

## ABLAUF IHRES AUFENTHALTS

Ihr Aufenthalt umfasst mindestens 7 Tage, günstigerweise jedoch 14 oder gar 21. Am Anfang Ihrer Gesundheitsreise erfolgt ein umfassendes Beratungsgespräch und ärztliche Konsultation. Hierbei erhalten Sie eine detaillierte Anleitung und Empfehlung, wie Sie Ihre Tage bei uns gestalten. Währenddessen wird ein Ernährungsprogramm in Absprache mit Ihnen zusammengestellt, was zu einer Kalorienreduktion führt, je nach Ihren Wünschen von 800 oder 1200 Kcal / Tag. Dabei arbeiten wir eng mit unseren Ernährungsberatern und den Diätköchen zusammen. Diätetische Einschränkungen können gerne berücksichtigt werden. Eine Gewichtsabnahme hat auch immer eine „seelische Seite“, so dass wir auch verhaltenstherapeutische Fragen zur Gewichtsabnahme mit Ihnen durchsprechen. Im ärztlichen Vortrag liefern wir aktuelle Informationen zum Thema Gewichtsreduktion.

In unserem umfangreichen Sportbereich erhalten Sie dazu ein Sport- und Bewegungsprogramm, das auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten unter Leitung erfahrener Therapeuten individuell zugeschnitten wird, um Sie wieder in Form zu bringen.

Abschließend erhalten Sie auch ausführliche Informationen, um die hier begonnene Gewichtsreduktion auch zu Hause weiter fortzusetzen.

## MEDICLIN Staufenburg Klinik

Die MEDICLIN Staufenburg Klinik liegt in schöner Lage am Rheintal, in den Weinbergen und den Vorbergen des Schwarzwalds. Im Winter sind es 30 min. bis zur Schwarzwaldhochstrasse, wo ausgedehnte Skilanglaufloipen zur Verfügung stehen oder Winterwanderungen möglich sind.

Straßburg (ein Weihnachtsparadies), Freiburg im Breisgau und Baden-Baden liegen quasi vor der Haustür. Damit sind alle Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches Alternativprogramm und eine erfolgreiche Gewichtsabnahme vorhanden.



### Was bieten wir Ihnen sonst noch?

Musikalisch spannen wir den Bogen von Klassik über Jazz bis zur Volksmusik.

Heiteres, Interessantes und Besinnliches erwartet Sie.

## MEDICLIN Staufenburg Klinik

Burgunderstraße 24, 77770 Durbach

### DAS AUFNAHMETEAM ERREICHEN SIE UNTER

Tel. 07 81 473-235 oder Free Call 0 800 38 72 224  
Fax 07 81 306-12, info.staufenburg@mediclin.de

### Die Kurtaxe wird gesondert berechnet:

**1,40 €** (pro Tag und Person)

Unser Angebot gilt bei einer Mindestaufenthaltsdauer von sieben Übernachtungen.

Die Anreise ist dienstags bis donnerstags möglich

## Anfahrtsbeschreibung



© MEDICLIN, 02/2024; Fotos: MEDICLIN, AdobeStock, Satz und Layout: TineK.net

## GESUNDHEITSWOCHEN ZUR GEWICHTSREDUKTION

ÄRZTLICH UND THERAPEUTISCH  
GEFÜHRTE GEWICHTSABNAHME

Reha.  
Macht's besser!

## GESUNDHEITSWOCHEN ZUR GEWICHTSREDUKTION

### ÄRZTLICH UND THERAPEUTISCH GEFÜHRTE GEWICHTSABNAHME

Über die Winter- bzw. Weihnachtszeit nimmt man am meisten zu, warum nicht einmal rechtzeitig gegensteuern?

### Abnehmen, wenn die andern zunehmen... ...ein schlanker Start ins Neue Jahr!

Die MEDICLIN Staufenburg Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von übergewichtigen Menschen, die während ihres Aufenthaltes Gewicht abnehmen und gleichzeitig fit werden wollen. Erfahrene Ärzte und Therapeuten begleiten Sie dabei. Profitieren Sie von den Erfahrungen einer spezialisierten Adipositasambulanz.

Das Ziel Ihrer und unserer Bemühungen ist die effektive Gewichtsreduktion in Verbindung mit Sport und Bewegung. Hierzu gehen wir nach medizinischen Leitlinien vor.

Im ärztlichen Aufnahmegespräch wird Ihr Therapieplan individuell für Sie eingerichtet und in der Ernährungsberatung ein individueller Ernährungsplan ausgearbeitet, der zu Ihren Gewohnheiten passt.

Sollten Sie auch einen Diabetes mellitus Typ 2 haben, kann die Gewichtsreduktion ein wesentliches Mittel sein, um den Diabetes zurückzudrängen. Unsere Klinik ist ein Diabetes Exzellenz-Zentrum DDG, daher wissen wir, wovon wir sprechen.

## UNSERE LEISTUNGEN

- › Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapieplans
- › Auswertungen Ihres (mitgebrachten) Ess-Protokolls im Gespräch mit der Ernährungsberatung
- › Festlegung Ihrer Kostform
- › Reduktionskost 800 oder 1200 kcal/Tag
- › Body-Impedanz-Analyse
- › Ausdauertraining  
z. B. Nordic Walking im schönen Durbachtal
- › Gymnastik
- › Krafttraining an Geräten
- › Teilnahme an der Wassergymnastik
- › Thematische Vorträge
- › Entspannungstraining
- › Schwimmen im Hallenbad
- › Blutbestimmung kardiovaskuläre Risikoparameter

### ZUSÄTZLICH INKLUSIVE bei unseren Gesundheitswochen

- › Velusjet-Massageliege
- › Benutzung des Fitnessraums
- › Mineral- und stilles Wasser wird gestellt
- › Teilnahme am kulturellen Abendprogramm
- › Bei Diabetes Typ 2 Hafertage
- › kostenloser Parkplatz
- › kostenloses WLAN

Teilnahme an der Stressbewältigungsgruppe, vaskuläre Funktionsdiagnostik und Weiteres können ggf. hinzugebucht werden (nach GOÄ).

**Kein Basen-, Buchinger oder Heilfasten**



### BEI ANREISE ERHALTEN SIE KOSTENLOS UNSER REZEPTBUCH

„Rezepte aus der MEDICLIN Staufenburg Klinik“

## PREISE pro Person und Woche

### EINZELZIMMER HAUPTHAUS

einwöchiger Aufenthalt 1.370,- €

zweiwöchiger Aufenthalt 1.300,- €

### EINZELZIMMER KOMFORT

einwöchiger Aufenthalt 1.710,- €

zweiwöchiger Aufenthalt 1.625,- €

### ZWEI-BETT-ZIMMER HAUPTHAUS EINZELZIMMERGRÖSSE

einwöchiger Aufenthalt 1.175,- €

Begleitperson  
ohne Abnehmprogramm 925,- €

zweiwöchiger Aufenthalt 1.025,- €

Begleitperson  
ohne Abnehmprogramm 875,- €

### DOPPELZIMMER KOMFORT

einwöchiger Aufenthalt 1.490,- €

Begleitperson  
ohne Abnehmprogramm 1.210,- €

zweiwöchiger Aufenthalt 1.300,- €

Begleitperson  
ohne Abnehmprogramm 1.145,- €

Wollen Sie länger bei uns bleiben?

Sprechen Sie uns gerne an.

VERFÜGBARKEIT VORAUSGESETZT