



ALLGÄU-SONNE

★★★★★

**PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION  
&  
REHA-REFRESH**



## HOTEL ALLGÄU SONNE

---

Inmitten der landschaftlich reizvollen Umgebung von Oberstaufen bietet unser 5\* Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne das ideale Umfeld für Ihren Aufenthalt zur Unterstützung Ihrer Gesundheit.

### Gesundheit

Wir offerieren Ihnen Angebote zur wertvollen Gesundheitsvorsorge.

Wir begleiten Sie durch die Private Orthopädische Reha nach einer Operation, abgestimmt auf Ihre speziellen Bedürfnisse.

Wir halten ein Reha-Anschlussprogramm für Sie bereit, um Ihre Reha-Erfolge zu festigen und weiter auszubauen.

### Wohlfühl

Wir bieten ein wunderschönes Ambiente mit Angeboten aus Wellness, Kosmetik, Friseur, Boutique und Gourmet-Küche für Ihren Wohlfühl-Aufenthalt.

### Freizeit

Es erwartet Sie eine Panorama-Fitnesswelt, ein breitgefächertes Sportprogramm sowie Angebote für Wanderungen, Radtouren, Golf und vieles mehr.

Gerne berate ich Sie zu allen Fragen rund um Ihre Private Orthopädische Reha oder Ihr Reha-Refresh-Programm.

Ihre Physiotherapeutin

Tel.: +49 (0) 8386 702 919

E-Mail: [sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de](mailto:sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de)

3. Stock gegenüber der Arztpraxis

## INHALT

---

Hotel Allgäu Sonne	3
Philosophie	5
Ihre Physiotherapeutin	6
Vita & Expertise	7
Private Orthopädische Rehabilitation	8
4-2-1 Reha-Strategie	10
Therapiespektrum	13
Auf diese Dinge dürfen Sie sich freuen	14
Fitnesswelt	15
Voraussetzungen	16
Kosten	17
Für Ihren Koffer	18
Häufig gestellte Fragen	19
Impressionen	20
Dr. med. Thomas Wißmeyer	22
Hotelpraxis Dr. med. Fink & Kollegen	27
Reha-Refresh	28
4-2-1 Refresh-Strategie	29
Kosten	30
Häufig gestellte Fragen	31
Erholung mit Aussicht	32
Etikette	33
Terminanfrage	34

## PHILOSOPHIE

---

### Kompetent & exklusiv

Von der Erfahrung, Idee und Entwicklung bis zum Konzept – alles aus einer Hand für Ihre Gesundheit.

In Ihrer Wohlfühlzeit und exklusiven Reha schenken wir Ihnen in einem 5 Sterne Ambiente Komfort und Behaglichkeit.

### Effizient & qualitativ

Zielgerichtete Behandlungszyklen werden persönlich auf Sie abgestimmt und mit höchster Qualität durchgeführt.

### Individuell & dreidimensional

Wir integrieren Ihre persönlichen Belange sinnvoll in die Behandlung, mit der Ganzheit von Körper, Geist & Seele.

### Innovativ & nachhaltig

Wir bewegen uns am Puls der Zeit, denn nur mit fachlich angeleiteter Aktivität kann Nachhaltigkeit entstehen.

**Sie wünschen sich mehr Gesundheit - wir wissen,  
was zu tun ist.**

## IHRE PHYSIOTHERAPEUTIN

### Sonja Hölzler

Eine originale Allgäuer Frohnatur, eine Berglerin und Radlerin, eine Bücherfreundin und Malkünstlerin, eine Handwerkerin und Allrounderin...

...und für Sie eine Physiotherapeutin aus Passion - einfühlsam, aufmerksam, unterstützend, bestärkend, informierend, motivierend, fordernd und begeisternd.



### Meine Vision ...

Vor 20 Jahren habe ich hier im Hause die Physiotherapie aufgebaut und etabliert. 10 Jahre später entstand aus einer Idee eine Vision: Das Konzept „Private Orthopädische Reha“ im 5 Sterne Hotel.

Daraus entwickelte sich weiter das Konzept „Reha-Refresh“ und mit dem Impuls der Gesundheitsvorsorge darauffolgend das Konzept „Physio-Prävention“.

Bis heute ist es mein Bestreben, Bestehendes zu optimieren, Impulse aufzunehmen und neue Ideen umzusetzen.

**... ist es, Menschen für ihre Bewegungen  
zu sensibilisieren.**

## VITA & EXPERTISE

### Berufsausbildung

1990	staatl. anerk. Sport- & Gymnastiklehrerin
1994	Skilehrerin des Deutschen Skilehrerverbandes
1997	staatl. anerk. Physiotherapeutin

### Berufserfahrung - Rehaklinik

1997 - 1998	Schlossparkklinik/Bad Waldsee Fachklinik für Orthopädie/Rheumatologie
1998 - 2001	LVA Klinik Wasach /Oberstdorf Fachklinik Orthopädie/Rheumatologie

### Berufserfahrung - Freie Praxis

2001 - 2001	Praxis Reaktiv/Weilheim Obb. Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, EAP Stellvertretung der Praxisinhaber
2001 - 2003	Praxis Krumbacher/Fischen i.A. Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, Lymphologie, Neurologie Stellvertretung der Praxisinhaber

### Hotel Allgäu Sonne

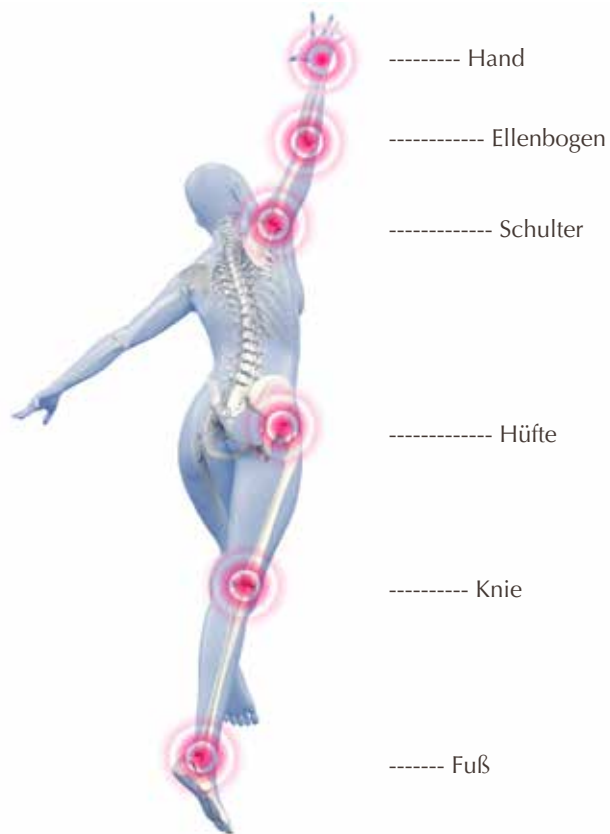
2004	Aufbau mit Zulassung und Etablierung der Physiotherapie
2012	Etablierung Private Orthopädische Reha
2020	Konzeptentwicklung Reha-Refresh
2022	Konzeptentwicklung Physio-Prävention

### Weiterbildungen

Krankengymnastik am Gerät, Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Personal Training, Viszerale Osteopathie, Medical Taping, Med. Nordic Walking Trainer, Spiraldynamik, Physio-Ernährung, Funktional Rehab Trainer,...

## PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHA

Wir bieten Ihnen ein speziell auf Sie zugeschnittenes Therapie-Konzept. Durch die perfekte Kombination aus hervorragender Ausstattung, therapeutischer Kompetenz und unserem Fachspezialisten Dr. med. Thomas Wißmeyer ermöglichen wir Ihnen optimale Voraussetzungen für Ihren Aufenthalt nach Hüft-OP, Knie-OP, Wirbelsäulen-OP, Gelenkbeschwerden oder Verletzungen am Bewegungsapparat.



## PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHA

Meine Erfahrung für eine erfolgreiche Therapie ist nicht eine eindimensionale Vorgehensweise nach Leitfaden und Krankheitsbild, sondern eine komplexere.

Das bedeutet: ein speziell für Sie ausgearbeiteter Reha-/Therapieplan mit Flexibilität je nach Tagesverfassung. Dazu ein wohltuendes Umfeld, in der auch Ihre Seele genesen und regenerieren kann.

Nach einem Trauma, einer Leidensphase, einer Verletzung oder Operation besteht nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer Heilungsbedarf. Dieser wird zu oft außer Acht gelassen!

Mein Ansatz für den optimalen Therapieerfolg ist eine dreidimensionale Betrachtungsweise:

**Körper** - Anatomie verstehen

**Seele** - Signale wahrnehmen

**Geist** - Gewohnheiten ändern

Mit meiner Kompetenz und Erfahrung aus über drei Jahrzehnten führe ich Sie durch Ihre exklusive Reha mit ausschließlich Einzelbehandlungen, persönlicher Geräteeinweisung und individuellen Trainingsplänen in Abstimmung auf Ihre persönliche Tagesverfassung.

**Gesundheit ist ein fragiles Gebilde  
und stete Wandlung.**

## DIE 4-2-1 STRATEGIE - IHRE WOCHE

In unserer heutigen Zeit werden die OP-Techniken ständig weiterentwickelt. Somit kann eine mobile und vor allem aktive Weiterbehandlung schnellstmöglich erfolgen.

Wir nehmen diese neuen Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung auf, denn wir wollen mehr Erfolg.

**4**

### **Aktivtage**

**Therapeut & Patient**

Montag | Dienstag | Donnerstag | Freitag

Pro Tag 4 bis 5 Einheiten á 25 Minuten

Ausschließlich medizinische Einzelanwendungen: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kälteapplikation, ...

**2**

### **Trainingstage**

**Patient**

Mittwoch | Samstag

Eigenständige Nutzung unserer Fitnesswelt nach Ihrer persönlichen Geräte-Einweisung und individuellem Trainingsplan inklusive Alltagsbewegungen und Eigenübungsprogramm.

**1**

### **Ruhetag**

**Patient**

Sonntag

Regeneration und Entspannung in unserem schönen Urlaubsumbiente

Änderungen des 4-2-1 Konzeptes in Feiertagswochen möglich





## THERAPIESPEKTRUM

### Physiotherapeutische Anwendungen:

- Krankengymnastik: Schmerzreduzierung, Verbesserung der Beweglichkeit, Stabilisation ...
- Krankengymnastik am Gerät: Gelenkstabilisierung, Muskelkräftigung
- Manuelle Therapie: gezielte Gelenkmobilisation
- Bewegungsbad: aktive Übungen im warmen Wasser zur Beweglichkeitsverbesserung und Förderung der Koordination
- Gangschule: Optimierung hin zu einem „normalen“ Gangbild
- Faszienbehandlung: Dehnung/Entspannung fester Gewebsstrukturen
- Narbenbehandlung: Regulierung von Gewebespannungen
- Alltagsschulung: richtiges Bewegen im Alltag
- Terrainschulung: Gehen im Freien

### Ergänzende Therapien:

- Manuelle Lymphdrainage: Schwellungsreduzierung und Anregung des Lymphflusses
- Massage: Spannungsreduzierung bestimmter Muskelbereiche
- Atemtherapie: Erleichterung der Atemtätigkeit
- Kältetherapie: zur Reduzierung von Schmerzen, Erwärmung & Schwellung
- Wärmetherapie (Moorpackung, heiße Rolle): zur Verbesserung der Durchblutung und Lösung von Gewebs- und Muskelspannungen
- Ultraschalltherapie: tiefliegende Schmerzreduzierung
- Medizinische Bäder/Packungen: Heilungsunterstützung durch Aroma-Essenzen und Wärme.

## AUF DIESE DINGE DÜRFEN SIE SICH FREUEN:

- ✓ Ihr Reha-Therapieplan wird direkt nach Ihrer Zimmerbestätigung erarbeitet.
- ✓ Ihren persönlichen Reha-Willkommensgruß
- ✓ Ihr Arzttermin ist reserviert.
- ✓ Unsere Mitarbeiter/innen an unserer Rezeption und im Restaurant sind informiert.
- ✓ Ihr Zimmer ist mit den notwendigen Reha Utensilien ausgestattet.
- ✓ Ihr ausführliches Willkommensgespräch mit Ihrer Therapeutin ist reserviert.
- ✓ Ausschließlich Einzelanwendungen während des gesamten Reha-Aufenthaltes.
- ✓ Ihre auf Sie persönlich zugeschnittenen Therapiezyklen (30/60/90 Min.)
- ✓ Und weitere Serviceangebote: Wellnesswelt , Friseur, Boutique, Kosmetik, Kulinarik, Wohlfühlambiente und viele ruhige Plätze zum Ausruhen mit einem herrlichen Blick auf die Allgäuer Bergwelt
- ✓ Wir nehmen nur wenige Reha Gäste gleichzeitig auf und Sie können während Ihres Rehabilitationsaufenthaltes das Urlaubsambiente der Allgäu Sonne genießen.
- ✓ Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes erörtere ich mit Ihnen gemeinsam die weiteren Therapiemöglichkeiten für daheim. Sie erhalten auf Wunsch einen aktuellen Therapiebericht Ihres Reha-Aufenthaltes für Ihren weiterbehandelnden Therapeuten.
- ✓ Gerne stehe ich Ihnen auch nach Ihrem Reha-Aufenthalt für Fragen oder Belange zur Verfügung.

**Ihre Motivation und meine Expertise  
ist der Schlüssel zum Erfolg.**

## FITNESSWELT





## VORAUSSETZUNGEN

Sie sind Mitglied einer privaten Krankenkasse bzw. Selbstzahler und legen großen Wert auf eine individuelle und umfassende Therapie während Ihres exklusiven Rehabilitations-Aufenthaltes im Hotel Allgäu Sonne.

Sie sind selbstständig mit/ohne Gehstützen mobil und benötigen keinerlei pflegerische Unterstützung oder Hilfe.

Während Ihrer Genesung genießen Sie den besonderen Service, beginnend mit der Komfortstation in der Asklepios Klinik bis hin zum 5\* Ambiente im Hotel Allgäu Sonne.

Innerhalb Ihres exklusiven und persönlichen Reha Konzeptes stellt die Praxis von Dr. med. Benedikt Fink & Kollegen im Haus eine ärztliche Verordnung aus. Dieses Privat Rezept erhalten Sie beim Check-Out, mit der Rechnung über die geleisteten Anwendungen, zur Einreichung bei Ihrer Privatkrankenkasse.

Die Begleichung der Kosten für Unterkunft/Verpflegung/Anwendungen erfolgt direkt beim Check-Out.

Es besteht kein Kooperationsvertrag mit privaten Krankenkassen.

Möchten Sie auf der Grundlage unserer ärztlich/therapeutischen Kompetenzen der „Privaten Orthopädischen Rehabilitation“ bei Ihrer privaten Krankenkasse um weitere Unterstützung anfragen, empfehlen wir Ihnen, unsere spezielle Infomappe für Ihre Krankenkasse anzufordern.

Wir sind eine zugelassene Praxis für Physiotherapie & Massage seit 2004 nach § 124 Abs. 1 SGB V, IK-Nr. 510973804 unter der fachlichen Leitung von Physiotherapeutin/Manualtherapeutin Sonja Hölzler und Mitglied im Berufsverband Physio Deutschland.

Sehr gerne möchten wir Ihnen Ihre exklusive Reha zum gewünschten Zeitraum anbieten und bitten daher um frühzeitige Anfrage.

Tel.: + 49 (0) 8386 702 919 | E-Mail: sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de

## KOSTEN / WOCHE

Ihre „Private Orthopädische Reha“ beginnt mit der Erstuntersuchung in der Arztpraxis von Dr. med. Benedikt Fink & Kollegen im Hause.

Aufgrund Ihrer Diagnose stellt er die medizinische Verordnung: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kältewickel/Wärmepack.

Summe der medizinischen Anwendungen pro Reha-Woche bis ca.	880,- €
Leistung Ihrer Privatkrankenkasse z. B. 50 %	- 440,- €
<hr/>	
Verbleibende Eigenleistung	440,- €

### Übliche Dauer Ihres persönlichen Reha-Aufenthaltes

Hüfte | Wirbelsäule | Ellenbogen | Hand | Fuß: 2 Wochen

Knie | Schulter: 2,5 bis 3 Wochen

### Die Arztkosten

Die Kosten für den Gesamtaufenthalt belaufen sich, je nach anfallenden Leistungen, auf ca. 200,- € bis 250,- € auf Privatrechnung.

### Ihre exklusive Reha - Ihr Mehrwert an Gesundheit

Angaben ohne Gewähr, Anpassung je nach Diagnose und individuellem Behandlungsbedarf.

## FÜR IHREN KOFFER

### Befund & OP-Bericht

- ✓ Vorab an [arzt-sonne@web.de](mailto:arzt-sonne@web.de)

### Schuhe

- ✓ Sandale oder leichter Schuh
- ✓ Rutschfeste Sohle & um die Ferse geschlossen
- ✓ Leicht an- und auszuziehen
- ✓ Für Innenräume / Outdoor

### Socken:

- ✓ Weiter Sockenbund; leicht und sanft am Fuß anliegend

### Unterwäsche:

- ✓ Bequem, sanft auf der Haut anliegend
- ✓ Hosenbund und Beinabschluss sitzen locker, schneiden nicht ein.

### Sportbekleidung:

- ✓ Hose: leicht, weit und bequem zum einfachen An- und Ausziehen z.B. Reha Hose mit Reißverschluss, Jogginghose, kurze Hose, o.ä.
- ✓ Angenehm, lockerer Hosenbund, schneidet nicht ein
- ✓ T-Shirt: leicht und bequem
- ✓ Jacke: eine leicht für drinnen und eine für draußen

### Badeutensilien:

- ✓ Badeanzug/-hose nicht einschneidend
- ✓ Badeschuhe zum sicheren Halt im Poolbereich

### Wichtig:

- ✓ Etwas Geduld, Motivation und viel Freude am Bewegen

## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHA

#### Wie unterscheidet sich eine Reha im Hotel zu einer klassischen Reha?

Sie genießen therapeutische Kompetenz und ein wunderschönes Urlaubsumbiente zugleich. Über die gesamte Dauer des Reha-Aufenthaltes steht Ihnen Sonja Hölzler als Ihre persönliche Therapeutin und Ansprechpartnerin in medizinischen und organisatorischen Fragen zur Seite. Die Therapieintensität innerhalb der „Privaten Orthopädischen Reha“ übersteigt die „klassischen Vorgaben“ bei weitem. Die engmaschige, enorm intensive und vor allem individuelle therapeutische Begleitung wirkt sich dadurch exponentiell auf den gemeinsamen Therapieerfolg aus.

#### Verfügt das Hotel überhaupt über die entsprechende therapeutische Fachkompetenz?

Ihnen als Reha-Gast eine optimale therapeutische Begleitung und Unterstützung zukommen zu lassen, nimmt den höchsten Stellenwert unseres Konzeptes ein. Die Ausbildung zur staatlich geprüften Physiotherapeutin, die abgeschlossene Weiterbildung in Manuelle Therapie und Manuelle Lymphdrainage ist Voraussetzung. Die tragende Rolle stellt weiter die vielfältige Erfahrung in verschiedenen Reha-Einrichtungen dar.

#### Ist eine Reha in Verbindung mit einem Urlaub überhaupt möglich?

Die Genesung in einem Urlaubsumbiente mit umfassender therapeutischer Betreuung, ärztlicher Versorgung, kulinarischem Genuss, umgeben von einer herrlichen Allgäuer Natur bildet das einzigartige Konzept für Sie: Ihre persönliche Reha im Hotel Allgäu Sonne.

#### Seit wann gibt es die Private Orthopädische Reha in der Allgäu Sonne?

Die Zulassung als Physiotherapie & Massagepraxis erfolgte 2004 und war die Grundsteinlegung zur Einführung der Physiotherapie im Hotel Allgäu Sonne. Jahre später war es die innovative Idee eines begeisterten Chefarztes, welche nach akribischer Vorarbeit tatsächlich im Herbst 2012 die Umsetzung finden sollte: Das Alleinstellungsmerkmal und Konzept „Reha im Hotel“ war geboren.



## DR. WISSMEYER

---



### Dr. med. Thomas Wißmeyer

Facharzt für  
Orthopädie, Traumatologie,  
Chirurgie, spez. Unfallchirurgie

t.wissmeyer@asklepios.com  
Tel.: 08382 276 3820  
oder 08382 98 39 890

### Studium

1983 - 1990 Studium an der Universität in Ulm  
Approbation und Promotion  
Neurologie, Prof. Kornhuber  
Neurochirurgie, Prof. Oldenkott  
Unfallchirurgie, Prof. Kinzel, Prof. Thielemann

### Kliniktätigkeit

2000 Oberarzt und Hubschraubernotearzt des  
unfallchirurgischen Zentrums Schwarzwald-Baar,  
Villingen-Schwenningen

2004 Chefarzt der Oberschwabenklinik KH Isny  
Endoprothetikzentrum Allgäu

2011 Chefarzt der Abteilung Orthopädie / Unfallchirurgie  
Asklepios Klinik Lindau und Leiter des Endoprothetik-  
zentrums Asklepios Klinik Lindau (Endo Lindau-  
Bodensee)

## DR. WISSMEYER

---

### Behandlungsschwerpunkte

- Gelenkbeschwerden jeder Art, bis zur Arthrose
- Differenzierte Arthrosetherapie
- Muskel- und Sehnenbeschwerden
- Wirbelsäulenschmerzen
- Beschwerden nach Frakturen
- Beschwerden nach Endoprothesenoperationen
- Osteoporose und deren Folgen (z.B. Wirbelbrüche)
- Modernste Versorgung von Knochenbrüchen
- Alterstraumatologisches Zentrum

### Tätigkeitsschwerpunkte

Endoprothetik: Hüfte: 20 Jahre AMIS-Technik (Schlüsselochtechnik)  
bei Hüftprothesen  
mehr als 4500 minimalinvasive Operationen bisher  
Prothesenwechsel: 50-100 / Jahr  
Knie: seit 23 Jahre Computer-Navigation bei  
Knie-Prothesen(100-150 / Jahr)

Arthroskopie: Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellenbogen

Wirbelsäule: Stabilisierung von Wirbelkörperbrüchen minimal-  
invasiv mit dem „Wirbel-Wagenheber“ (50-100/Jahr)

## INTERVIEW

mit Chefarzt Dr. med. Thomas Wißmeyer

**Grüß Gott Herr Dr. Wißmeyer, Sie sind Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie und Leiter des Endoprothetik-Zentrums der Asklepios Klinik/Lindau. Was genau sind Ihre Aufgabenfelder?**

Wir sind zuständig für die 7 Tage/24 Stunden Unfallversorgung der Region mit einem speziellen Schwerpunkt auf die Alterstraumatologie, also der Versorgung von Verletzungen des älteren Menschen, Knochenbrüche jeder Art einschließlich osteoporose-bedingter Brüche. Ich bin Leiter eines Teams mit 4 Oberärzten und 7 Assistenten. 2x pro Woche habe ich Sprechstunden für Gelenkbeschwerden und einmal wöchentlich eine spezielle Endoprothesen-Sprechstunde.

**Ihr Spezialgebiet sind minimalinvasive Operationen (Schlüssellochtechnik) bei Hüftoperationen insbesondere Hüft-Endoprothesen. Was genau muss man sich darunter vorstellen?**

Für mich bedeutet minimalinvasiv nicht nur, dass es ein besonders kleiner Schnitt ist, sondern insbesondere die Schonung der funktionellen Strukturen, also der Sehnen, der Gleitschichten, der Kapsel, der Nerven und insbesondere der Muskeln.

Denn mit den Muskeln muss ich hinterher das Gelenk wieder bewegen, auch wenn es ein künstliches ist. Die Hüfte ist zwar ein einfaches Gelenk, ein Kugelgelenk, aber das Problem ist die Verpackung. Die ist mit die beste am ganzen Körper, da ist nämlich außenrum jede Menge Muskulatur.

Immer, wenn ich an das Hüftgelenk gehe, gefährde ich diese Muskulatur. Wenn ich vorher die Muskeln in irgendeiner Weise verletze oder vielleicht zerstöre, habe ich hinterher ein Problem.

Deswegen ist also der Zugang zur Hüfte der Dreh- und Angelpunkt. Mir war wichtig, einen Zugang zu finden, der möglichst die Muskeln und die Nerven absolut schont und in Ruhe lässt.

Da gibt es nur einen einzigen Zugang und das ist der vordere Zugang der unter dem Schlagwort AMIS bekannt ist. AMIS = anterior minimal invasive surgery = vordere minimalinvasive Chirurgie, also der vordere Zugang zum Hüftgelenk.

## INTERVIEW

**Wie wirkt sich diese Operationstechnik auf den Patienten aus?**

Ein Patient, der die richtigen Voraussetzungen mitbringt, ist bereits 5-6 Stunden nach der OP in der Lage aufzustehen und ohne Stützen zu gehen. Die meisten Patienten sind am Tag nach der Operation wieder voll mobil. Am Anfang benötigen sie eventuell noch Unterarmstützen, können aber voll belasten und sind teilweise auch in der Lage sich ohne Krücken zu bewegen. Das geht nur mit diesem Zugang.

**Bringt diese Technik nur etwas für direkt nach der Operation oder auch für später?**

Auf jeden Fall macht sich das auch für später bezahlt. Nicht nur in den ersten paar Stunden sondern auch nach 10 Jahren, nach 15 Jahren ist der Patient eben einfach fitter, hat eine bessere Beweglichkeit und eine bessere Kontrolle über das Hüftgelenk.

**Welche weiteren Vorteile gibt es mit dieser Operationstechnik?**

Für diese Technik benötigt man keine speziellen Vorrichtungen, sie ist mit jeder Narkosemethode durchführbar und absolut für jeden Patienten geeignet. Auch das Alter spielt keine Rolle. Dadurch, dass keine planmäßigen Nerven- oder Muskelschädigungen durchgeführt werden, kommt es in den allerwenigsten Fällen hinterher zu Problemen. Das Ausrenken der Hüfte liegt unter 1 % während der Prozentsatz bei konventionellen Operationen bei 3-8 % liegt.

**Wie ist das mit Wechseloperationen (eine bestehende Prothese wird durch eine neue ersetzt)? Geht das auch mit dieser Technik?**

Die 50-100 im Jahr von mir durchgeführten Wechseloperationen mache ich in den meisten Fällen auch über den minimalinvasiven Zugang. Es sind ja zumeist ältere Patienten mit 80 oder 85 Jahren, die ja schon eine Geschichte hinter sich haben. Diese Methode hat dann natürlich den entscheidenden Vorteil, dass es weniger blutet und die Patienten sind schneller wieder mobil und brauchen nicht mehr so lange, bis sie wieder zu Hause sein können.

## INTERVIEW

### Warum wird das dann nicht öfter gemacht?

Das hat einen ganz einfachen Grund. Diese Operationstechnik, diesen Zugang muss man tatsächlich lernen. Und die sogenannte learning curve, also die Zeit, die man braucht, um tatsächlich sicher alleine so eine Operation durchzuführen, ist sicherlich 200 Patienten.

Um 200 Patienten zu operieren, wenn man sich nicht so ganz sicher ist, braucht man eine sichere Umgebung. Also man muss jemanden haben, der einen da durchführt. Und das wird in den wenigsten Kliniken angeboten. Es gibt Kliniken, die diese Operation durchführen, aber das sind meistens Operateure, die in einer Praxis arbeiten, die diese Operation dann ihren Patienten anbieten, die aber niemanden ausbilden.

In meiner Klinik in Lindau lernen unsere Assistenzärzte diese Methode und alle unsere Oberärzte operieren auf diese Weise.

### Seit wann arbeiten Sie mit dieser Operationstechnik?

Ich operiere seit 20 Jahren bei erstmaligem Hüftgelenkersatz ausschließlich mit dieser Technik und habe über 4.500 Patienten mit dieser schonenden Operationsmethode behandelt.



Asklepios Klinik Lindau

## HOTELPRAXIS DR. FINK & KOLLEGEN



### Dr. Benedikt Fink

Facharzt für Innere Medizin und Notfallmedizin, Kurarzt, Hypertensiologe (DHL), Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)



### Sabine Brosig

Praktische Ärztin, Badeärztin, Ärztin für Naturheilverfahren

### Kontakt:

arzt-sonne@web.de

Praxis im Hotel: +49 (0) 8386 702 970

oder über unsere Rezeption: +49 (0) 8386 7020

### Homepage:

[www.hausaerzte-oberstaufen.de](http://www.hausaerzte-oberstaufen.de)

### Behandlungsangebot:

- Laboruntersuchungen, Lungenfunktionstest, Leistungsdiagnostik, Herzcheck inklusive Ultraschall, Ultraschall der Halsgefäße
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Kurmedizin
- Infusionen

## REHA-REFRESH

---

Sie haben nach einem Reha Aufenthalt wieder gut in Ihren Alltag zurückgefunden und dennoch,

- ... fühlen sich einige Bewegungsabläufe noch etwas „unrund“ an.
- ... lassen Kraft und Ausdauer im Alltag noch zu wünschen übrig.
- ... beeinträchtigt fehlende Beweglichkeit Ihren Alltag oder Sport.
- ... sind noch leichte Beschwerden zu spüren.

Ganz nach Ihren Bedürfnissen und Zielen erarbeite ich für Sie eine Intensivwoche, in der ich Sie persönlich und fachlich begleite.

### Neue Impulse - Ihr Gesundheitsgewinn



## DIE 4-2-1 STRATEGIE - REFRESH

---

4

### Aktivtage

Therapeut & Patient

Montag | Dienstag | Donnerstag | Freitag

Pro Tag 4 bis 5 Einheiten á 25 Minuten

Ausschließlich medizinische Einzelanwendungen: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kälteapplikation, ...

2

### Trainingstage

Patient

Mittwoch | Samstag

Eigenständige Nutzung unserer Fitnesswelt nach Ihrer persönlichen Geräte-Einweisung und individuellem Trainingsplan inklusive Alltagsbewegungen und Eigenübungsprogramm.

1

### Ruhetag

Patient

Sonntag

Regeneration und Entspannung in unserem schönen Urlaubsumbiente

Änderungen des 4-2-1 Konzeptes in Feiertagswochen möglich

## KOSTEN-REFRESH / WOCHE

Ihr Aufenthalt beginnt mit der Erstuntersuchung in der Arztpraxis Dr. med. Benedikt Fink & Kollegen im Hause.

In einem gemeinsamen Gespräch wird anhand Ihrer Diagnose die medizinische Verordnung erstellt: Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Gerätetraining, Kälte/Wärmepackung, ...

Summe der medizinischen Anwendungen pro Refresh-Woche bis zu	600,- €
Leistung Ihrer Privatkassenseite z. B. 50 %	- 300,- €
<hr/>	
Verbleibende Eigenleistung	300,- €

### Die Arztkosten

Die Kosten für den Gesamtaufenthalt belaufen sich, je nach anfallenden Leistungen, auf ca. 200,- € bis 250,- € auf Privatrechnung.

Sie können selbstverständlich bei Behandlungsbeginn auch ein Privat-rezept mit den entsprechend ärztlich verordneten Anwendungen von Zuhause mitbringen oder als Selbstzahler buchen.

**Gesundheit können Sie nicht kaufen, doch Sie können  
in sie investieren.**

Angaben ohne Gewähr, Anpassung je nach Diagnose  
und individuellem Behandlungsbedarf.

## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### REHA-REFRESH

**Warum ist eine Weiterbehandlung nach einem Reha-Aufenthalt so wichtig?**

Nach einer Reha ist die Wiederherstellungsphase weitestgehend voll-zogen. Wenn Sie jedoch hartnäckige Schonhaltungen „auslöschen“, Ihre Beweglichkeit optimieren und die allgemeine Fitness weitestmög-lich verbessern möchten, ist eine weiterlaufende Therapie über eine be-stimmte Dauer für einen erfolgreichen Genesungsprozess unbedingt zu empfehlen.

**Was ist eine Schonhaltung?**

Die Schonhaltung ist ein „natürlicher Kompensationsmechanismus“ des Körpers. Er hilft sich vorübergehend selbst durch ein verändertes Bewe-gungsverhalten. Sehr oft wird dies unbewusst eingenommen, aber auch bewusst, z. B. aufgrund von Beschwerden.

**Welche Probleme bringen Schonhaltungen mit sich?**

Wird das unnatürliche Bewegungsverhalten oder eine unphysiologische Körperhaltung jedoch zur Gewohnheit, ergeben sich daraus auf Dauer Überlastungsschäden. Die betroffenen Strukturen (Sehnen, Bänder, Mus-keln, Gelenke, Faszien, Nerven) reagieren mit aufkeimenden/weiteren Beschwerden.

**Wie erkenne ich eine Schonhaltung?**

Manchmal ist diese sichtbar, aber viel öfter ist es der Fall, dass diese vom Betroffenen kaum bis gar nicht wahrgenommen wird. Im Physio-coaching stellt sich diese aufgrund der therapeutischen Kompetenz und Erfahrung meist ganz klar dar und es kann gemeinsam begonnen wer-den, dem entgegen zu wirken.

**Gibt es Tests und Möglichkeiten z. B. Defizite der Muskulatur aufzudecken?**

Verschiedenste objektive Messinstrumente oder -verfahren stehen zur Verfügung. Ebenfalls bilden subjektive Erfahrungswerte eine wichtige und wertvolle Ergänzung. Mit den daraus resultierenden Ergebnissen und dem gemeinsamen Therapieziel erstellt Sonja Hölzler Ihre persönli-che „Verbesserungsstrategie“.



## ERHOLUNG MIT AUSSICHT

---

Unsere Panoramahalle, der Wintergarten, die 4 Sonnenterrassen oder auch kleine Plätze in unserer Gartenanlage - an vielen Orten der Allgäu Sonne finden Sie schöne Plätze zum Erholen, Ausruhen und Entspannen - denn auch das ist ein wichtiger Aspekt Ihrer Rehabilitation.



## ETIKETTE

---

Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon während der Behandlung auf lautlos.

Bitte informieren Sie mich vor Behandlungsbeginn bzw. während der Anamnese über relevante gesundheitliche Beeinträchtigungen/Besonderheiten, wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, o.ä.

Die Behandlungsdauer beinhaltet neben der Anwendung die Begrüßung, Verabschiedung, ebenso wie die Klärung möglicher Fragestellungen.

Um die optimale Wirkung und den positiven Effekt der Behandlung voll auszuschöpfen, ist eine anschließende Regenerations- und Ruhephase von mindestens 20 Minuten zu empfehlen.

Bei einer Terminabsage bis 24h vor Ihrem Termin ist die Stornierung kostenfrei, danach beträgt diese 80 % des Behandlungspreises in Privatrechnung.

**Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden  
ist unser Anliegen.**

## TERMIN

---



Ich freue mich auf Ihren Terminwunsch und bitte für alle Angebote um eine frühzeitige Anfrage.

Ihre Physiotherapeutin

Tel.: +49 (0) 8386 702 919  
E-Mail: [sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de](mailto:sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de)  
3. Stock gegenüber der Arztpraxis

**Ihr Wohlergehen ist meine Motivation.**

Diese Broschüre ist gültig ab Mai 2024 und verliert mit Erscheinen einer neuen Broschüre ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten.



Ausblick vom Hotel Allgäu Sonne auf Hochgrat und Nagelfluhkette.



**PRIVATE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION  
& REHA-REFRESH**

---

Tel. +49 (0) 8386 702 919  
[sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de](mailto:sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de)