



Ihre Reha bei Lymph- & Lipödemen...

# Lymphologie

... in der Inselesberg Klinik



*Gemeinsam.*

... in der Inselfberg Klinik

## **Willkommen in der Inselberg Klinik! 4**

Die Klinik auf einen Blick	4
Lage & Umgebung	4

## **Behandlung 6 - 15**

Behandlungsindikationen	6
Therapiemöglichkeiten	8
Lymphödem	10
Lipödem	13
Diagnostik	14

## **Wohnen und Essen 16 - 17**

Zimmer & Ausstattung	16
Zertifizierte Küche	17
Ernährungstherapie	17

## **Reha in Begleitung 18 - 22**

Reha mit Kind	18 - 19
Reha mit Hund	20 - 22

## **Freizeitangebot 23 - 24**

Bei uns wird immer was geboten	24
--------------------------------	----

## **Für Ihren Start bei uns 25 - 27**

Wichtige Unterlagen & Packliste für Ihren Aufenthalt	25 - 26
Tag der Anreise	27

## **Kontakt, Anreise & FAQ 28 - 31**

Ihr Weg zu uns	28
Kontaktpersonen	29
FAQ - Fragen und Antworten	30 - 31

## Die Klinik auf einen Blick:



Unsere Schwerpunkte sind die **lymphologische & onkologische Rehabilitation**.



Die medizinische Betreuung erfolgt durch ein **multiprofessionelles Team von Spezialisten** aus allen Fachbereichen.



Wir besitzen insgesamt **225 Zimmer**. 15 Zimmer sind behinderten- und 4 Zimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet, 7 sind geeignet für Familien und 12 sind für einen Aufenthalt mit Hund eingerichtet.



Rehabilitation durch ein individuelles und **zielorientiertes Therapieprogramm**.



Die landschaftlich reizvolle Lage nahe des 916 m hohen Inselebergs im Kneipp-Heilbad Bad Tabarz ermöglicht ein umfassendes **Freizeit- und Erholungsangebot**.

In erhöhter Lage über Bad Tabarz liegt die traditionsreiche Inseleberg Klinik und bietet kompetente fachtherapeutische Beratung und individuelle medizinische Betreuung.

Als Fachklinik für onkologische Rehabilitation und Gefäßerkrankungen, sowie im Bereich Lymphologie (Lipödeme, Lymphödeme und deren Mischformen) bietet das Haus eine Symbiose zwischen moderner Medizin und den Heilkräften der Natur. Neben kompetenter therapeutischer Beratung und individueller medizinischer Betreuung punktet die Fachklinik mit entspannendem Komfort.

Seit über 30 Jahren steht bei der Behandlung der Patienten eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen im Vordergrund. So steigern Gäste unter der Anleitung eines multiprofessionellen Teams aus Ärzten und Therapeuten nicht nur ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch ihre psychische und soziale Gesundheit. Eine freundliche und warme Atmosphäre sowie die Offenheit des Teams zeichnen die Inseleberg Klinik aus.

Darüber hinaus steht eine gesunde und ausgewogene Ernährung für uns an wichtiger Stelle. Eine Menülinie aus unserem Verpflegungsangebot hat eine **Station Ernährung-Zertifizierung** erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken“.

## Lage & Umgebung

Das Kneipp-Heilbad Bad Tabarz ist eine hübsche Oase im Thüringer Wald, welches in der Umgebung 134 km ausgebaute Wanderwege bietet. Vom Gipfel schweift der Blick zur Rhön und bis zum Harz. In der Nähe ist der Höhenwanderweg Rennsteig, wer es gemütlicher möchte, spaziert im Lauchagrund. Das milde Mittelgebirgs-Reizklima ist besonders geeignet für Menschen mit Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

A close-up photograph of a woman with short, wavy grey hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue swimsuit and is in a swimming pool, with water splashing around her. The background is a soft-focus view of the pool's surface. A light green square is visible in the top right corner of the image.

*Zeit. Für. Mich.*

... in der Inselfberg Klinik

## Behandlungsindikationen

Das Lymphsystem spielt eine sehr wichtige Rolle im Zusammenhang mit dem Transport von Flüssigkeiten und festen Bestandteilen im Körper (Zellbestandteile, Abbauprodukte der Immunreaktion und Fette). Störungen beim Abtransport dieser Bestandteile können zu einem Rückstau, dem Ödem, führen.

Das Lymphödem als sichtbares Bild der Stauung von Lymphflüssigkeit kann angeboren oder erworben sein. In vielen Fällen handelt es sich bei dem Lymphödem auch um eine Begleiterscheinung anderer Erkrankungen. Dabei äußert sich die Stauung besonders in Armen und Beinen, z.T. aber auch am Körperstamm oder auch in OP- und Narben-Gebieten. Je nach Ausprägung des Lymphödems kann der Betroffene gering oder aber auch sehr schwer beeinträchtigt sein.

In der Inselberg Klinik besteht die Möglichkeit der Behandlung von verschiedenen Formen des Lymphödems bzw. einer Ödembildung in Kombination mit Lymphabflussproblemen, eine Auflistung der zu behandelnden Krankheitsbilder (ICD-10-Codes) finden Sie auf unserer Homepage.

- **Primäres Lymphödem** angeborene Störung in der Entwicklung von Lymphgefäßen bzw. -knoten
- **Sekundäres Lymphödem** erworbene Störung des Lymphabtransports durch Schäden an den Lymphgefäßen, z.B. als Folge von Krebswachstum, aber auch als Folge von Operation, Bestrahlung oder Unfall
- **Mischformen des Ödems** Phleb-Lymphödem, Lipödem, Lip-Lymphödem, Adipositas-assoziiertes Lymphödem



*Nur. Für. Sie.*

... in der Inselberg Klinik

## **Gemeinsam finden wir den richtigen Weg für SIE!**

Zu Beginn des stationären Aufenthaltes in der lymphologischen Rehabilitation wird mit dem Patienten die individuelle Behandlung besprochen sowie eine gemeinsame Zielsetzung festgelegt.

Auf Basis der Ausgangssituation - unter Bezugnahme auf die Begleiterkrankungen (wie z.B. Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck) - werden dann für jeden Patienten individuelle Therapiepläne erarbeitet und definiert.

Aufgrund der hohen Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates kann es zu deutlichen Beschwerden in den Füßen, den Knien, den Hüftgelenken oder der Wirbelsäule kommen. Dies muss selbstverständlich im Rahmen der Behandlung berücksichtigt werden, wobei auf eine Entlastung hingearbeitet werden sollte.

Die Behandlung zielt mit der sogenannten komplexen physikalischen Entstauung auf eine Entlastung der betroffenen Körperregionen hin und richtet sich nach Lokalisation und Ausprägung der Erkrankung sowie nach begleitenden Problemstellungen (Infektionen der Haut, Flüssigkeitsaustritt aus der Haut, Einschränkungen von Beweglichkeit der großen Gelenke, bindegewebige Verfestigung, Störung der arteriellen Durchblutung sowie weitere Begleiterkrankungen).

Auch hier steht die ganzheitliche und individuelle Betreuung des jeweiligen Patienten an erster Stelle.

## **Wir sind rund um die Uhr für Sie da!**

Während Ihres gesamten Aufenthaltes werden Ihre Ärzte oder das therapeutische Team Ihnen beratend zur Seite stehen. Während der Visiten, sowie in regelmäßigen Vorträgen und Seminaren, werden Sie mit Ihnen über Ihre Erkrankung, therapeutische Möglichkeiten und über zukünftige, individuelle Verhaltensweisen sprechen.

## **Themen während Ihres Aufenthaltes können beispielsweise sein:**

- Fragen zu Vor- und Nachsorge
- Folgen der Lymphtherapie
- Lymphödemprophylaxe
- Umgang mit Funktionseinschränkungen (z.B. Stomaberatung, sexuelle Funktionsstörungen)
- Epithesenberatung
- Raucherentwöhnung
- Gesunde Lebensführung
- Hinweise zu Freizeit- und Sportaktivitäten bei Lympherkkrankung

## Therapiemöglichkeiten

Bei der Therapie von lymphologischen Erkrankungen steht die komplexe physikalische Entstauung mit dem Ziel der Ödem- und Schmerzreduzierung eindeutig im Vordergrund.

### Möglichkeiten der physikalischen Entstauung:

- Manuelle Lymphdrainage
- Kompressionstherapie (Bandagierung)
- Apparatgestützte Kompressionstherapie
- Entstauungsfördernde Bewegungstherapie
- Allgemeine internistische Therapie
- weitere fachärztliche Therapie je nach Indikation

Es erwarten Sie Fachärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Masseure, Sporttherapeuten, Ernährungsberater, Ergotherapeuten, Logopäden (extern), der Pflegedienst u.v.m. Flankiert wird die Behandlung des Ödems an sich durch grundlegende Therapieansätze wie der Behandlung weiterer Begleit- und Folgeerscheinungen, der Reduktion von Übergewicht, edukativer Unterstützung, psychologischer Betreuung, Sozialarbeit bzw. -beratung sowie Hilfsmittel- und Wundversorgung.

Dialyse kann im 6,6 km entfernten Friedrichroda erfolgen.

Leichte sportliche Betätigung fördert den Therapieerfolg nachhaltig. Die Steigerung des Wohlbefindens und der persönlichen Fitness wird durch den Zugang zu Innenpool, Therapiebecken (ca. 28-30°C) und Kneipp-Tretbecken unterstützt, die auch außerhalb der Therapiezeiten benutzt werden können.



*Gut. Behandelt.*

... in der Inselberg Klinik



## **Ebenso kommen in der Inselberg Klinik auch ausgesuchte naturheilkundliche Verfahren zum Einsatz, wie:**

- Orthomolekulare Nahrungsergänzung
- Phytotherapie
- Kneippsche Anwendung
- Packungen

## **Wellness & Spa**

Die Sauna findet zeitweise gemischt oder getrennt statt. Die großzügige Ruhezone bietet Raum zur Entspannung.

Mit Yoga, Zumba, Fitness- und Kreativkursen können Sie Ihren Therapieplan aktiv erweitern. Auch im Fitness- und Cardioraum können Sie außerhalb Ihrer Therapiestunden trainieren.

Fußpflege ist im Haus möglich.

## **Informieren Sie sich online über unser umfangreiches therapeutisches Angebot.**



## Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine chronisch entzündliche Erkrankung als Folge einer angeborenen oder erworbenen Schädigung des Lymphdrainagesystems (= Lymphgefäße und/oder Lymphknoten)

### Was folgt daraus?

- Gewebeflüssigkeit sammelt sich im Zwischenzellraum an, weil der Abtransport durch das geschädigte Drainagesystem nicht ausreichend funktioniert
- Es kommt zu einem Ödem und zusätzlichen Veränderungen in der Gewebeflüssigkeit (Entzündungsvorgänge, Schädigung des Bindegewebes)

### Was tun wir hier dagegen?

- Komplexe physikalische Entstauung (KPE) Phase I als Standardtherapie:
  - Manuelle Lymphdrainage (MLD), ggf. zusätzlich spezielle Handgriffe
  - Kompressionstherapie (meist als lymphologischer Kompressionsverband)
  - entstauungsfördernde Sport- und Bewegungstherapie
  - Hautpflege
  - Aufklärung/Schulung zur individuellen Selbsttherapie
- Häufigkeit aller Komponenten der KPE: angepasst an den klinischen Befund und das Stadium des Lymphödems
- Entstauung mit Geräten; Intermittierende pneumatische Kompression (IPK) ist ergänzend möglich, besonders bei Patienten mit eingeschränkter Mobilität

### Was erreichen wir damit?

- Schwellung und Stauungsbeschwerden gehen zurück
- Beweglichkeit nimmt zu
- Hautveränderungen bessern sich (einschließlich Fibrosen)
- Vermeiden von Erysipel-Schüben (Wundrose)

### Wichtig zu wissen, wenn man an einem Lymphödem erkrankt ist?

- da Übergewicht und Adipositas sich jeweils verschlechternd auf Ihre Erkrankung auswirken, gilt es eine Gewichtszunahme am Rumpf zu vermeiden bzw. eine schon vorhandene Adipositas abzubauen
- auch Stressabbau beeinflusst Ihre Beschwerden oft positiv



Foto: [www.medi.de](http://www.medi.de)

*Entlasten.*

... in der Inselfberg Klinik

### Aktuell gültige Leitlinien:

- S2k Leitlinie Diagnostik und Therapie der Lymphödeme (Mai 2017, wird aktualisiert)
- Leitlinie Lipödem S2k Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie e.V. (1/2024)

*Ent. Spannen.*

... in der Inselfberg Klinik

## Was ist ein Lipödem?

Ein Lipödem ist eine symmetrische druck- und schmerzempfindliche Zunahme von Fettgewebe an den Extremitäten (Fettverteilungsstörung). Veränderungen an den kleinsten Gefäßen bestehen zusätzlich.

- überwiegend sind Frauen betroffen
- das Lymphsystem funktioniert dabei vor allem bei jüngeren Frauen normal, trotzdem kommen orthostatische Stauungen vor, wie bei allen Frauen (auch ohne Lipödem)

## Was folgt daraus?

- Auftreten von Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen / Armen, zusätzlich weitere subjektiv empfundene Symptome
- Häufig Neigung zu Blutergüssen
- bei großer Fettgewebszunahme Fehlstellung der Kniegelenke und Hautschädigung durch Reiben beim Laufen

## Was tun wir hier dagegen?

- KPE Phase I als Standardtherapie:
  - Kompressionstherapie, Entstauung mit Geräten; Intermittierende pneumatische Kompression (IPK) ist ergänzend möglich
  - Bewegungstherapie / Ausdauersport
  - Ggf. Manuelle Lymphdrainage (MLD) in Kombination mit weiteren Therapietechniken
  - Aufklärung, Schulung zum Selbstmanagement
  - Stressbewältigung
  - Hautpflege
- Häufigkeit der einzelnen Komponente: angepasst an die individuellen Beschwerden (unabhängig vom Stadium)

## Was erreichen wir damit?

- Schmerzreduktion und Verbesserung anderer subjektiv empfundener Symptome (Schwellungs- und Schweregefühl...)
- Verbessertes Selbstmanagement / mehr Selbstverantwortung

## Wichtig zu wissen, wenn man an einem Lipödem erkrankt ist?

- da Übergewicht und Adipositas sich jeweils verschlechternd auf Ihre Erkrankung auswirken, gilt es eine Gewichtszunahme am Rumpf zu vermeiden bzw. eine schon vorhandene Adipositas abzubauen
- auch Stressabbau beeinflusst Ihre Beschwerden oft positiv



*Wir. Sehen. Sie.*

... in der Inselfberg Klinik

## Diagnostik

Wir bieten unseren Patienten eine individuell abgestimmte, professionelle Diagnostik, mit der wir uns ein umfassendes Bild machen können.

### Diagnostische Möglichkeiten im Bereich Lymphologie:

- Lungenfunktionsdiagnostik:  
Spirometrie, Bronchospasmodolysetest
- Blutgasanalyse und Blutgase unter Belastung
- Gynäkologischer Arbeitsplatz
- Sonographie
- Doppler-/Duplex-Sonographie
- Volumenmessung von Extremitäten (Perometer)
- EKG
- Langzeitblutdruckmessung
- Fachärztliche Konsiliaruntersuchung:  
alle Fachdisziplinen nach medizinischer Indikation
- Zusätzliche diagnostische Optionen (bei diagnostischer Notwendigkeit) im Rahmen der örtlichen Kooperation: Langzeit-EKG und Konventionelle Röntgendiagnostik

# Fit. Werden.

... in der Inselfberg Klinik

## Neuer MTT-Raum in 2024:

- 200 Quadratmeter
- über 20 Fitness-Geräte
- Thüringens größtes Wandbild auf Vliestapete - 84 qm Thüringer Wald, so dass sie stets mit bestem Ausblick trainieren.





## So wohnen Sie

Unsere Zimmer sind ausgestattet mit Dusche, WC, (elektrisch) verstellbaren Betten, Safe, Heizung, Kabel-TV, Radio, Telefon und WLAN (Nutzung ist kostenfrei). Ein 24-h-Notruf sichert Sie auch im Ernstfall ab. An jedes Zimmer schließt sich ein Balkon oder eine Terrasse an, mit oftmals grandiosem Blick über den Thüringer Wald. Ein Lift ermöglicht die Erreichbarkeit aller Bereiche.

Waschmaschine & Trockner können gegen eine Gebühr genutzt werden.

Neben der Unterbringung in Einzelzimmern für Patienten die alleine anreisen, besteht die Möglichkeit – falls sie durch ein Familienmitglied begleitet werden müssen – in den verfügbaren Doppelzimmern zu nächtigen. Auf Anfrage können Sie außerdem in Einzelzimmern mit Verbindungstüren untergebracht werden.

Alle Zimmer sind seniorengerecht. Auf Anfrage werden Allergikergerechte Zimmer bereit gestellt. 12 Zimmer sind für einen Aufenthalt mit Hund reserviert und verfügen über einen separaten Zugang.

Eingerichtete Raucherzonen sollen den sicheren Nichtraucherchutz auf unserem Klinikgelände wahren.



# Zeit. Nehmen.

... in der Inselberg Klinik



## DGE-zertifiziertes Angebot

Eine Menülinie aus unserem Verpflegungsangebot hat eine **Station Ernährung-Zertifizierung** erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) überprüft und mit diesem Logo ausgezeichnet.



## Speisen & Genießen

Morgens und abends erwartet Sie in unserem Speisesaal ein reichhaltiges Buffet. Mittags können Sie zwischen drei 3-Gang-Menüs auswählen. Für spezielle Ernährungsbedürfnisse unterstützt Sie das Team der Ernährungstherapeuten der IBK. Bitte benachrichtigen Sie uns rechtzeitig vor Ihrem Reha- Antritt über das entsprechende Formular, wenn bestimmte Lebensmittelallergien, -unverträglichkeiten oder individuelle Besonderheiten in der Ernährung vorliegen. Diese können nach Absprache mit den Diätassistenten im Rahmen unserer Möglichkeiten umgesetzt werden.

Die Cafeteria und der Kommunikationstisch bei den Mahlzeiten ermöglichen Ihnen, in Kontakt zu anderen Patienten zu treten.



## Ernährungstherapie

Unsere Ernährungsabteilung ist nicht nur darauf ausgerichtet, die Genesung zu fördern, sondern auch langfristig Ernährungsgewohnheiten zu etablieren, die zu einer dauerhaften Gesundheit beitragen. Wir bieten Schulungen in Form von Vorträgen und Ernährungsberatungen, sowie praktische Umsetzung in unserer Lehrküche an, um Patienten dabei zu unterstützen, ihr Verständnis für gesunde Ernährung zu vertiefen und die Werkzeuge zu erlernen, die sie benötigen, um auch nach ihrer Rehabilitation einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten.

## Patienten mit Allergien bzw. Sonderkost

Patienten mit einer notwendigen Sondennahrung, Zusatzkost bzw. Zöliakie-Erkrankung bitten wir, sich eine Woche vor der Anreise telefonisch zu melden, damit wir uns auf diese Therapie einrichten können.

## Reha mit Hund

Nur ungern gibt man seinen vierbeinigen Freund während seiner Abwesenheit in fremde Hände. Eine wochenlange Unterbringung bei Freunden, der Familie oder in der Hundepension lässt sich nicht immer sorgenfrei umsetzen. In der Inselberg Klinik lösen wir diese Problematik: **Sie können die Reha gemeinsam mit Ihrem Hund antreten.**

### Organisatorisches

Unsere Gäste mit vierbeinigem Begleiter wohnen in einem eigenen Bereich im Haus und haben einen eigenen Hundeeingang – so wahren wir das Ruhebedürfnis aller Gäste. Aus hygienischen Gründen darf Ihr Hund nicht in den restlichen Bereich der Klinik mitgenommen werden oder frei im Haus umherlaufen. Auf dem großzügigen Außengelände und im angrenzenden Wald ist er an der Leine zu führen. Auf der umzäunten, hauseigenen „Hunde-Spielwiese“ dürfen die Fellfreunde ohne Leine miteinander spielen.

Wir bitten Sie, grobe Verschmutzungen im Zimmer selbst zu reinigen. Die normale Reinigung erfolgt durch unser Reinigungspersonal.

### Versorgung

Wie zu Hause sind Sie auch während Ihres Reha-Aufenthaltes für die Versorgung Ihres Hundes zuständig. Futter, Decke, Näpfe etc. müssen von zu Hause mitgebracht werden. Falls der Hunger Ihres Vierbeiners groß war, können Sie Nachschub vor Ort in Bad Tabarz erwerben.



*Hunde.Dase.*

... in der Inselberg Klinik



## Gemeinsame Zeit

Sie brauchen sich während Ihres Aufenthaltes nicht zu sorgen: Wir berücksichtigen Ihren Vierbeiner in der Therapieplanung und lassen Ihnen ausreichend Zeitfenster für Gassirunden und gemeinsame Zeit, wofür sich die Wanderwege rund um das Haus optimal eignen.

Bedenken Sie jedoch, dass Sie manchmal mehrere Stunden nicht nach Ihrem Hund schauen können. In dieser Zeit muss sich der Hund alleine im Zimmer aufhalten können.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne telefonisch an unsere Patientenaufnahme (036259 53-211), über welche Sie auch Ihren Hund anmelden.

## Das Wichtigste nochmals auf einen Blick

- Pro Patient ist die Mitaufnahme auf einen Hund begrenzt.
- Die tägliche Kostenpauschale beträgt 10 € und ist selbst zu tragen.
- Max. Schulterhöhe 60 cm. Max. Gewicht 35 kg.
- Ihr Hund ist gut sozialverträglich und kann alleine bleiben, ohne dass er gestresst, verängstigt oder aufgeregt ist.
- Kurz vor Ihrem Aufenthalt sollte Ihr Hund tierärztlich auf Krankheiten und Parasiten gecheckt werden - eine Tollwutimpfung muss vorliegen.
- Eine gültige Hundehaftpflichtversicherung besteht.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Therapien immer Vorrang haben und Gassizeiten außerhalb der Therapiezeiten erfolgen müssen. Nur durch Ihre aktive Teilnahme können Ihre Reha-Ziele wirksam erreicht werden.

## Reha mit Kind

Oft erstrecken sich die Auswirkungen einer Erkrankung auch auf den Rest der Familie. Viele müssen mit Einschränkungen leben, bis hin zu den Kindern. Was tun, wenn eine Rehabilitationsmaßnahme ansteht und eine Versorgung im häuslichen Umfeld nicht möglich ist?

### Treten Sie Ihre Rehabilitation einfach gemeinsam mit Ihrem Kind an!

Unsere Kinderbetreuung „Schatzinsel“ bietet die Möglichkeit einer Rundumversorgung, während Sie sich auf den Rehabilitationsprozess und damit auf sich selbst konzentrieren können. Nur wenn man sicher ist, dass die Kinder sich in guten Händen befinden, ist es möglich, sich voll und ganz auf den Behandlungsprozess einzulassen.

Die Inselberg Klinik bietet die Möglichkeit der Aufnahme von bis zu 2 Begleitkindern pro Patient im Alter zwischen 3 und 12 Jahren.

Wir bieten Ihnen die individuelle Betreuung Ihres Kindes nach dem situationsorientierten Ansatz durch ausgebildetes Fachpersonal. In altersgemischte Kleingruppe von max. 12 Kindern können wir auf die Bedürfnisse eines jeden einzelnen kleinen Gastes eingehen.

Kreativangebote, Spiele, sportliche Betätigung, gemeinsame Mahlzeiten und kleine Ausflüge gehören ebenso zum Programm wie der tägliche Schulbesuch in Bad Tabarz und die Hausaufgabenbetreuung.

### So wohnen Sie

Bei uns steht im Mittelpunkt, dass sich Ihr Kind wohlfühlt und Sie beide einen so angenehmen Aufenthalt wie möglich gemeinsam bei uns erleben können. Sie wohnen selbstverständlich mit Ihrem Kind gemeinsam in einem unserer Familienzimmer. Die hell und freundlich eingerichteten Zimmer, sind in einen Aufenthalts- und einen Schlafbereich geteilt.



Reha. Mit. Kind.

... in der Inselberg Klinik



Jedes Familienzimmer ist mit einem elektrisch verstellbaren Patientenbett sowie einem Hoch- und Kinderbett ausgestattet. Außerdem finden Sie in den Zimmern jeweils separat, eine Dusche und ein WC. TV, Radio und Telefon stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Zwei Sitzecken mit einem Tisch und Stühlen sowie einer Couch mit Schlaffunktion (z.B. für den Besuch des anderen Elternteils am Wochenende) im Aufenthaltsbereich runden das Ambiente ab.

**Einen virtuellen Rundgang durch die Schatzinsel sowie durch die Familienzimmer finden Sie online unter: [www.ibk-bt.de](http://www.ibk-bt.de)**

Das klinikeigene Schwimmbad, die Sauna, das Kneipp-Tretbecken und die Gymnastikräume können mit den Kindern, in Absprache zu therapiefreien Zeiten, genutzt werden. Mit einer Tischtennisplatte, einem Tischkicker, einer Lese- und Spielecke in der Cafeteria sowie zahlreichen kindgerechten Angeboten im Umfeld Bad Tabarz können Sie die Freizeit mit Ihrem Kind noch zusätzlich gestalten.





## Kostenübernahme

Im Rahmen des gesetzlichen Anspruchs auf Haushaltshilfe erfolgt eine Kostenübernahme seitens der Deutschen Rentenversicherung bzw. Ihrer Krankenversicherung (Pauschalbetrag pro Tag), d.h. das Begleitkind ist während der gesamten Aufenthaltsdauer für Sie als Versicherten kostenneutral. Eine Kostenübernahme für das Kind muss allerdings im Vorfeld abgeklärt sein. Unsere Mitarbeiter im Aufnahmenbüro helfen Ihnen gerne weiter.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, dieses Angebot als Selbstzahler in Anspruch zu nehmen.

## Das Wichtigste nochmals für Sie zusammengefasst

- Bis zu 2 Kinder pro Patient können aufgenommen werden.
- Altersgemischte Kleingruppe von max. 12 Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren.
- Individuelle Betreuung Ihres Kindes nach dem situationsorientierten Ansatz durch ausgebildetes Fachpersonal.
- Je nach Alter des Kindes ist der Schulbesuch in Bad Tabarz - nach Absprache und vorheriger Anmeldung - möglich. Gerne können aus der Heimatschule Aufgaben mitgebracht werden, die vor Ort unter Beaufsichtigung erarbeitet werden.
- Separater Aufenthaltsbereich: Zugang nur für Eltern, Kinder und Klinikpersonal.
- Großer Spielraum, Gruppenraum für die Hausaufgabenbetreuung, Ruheraum zum Lesen oder zum Mittagsschlaf, kindgerecht ausgestattetes WC / Wickelraum sowie ein WC für Schulkinder.
- Outdoor-Spielplatz mit direktem Zugang.
- Wohnen im Familienzimmer mit Besuchsmöglichkeit für das andere Elternteil.
- Täglich frisch zubereitete Mahlzeiten durch unsere eigene, DGE-zertifizierte Küche.
- Im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme in der Regel für Sie kostenneutral.





## Bei uns wird immer was geboten

Wer entspannt noch unberührte Natur erleben möchte, ist hier genau richtig. Dem Wanderfreund stehen 134 km gut ausgeschilderte Wanderwege zur Verfügung bis hin zum bekannten Rennsteig, dem Höhenweg des Thüringer Waldes. Wer es lieber etwas langsamer und gemütlicher mag, den lädt der Lauchgrund zum erholsamen Spaziergang ein.

Sportbegeisterte kommen bei uns auf ihre Kosten. Zahlreiche Angebote wie Tischtennis, Schwimmen oder E-Bike Verleih (gegen Gebühr) bieten eine breite Palette an Aktivitäten. Bücherfreunde können in unserer Bibliothek durch eine Auswahl an Romanen und Sachbüchern stöbern. Unsere Ladenzeile mit Minimarkt lädt zum Verweilen ein. Das „TABBS - Sport- und Gesundheitsbad“ mit großzügiger Bade- und Saunalandschaft ist nur wenige Kilometer entfernt.

## Kultur, die begeistert

Bad Tabarz lohnt sich auch für Kulturgebeisterte. Die alte Residenzstadt Gotha mit Schloss Friedenstein, die Stadt Eisenach mit der Wartburg und dem Burschenschaftsdenkmal sowie Schmalkalden mit Schloss Wilhelmsburg und natürlich unsere Landeshauptstadt Erfurt sind beliebte Ausflugsziele.

Einen Besuch wert ist auch das Technische Denkmal „Tobias-Hammer“ oder Oberhof mit dem Trainingszentrum für Wintersportler, Sprungschancen, Loipen für Langlauf und Biathlon im bzw. außerhalb des neuen Skitunnels sowie Bob- und Rodelbahn. Der Erholungs- und Wintersportort Bad Tabarz mit rund 4.000 Einwohnern zeichnet sich durch ein mildes Klima aus, das besonders für Menschen mit Herzkreislauf- und Atemwegserkrankungen geeignet ist.

## Unsere Kreativabteilung - Ihre Kreativität

Nutzen Sie die Möglichkeiten unserer Kreativabteilung gerne auch in den therapiefreien Zeiten. Ob Sie Seidenmalerei mögen oder lieber Waldorfpuppen gestalten, Körbe flechten oder an der Nähmaschine Ihren Ideen freien Lauf lassen wollen. Ihrem Ideenreichtum sind (nahezu) keine Grenzen gesetzt.







# Ankommen.

... in der Inselfberg Klinik

## Bitte mitbringen!

### Wichtige Unterlagen / Heil- und Hilfsmittel:

- Alle bisherigen Untersuchungsergebnisse (medizinische Befunde, Röntgenbilder, Röntgenpass, Allergiepass usw.)
- Bescheid über Grad der Behinderung
- Medikamentenplan
- Dauermedikation für 1 Woche
- Sozialversicherungsnummer
- Bankverbindung

### Mitgebrachte Heil- und Hilfsmittel:

Bitte denken Sie daran die von Ihnen benötigten Heil- und Hilfsmittel mitzubringen. Hierzu gehören:

- eventl. benötigte Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- Mieder
- Strumpfanziehilfen
- Einlagen
- Hilfsmittel zur Versorgung ausgefallener Organfunktionen
- Hörgeräte
- Brillen und dergleichen

Heil- und Hilfsmittel unterliegen der ständigen Kontroll- und Wartungspflicht Ihrerseits nach der Medizin-Produkte-Betreiber-Verordnung (MPBetreibV). Für mitgebrachte Medizinprodukte sind Sie selbst verantwortlich; hierzu gehören u.a. Blutdruck- & Blutzuckermessgeräte, Gehhilfen, Rollatoren, Rollstühle jeglicher Bauart, Sauerstoffkonzentratoren, Sport- & Fitnessgeräte sowie TENS-Geräte.

Begleitpersonen bringen bitte ihre eigenen Heil- und Hilfsmittel mit in die Klinik. Zur Verfügung gestellte Mittel sind kostenpflichtig.



### **Sie haben etwas vergessen?**

Kein Problem! In unserer Ladenseite (und natürlich im nahe gelegenen Zentrum Bad Tabarz<sup>4</sup>) können Sie viele Artikel erwerben, die Sie für den Klinikaufenthalt benötigen.

### **Was Sie für Ihren Aufenthalt weiterhin einpacken sollten:**

- Toilettenartikel inkl. Haartrockner
- Unterwäsche und Nachtwäsche
- Badebekleidung, -schuhe, ggf. Handtuch, sowie Bademantel (gegen Gebühr entleihbar)
- Bequeme Freizeitkleidung
- Dicke Socken / Hausschuhe
- Warme Bekleidung für kühlere Tage
- Trainingsbekleidung und Sportschuhe
- Wetterfeste Outdoor-Bekleidung und Sportschuhe für draußen
- Tagesrucksack
- Lesestoff, nutzen Sie aber auch gerne die hauseigene Bibliothek
- Schreibutensilien
- Uhr / Wecker

### **Beachten Sie bitte:**

- Beim Bandagieren nehmen die betreffenden Gliedmaßen an Volumen zu – Kleidung und Schuhwerk sind dem anzupassen (z.B. weitere Shirts, Hosen und Schuhe für innen & außen)
- Bitte denken Sie auch an Leggings bzw. lange Unterhosen für die automatische Kompressionstherapie



# Seele. Bammeln.

... in der Inselfberg Klinik

## Am Tag der Anreise - Ihr erholsamer Start in die Reha:

- Bitte halten Sie den benannten und von Ihnen bestätigten Anreisetag unbedingt ein.
- An Ihrem ersten Rehatag sollten Sie sich in der Zeit zwischen 9:00 und 10:00 Uhr (Anreisen ab 200 km nach Absprache bis 12:00 Uhr) bei uns in der Klinik einfinden.
- Sollten Sie aus dringenden persönlichen Gründen die Rehabilitationsmaßnahme nicht antreten können, ist eine rechtzeitige Information an unsere Patientenaufnahme notwendig.

☎ 036259 53-211, ✉ [aufnahme@ibk-bt.de](mailto:aufnahme@ibk-bt.de)

## Damit die Aufnahmemodalitäten problemlos geklärt werden können, bitten wir Sie, folgende Unterlagen gleich zur Hand zu haben:

- Personalausweis und Versicherungskarte
- Name und Adresse Ihres Arztes oder Therapeuten
- Alle bisherigen Untersuchungsergebnisse (medizinische Befunde, Röntgenbilder, Allergiepass usw.)
- Reha-Patienten:  
Name und Anschrift des Rentenversicherungsträgers

## PKW-Anreise

Kostenfreie Parkplätze stehen Ihnen an der Klinik zur Verfügung. Eigenanreisende bitten wir zwischen 9:00 und 10:00 Uhr (Anreisen ab 200 km nach Absprache bis 12:00 Uhr) am Klinikgelände einzutreffen.

Bei Verspätungen bitten wir Sie dringend unter ☎ 036259 53-211 bescheid zu geben.

## Bahnreise

Nach Gotha, weiter mit der Thüringer Waldbahn Linie 4. Wenn Sie uns vorab den Termin Ihrer Ankunft nennen, werden Sie mit unserem Kleinbus kostenfrei vom Bahnhof abgeholt und zur Inselberg Klinik gebracht.

## Flugreise

Anreise ab/bis Erfurt Airport (ERF) (ca. 49 km)

Die Fahrgeldrückerstattung für Patienten der DRV erfolgt nach Richtlinien und Vorgaben der Kostenträger in der Klinik.



*Natur.Pur.*

... in der Inselberg Klinik

## Wir sind gerne für Sie da

Bei Fragen zu unseren Leistungen oder der Einrichtung rufen Sie gerne einfach an oder schreiben eine Mail.



### **Kaufm. Leiter**

Marc-Hendrik Klee



### **Chefarzt**

Sven Lehmann

## Patientenaufnahme

Bei Fragen zu Ihrem Aufenthalt, unserem Begleitprogramm, Ihrem Reha-Antrag oder dem Wunsch- und Wahlrecht rufen Sie gerne an oder schreiben eine Mail.

☎ +49 36259 53-211 | ✉ [aufnahme@ibk-bt.de](mailto:aufnahme@ibk-bt.de)

## Ihr Kontakt zu uns - viele Wege führen in die Inselberg Klinik

**Inselberg Klinik** Wicker GmbH u. Co. OHG

Fischbacher Straße 36 - 99891 Bad Tabarz/Thüringen

☎ +49 36259 53-0

📄 +49 36259 53-213

✉ [info@ibk-bt.de](mailto:info@ibk-bt.de)

📘 [InselbergKlinik](#)

📷 [inselsberg\\_klinik](#)

🏠 [www.ibk-bt.de](http://www.ibk-bt.de)



Täglich erreichen uns telefonisch und per Mail zahlreiche Fragen von versicherten lymphologischen Patienten. Im Folgenden haben wir einige der gängigen Fragen zusammengestellt und auch gleich beantwortet. Wir hoffen hiermit schon einige aufkommenden Fragen vorab beantworten zu können.

**1. Ab welchem Stadium der Erkrankung steht mir eine Reha zu?**

Eine Rehabilitations-Maßnahme ist unabhängig vom Stadium der Erkrankung beantragbar. Sie können bereits ab Stadium 1 eine Reha beantragen, darüber hinaus ist es sogar von Vorteil in einem solch frühen Stadium regelmäßige Behandlungen zu erhalten.

**2. Ich habe die Diagnose erst seit Kurzem, könnte ich schon jetzt eine Reha beantragen?**

Sie können eine Reha beantragen, sobald die ambulanten Maßnahmen, die ihr behandelnder Arzt ihnen verordnet, ausgeschöpft sind. Wenn es ihr Arzt befürwortet, können Sie aber auch schon kurz nach der Diagnosestellung eine Reha beantragen.

**3. Kann man die Reha auch nach einer OP noch bekommen?**

Auch zur Stärkung des Gesundheitszustandes kann man - z.B. nach einer Liposuktion - eine Reha beantragen.

**4. Steht mir die Reha nur zu, wenn sich mein Zustand verschlechtert?**

Nein, Sie können eine Reha auch beantragen, um ihren Gesundheitszustand zu erhalten.

**5. In welchem Abstand steht mir eine solche Reha zu?**

Der Gesetzgeber sieht vor, dass eine Reha alle 4 Jahre beantragt werden kann, hiervon unabhängig - gerade bei Lymph-Patienten - ist eine Reha alle 2 Jahre sinnvoll.

**6. Welcher Träger übernimmt den Aufenthalt?**

Die Deutsche Rentenversicherung (wenn Sie noch berufstätig sind) oder ihre Krankenkasse (wenn Sie bereits verrentet sind).

- Deutsche Rentenversicherung  
Telefon: 0800 1000 4800, [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- Ihre Krankenkasse entnehmen Sie ihrem Versichertenkärtchen

**7. Wie & Wo muss die Reha beantragt werden?**

Den Reha-Antrag bekommen sie über die Deutsche Rentenversicherung (wenn Sie noch berufstätig sind) oder über die Krankenkasse (wenn Sie bereits verrentet sind). Der Antrag wird teilweise vom Patient ausgefüllt und einen anderen Teil muss der behandelnde Arzt ausfüllen.

**8. Kann man auch eine ambulante Reha beantragen?**

Bei einer lymphologischen Erkrankung ist eine ambulante Reha nicht sinnvoll.

**9. Kann ich auch zur reinen Lymphödem-Reha in die IBK kommen?**

Ja, natürlich. Wir behandeln reine Lymphödeme, reine Lipödeme und deren Mischformen.

**10. Macht eine Reha auch bei reinem Lipödem Sinn?**

Ja, auch dann ist eine Reha sinnvoll.

### **11. Was bringt es mir und meiner Ödemerkrankung?**

Der körperliche Zustand wird durch tägliche Therapie gestärkt und verbessert. Umfänge und Gewicht werden - in der Regel - durch gesunde Kost und viel Bewegung reduziert. Darüber hinaus ist der Austausch mit anderen Patienten in ähnlichen Lebensumständen und die Zeit, die man sich bewusst für sich selbst nimmt, äußerst förderlich für das persönliche Allgemeinbefinden und die psychische Stabilität.

### **12. Was genau wird in einer Reha gemacht?**

Bei der Therapie von lymphologischen Erkrankungen steht die Reduktion von Symptomen und Funktionsstörungen im Vordergrund. Dazu kann die komplexe physikalische Entstauung mit dem Ziel der Ödemreduzierung beitragen. Beim Lipödem liegt der Schwerpunkt auf der Bewegung in Kompression. Über die Anzahl und Art der Behandlungen entscheidet der Arzt bei der Aufnahmeuntersuchung. Begleitet wird die Behandlung des Ödems, durch weitere grundlegende Therapieansätze wie die Behandlung von Begleit- und Folgeerscheinungen, die Reduktion von Übergewicht, edukative Unterstützung, psychologischer Betreuung, Sozialarbeit bzw. -beratung sowie Hilfsmittel- und Wundversorgung. Auch sportliche Betätigung unterstützt den Therapieerfolg nachhaltig, so steht z.B. das hauseigene Schwimmbad für Wassergymnastik, aber auch für freies Schwimmen, zur Verfügung. Stets steht die ganzheitliche und individuelle Betreuung des jeweiligen Patienten an erster Stelle.

### **13. Hat man bei der Reha auch psychologische Gespräche?**

Es werden sowohl psychologische Einzelgespräche als auch Gruppentherapien angeboten.

### **14. Nehme ich während der Reha ab?**

Bei einem Lymphödem wird durch die tgl. Lymphdrainage der Lymphabfluss angeregt und es geht viel Flüssigkeit verloren, was natürlich zu einer Gewichtsreduzierung führt. Außerdem wird durch gesunde Kost und viel Bewegung ebenfalls das Gewicht reduziert.

### **15. Was sollte ich unbedingt mit zur Reha nehmen?**

Siehe Seite 24-25

### **16. Bekomme ich nach der Reha eine neue Kompressionsversorgung?**

Am Ende der Reha erfolgt in der Inselberg Klinik eine neue Anmessung und man erhält kurz vor Abreise seine neue Bestrumpfung.

### **17. Meine Reha wurde abgelehnt - mit welchen Argumenten kann ich Widerspruch einlegen?**

Wenn ich regelmäßig ein Dauerrezept für Lymphdrainage habe, dann ist es auch sinnvoll regelmäßig eine Reha zu machen, um den Gesundheitszustand zu erhalten und beispielsweise weiter im Beruf arbeiten zu können oder, wenn berentet, die Selbständigkeit im Alltag zu erhalten.


Weitere Informationen zum Wunsch- und Wahlrecht sowie zum Einlegen von Widersprüchen erhalten sie auf unserer Homepage.


Ihre Reha bei Lymph- & Lipödemem...


# Lymphologie


... in der Inselesberg Klinik

**Inselesberg Klinik** Wicker GmbH u. Co. OHG  
Fischbacher Straße 36 - 99891 Bad Tabarz/TH

 +49 36259 53-0

 +49 36259 53-213

 info@ibk-bt.de

 InselesbergKlinik

 inselesberg\_klinik

 www.ibk-bt.de

