten, mit denen man sonst nicht so viel teilen kann.

### Wie haben gemeinsame Erlebnisse und das Teilen von Erfahrungen

**Deine Reha beeinflusst?**

Es war super, sich mit den anderen auszutauschen. Alle waren in der gleichen Situation, was das Miteinander sehr förderlich gemacht hat.

**THERAPIE & AKTIVITÄTEN****Welche sportlichen Aktivitäten hast Du unternommen und wie haben sie dir gefallen?**

Ich habe mein Rennrad mitgebracht und die Berge erklommen. Wandern war auch ein Highlight. Nächste Woche gehen wir noch gemeinsam ins Kino.

**Wie haben Dir die Therapiebausteine zur Selbstfürsorge und Entspannung geholfen?**

Mir persönlich weniger, da es nicht meine Art ist. Aber es war gut, es auszuprobieren und kennenzulernen.

**Gab es spezifische Therapien oder Aktivitäten, die Dir besonders geholfen haben, sowohl körperlich als auch psychisch?**

Weniger die Therapien an sich, sondern das gemeinsame Tun in der Gruppe. Der Austausch war für mich wichtiger als die Therapie allein.

**ERNÄHRUNG & KOCHKURSE****Welche neuen Erkenntnisse hast Du in den Kochkursen gewonnen?**

Für mich war es eher eine Wiederholung. Da ich mich schon mit Ernährung auskenne, waren die Inhalte für mich nicht neu. Aber

für andere, die sich weniger damit beschäftigt haben, waren sie sicher hilfreich.

**PSYCHISCHE HERAUSFORDERUNGEN****Welche psychischen Herausforderungen hast Du während deiner Reha-Zeit erlebt?**

Zu Beginn war es ungewohnt, aus dem Alltag heraus und in einen festen Klinikablauf eingebunden zu werden. Aber nach einer Weile hatte man sich daran gewöhnt.

**GESAMTZUFRIEDENHEIT & VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE****Wie zufrieden bist du insgesamt mit Deiner Reha bei uns?**

Ich bin sehr zufrieden. Man kann gut abschalten und kommt zur Ruhe. Wer körperlich etwas schwächer ist, wird hier wieder auf ein gutes Fitness-Level kommen. Der Aufenthalt an der frischen Luft in den Bergen tut einfach gut.

**Was hat Dir am besten gefallen?**

Das Gruppengefühl. In der jungen Gruppe hat man viel unternommen und sich gut verstanden.

**Gibt es etwas, das du Dir zusätzlich gewünscht hättest oder das verbessert werden könnte?**

Es gibt zu wenig Sportmöglichkeiten, wie einen Fußballplatz oder Basketballkorb. Für junge Erwachsene wäre es toll, auch in der Freizeit aktiv zu bleiben.

**NACH DER REHA****Welche Tipps und Ratschläge hast Du für andere junge Erwachsene, die eine Reha in Erwägung ziehen?**

Machen. Schlichtweg nur machen. Keine Angst davor haben. Es ist nicht so, dass man die ganze Zeit nur mit Rentnern zu tun hat und keine Lust darauf hat, sondern man ist mit einer jungen Gruppe unterwegs, die alle nett sind oder hoffentlich alle nett sind. Und da ist der Ratschlag einfach machen, die vier Wochen sich Zeit nehmen und machen.

**Wie gut fühlst du Dich auf die Zeit nach der Reha vorbereitet?**

Ja, also es gibt hier ein paar Vorträge, ein paar Seminare über die Reha-Nachsorge. Die hört man sich an und weiß dann, welche Programme es gibt, die man danach machen kann und welche Programme dann eher für einen geeignet sind und welche nicht. Und daher passt es an der Stelle.

**Welche Pläne und Ziele hast Du für die Zeit nach der Reha?**

Nicht mehr wiederkommen zu müssen, also gesund bleiben und dann eventuell, wenn es nochmal die Möglichkeit gibt, eine Reha zu machen, die auch wahrzunehmen, aber hauptsächlich einfach gesund bleiben.

**Roman, vielen Dank für das offene Gespräch!**

**AUF DIE PLÄTZE,  
FERTIG, LEBEN!**



Video „Bewegung ist Leben“  
mit Interviewausschnitt auf YouTube

▶ [www.youtube.com/watch?v=PQbNE9sbfCA](https://www.youtube.com/watch?v=PQbNE9sbfCA)



# NACHHALTIGES UND LECKERES AUS UNSERER LEHRKÜCHE

## Zwiebelchutney

### ZUBEREITUNG

- Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen
- Zwiebeln fein würfeln, Ingwer fein reiben, Knoblauch fein hacken
- Chili halbieren und die Kerne entfernen, waschen und fein würfeln
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Chili für ungefähr 5 Minuten leicht anschwitzen
- Knoblauch und Ingwer dazugeben
- Zitrone auspressen
- Zitronensaft, Zucker, Curry, Salz und etwas Wasser zugeben
- Ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze im offenen Topf einkochen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Als Beilage passen dazu Basmatireis, Gemüsereis oder gebratener Tofu. Kalt schmeckt das Chutney auch gut zu gegrilltem Gemüse oder Fladenbrot.

### ZUTATEN

für 1–2 Portionen

- ✓ 3–4 große Rote Zwiebeln
- ✓ 1 kleines Stück Ingwer
- ✓ 1–2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Milde Chilischote
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 2 EL Rohrzucker
- ✓ Curry, Salz, Wasser



Elisabeth Klues  
Ernährungsberatung  
Asklepios Klinik Trieburg



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erkennt an, dass eine gut geplante vegane Ernährung reich an Nährstoffen sein kann und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten senken kann. Veganer konsumieren oft mehr Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, was zu einer höheren Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen führt. Allerdings weist die DGE auch darauf hin, dass eine vegane Ernährung sorgfältig geplant werden muss, um Mängel an bestimmten Nährstoffen wie Vitamin B12, Eisen, Calcium und

Omega-3 Fettsäuren zu vermeiden. Diese Nährstoffe sind häufiger in tierischen Produkten enthalten, und ihre ausreichende Zufuhr ist für die Gesundheit wichtig.

Insgesamt überwiegen die Vorteile einer gut geplanten veganen Ernährung die potenziellen Nachteile, insbesondere wenn man die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und die Umwelt berücksichtigt. Es ist jedoch ratsam, sich über die richtige Nährstoffzufuhr zu informieren und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel in Betracht zu ziehen, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

**Eine vegane Ernährung, die auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert, kann viele gesundheitliche Vorteile bieten.**

# KUNSTTHERAPIE IN DER ONKOLOGISCHEN REHA KLINIK TRIBERG

Manchmal fällt es leichter, etwas bildnerisch darzustellen als durch Worte zu sagen. Durch den intuitiven, nicht zielgerichteten Ausdruck werden Gefühle wahrgenommen, angenommen und der Kontakt zu sich selbst wieder hergestellt. Ängste und seelische Ungleichgewichte können dabei gelindert und verbessert werden.

## WAS KUNSTTHERAPIE KANN

Kunsttherapie ist der spielerische Umgang mit künstlerischem Material. Besonders wichtig für die Krankheitsbewältigung ist dabei die Selbstwirksamkeit. Dies bedeutet, dass man sich selbst als schöpferisch wahrnimmt. Es entsteht etwas durch eigenes Handeln, die künstlerische Betätigung stabilisiert das Selbstvertrauen. Farben und Material haben eine Wirkung auf den Menschen. Sie beruhigen, beleben, erfüllen uns mit schönen

Erinnerungen, helfen uns, den Kopf abzuschalten.

Im therapeutischen Malen und Plastizieren liegt der Schwerpunkt darauf, ins Tun zu kommen, Mut zum eigenen Ausdruck zu entwickeln, mit Farbe zu spielen, eigene Blockaden durch wertschätzende Begleitung abzubauen. Diese Kurse sind für jeden geeignet, man braucht dazu keine Erfahrung. Das kunsttherapeutische Atelier ist im Gegensatz zum Kunstunterricht ein bewertungsfreier Raum. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, „gut“ oder „schlecht“.

## KRAFTQUELLEN FINDEN UND GESTALTEN

Ressourcen sind Kraftquellen oder innere Strategien, die uns helfen das seelische Gleichgewicht wieder zu erlangen. Dabei wird von inneren und äußeren Ressourcen unterschieden. Äußere Kraftquellen können Bewegung in der Natur, das eigene Heim, Hobbies und vieles mehr sein, was wir intuitiv tun, um uns lebendig zu fühlen. „Wann fühle ich mich besonders wohl, welche Werte sind mir wichtig“ sind Fragen, die den Fokus auf die inneren Kraftquellen lenken. Dabei soll vor allem das Erleben des positiven Gefühls wahrgenommen werden, das bei verschiedenen Aktivitäten entsteht.

Besonders durch das künstlerische Gestalten der eigenen Ressourcen wird das Bewusstsein gestärkt, was Energie gibt und was persönlich wirklich bedeutend ist im Leben. Die Gestaltung kann in Form einer Kollage, Schatzkiste oder eines gemalten Bildes sein. Auch hier braucht es keine besondere Erfahrung. Zum Thema passende Bilder oder Zitate können einfach aus Zeitschriften ausgeschnitten und aufgeklebt werden. Umfangreiches Material steht zur Verfügung.



„Unser gemeinsames Ziel ist eine  
gelingende, nachhaltige Rehabilitation  
Ihrer ganz individuellen Gesundheit.“

Damit Sie wieder zu Kräften kommen,  
in Ihre innere Mitte finden und wieder  
eine gute Lebensqualität  
genießen können.“

Ihr Team der  
Asklepios Klinik Triberg



**ASKLEPIOS**  
KLINIK TRIBERG

## KONTAKT



**Asklepios Klinik Triberg**  
Ludwigstraße 1–2  
78098 Triberg  
Tel.: +49 77 22 955-0  
triberg@asklepios.com  
www.asklepios.com/triberg

### Patientenaufnahme

Tel.: +49 77 22 955-160 oder -161  
Fax: +49 77 22 955 142 628

### Ärztliche Leitung

Chefarzt Priv. Doz. Dr. med.  
Thomas Widmann  
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/  
Onkologie, Sozialmedizin

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Asklepios Klinik Triberg  
Ludwigstraße 1–2  
78098 Triberg  
www.asklepios.com/triberg

### Verantwortlich für den Inhalt:

Elke Merz

### Redaktion

Priv. Doz. Dr. med.  
Thomas Widmann,  
Elke Merz, Marcus Licher  
(RITTWEGER und TEAM)

### Design & Realisation

RITTWEGER und TEAM GmbH  
Anger 21, 99084 Erfurt  
www.rittweger-team.de

### Druckerei

Gasche Benno Grafische Werkstatt  
Neue Bergstr. 4,  
78136 Schonach i. Schwarzwald

### Fotonachweise

Asklepios Klinik Triberg  
(sofern nicht anders angegeben),  
Elisabeth Klues (6),  
Priv. Doz. Thomas Widmann (6),  
Thomas Heinick (Titel, 2, 3, 7, 8,  
10, 11)

### Stand Dezember 2024

Änderungen vorbehalten.

Genderneutrale Formulierungen: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird an einzelnen Stellen der Broschüre auf die geschlechterbezogene Differenzierung, z. B. Patientinnen und Patienten, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Genderidentitäten.