



Ihre Kinder liegen uns am Herzen

„Spielend gestärkt für die Zukunft“

Eine liebevolle und fürsorgliche Betreuung Ihrer Kinder ist ebenso wichtig wie die therapeutische Arbeit. In kindgerechter und freundlicher Atmosphäre werden Ihre Kinder von einem Team ausgebildeter und staatlich geprüfter Pädagoginnen und Kinderpflegerinnen betreut. Durch Spiel- und Bewegungsangebote sowie im Freispiel werden Ihre Kinder in ihrer Entwicklung gefördert und gefördert. Wir legen großen Wert auf das gemeinsame Spielen, sei es angeleitet durch eine

Erzieherin oder im Freispiel. So lernen Kinder Verantwortung, Vertrauen, Rücksicht und Selbständigkeit – Ziele, die uns auch im Rahmen der therapeutischen Arbeit wichtig sind. Die Kinder verbringen viel Zeit in der Natur. Dabei werden vor allem das Immunsystem gestärkt, motorische Fähigkeiten geschult und Verhaltensauffälligkeiten gemindert. Zudem wird die Phantasie angeregt und eine gesunde Beziehung zur Natur gefördert.

Alle Kinder über 3 Jahre nehmen generell das Frühstück und Mittagessen sowie eine Zwischenmahlzeit in der jeweiligen Kindergruppe ein, damit Sie als Eltern die Möglichkeit haben, ihre Mahlzeiten in Ruhe zu genießen. Abends essen Sie dann gemeinsam mit ihren Kindern.



So kommen Sie zu uns

Sie haben die Möglichkeit, entspannt mit der Bundesbahn nach Bad Säckingen zu fahren; dort holen wir Sie mit unserem Bus ab. Oder Sie fahren mit dem PKW Richtung Basel, nach Lörrach und über Bad Säckingen nach Rickenbach. Falls Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gebracht oder geholt werden, stellen wir Ihnen selbstverständlich nach

vorhergehender Absprache eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit mit Verpflegung im Haus zur Verfügung. Die bei uns kostenfreien Parkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Falls Sie noch Fragen haben sollten oder wir Ihnen behilflich sein können, freuen wir uns auf Ihren Anruf.



Die nähere Umgebung

Besuchen Sie **Bad Säckingen** mit Europas längster überdachter Holzbrücke und dem Trompetermuseum.

Der **Feldberg**, mit 1493 m höchster Berg des Schwarzwalds, bietet Ausflüge zum Gipfel mit Aussichtsturm sowie tolle Skiabfahrten.

Basel mit dem bekannten Basler Zoo und der historischen Altstadt lädt zum gemütlichen Bummeln ein. In **Schaffhausen** können Sie eine Bootspartie zum Rheinfall unternehmen.

Titisee und **Schluchsee** sind beliebte und bekannte Ausflugsziele und bieten sich für viele Aktivitäten wie Wandern, Baden und Bootfahren an.

Europapark in Rust bei Freiburg, immer eine Attraktion.

Die Region rund um den **Bodensee** ist bekannt für touristische Höhepunkte. In etwa 110 km Entfernung finden Sie hier malerische Städte und Badestrände.

Im Winter können Sie bei uns gemeinsam mit Ihren Kindern rodeln, Langlaufen, in der Eishalle im Nachbarort Schlittschuh laufen oder einfach durch den Schnee stapfen. Der Sommer bietet sich für Radtouren, Ponyreiten, Spaziergänge oder ausgedehnte Wanderungen durch den Hotzenwald an. Umrahmt werden die Angebote durch ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit geselligen Abenden, Ausflügen und Besichtigungen.

Vorsorge und Rehabilitation für Sie und Ihre Kinder



Herzlich Willkommen ...

... in der Mutter-Vater-Kind-Klinik Hotzenplotz, Ihrer Vorsorge- und Rehabilitationsklinik in Rickenbach! Wir bieten Ihnen medizinische Kompetenz und moderne Therapieangebote in einer herzlichen Atmosphäre. Der malerische Ort Rickenbach ist ein staatlich anerkannter Erholungs- und Luftkurort. Er liegt auf einem Hochplateau im südlichen Schwarzwald im Dreiländereck Deutschland-Schweiz-Frankreich. Bei guter Sicht bieten die

Schweizer Alpen ein eindrucksvolles Gebirgs Panorama im Hintergrund. Die ansprechende Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen ein. Zudem bieten der Blick auf unverbaute Landschaften und die Ruhe einer dörflich geprägten Region die Möglichkeit, sich fern vom Alltag zu erholen; und viel Platz, um sich auszutoben, zu spielen und die Natur und ihre ursprünglichen Schönheiten im Wald und an den Bächen zu entdecken.

Mit seinem Höhenklima (700 – 1018 m) bietet Rickenbach seinen Kurgästen alle Vorzüge eines therapeutisch wirksamen, maritim beeinflussten sowie reizschwachen Klimas und dies besonders in den schneereichen Wintern. Daher ist unsere Klinik besonders bei Atemwegserkrankungen empfehlenswert.

Kinderbetreuung

Die Minis in den Krabbelgruppen (0 – 3 Jahre)

In unseren Krabbelgruppen betreuen unsere Erzieherinnen, Kinderpflegerinnen und Kinderkrankenschwestern Ihre Kinder. Wir begleiten Sie bei der entwicklungsgerechten Ablösung. Dafür haben wir natürlich nicht so viel Zeit wie Sie in der Krabbelgruppe am Heimatort. In jedem Fall stehen Ihnen unsere erfahrenen Pädagoginnen jederzeit zur Begleitung zur Verfügung.

Die Kiga-Gruppen (3 – 6 Jahre)

Die Kinder von werden hier viel Neues erleben und auch therapeutisch unterstützend betreut (z.B. mit Entspannungstechniken und Atemtherapie). Ansonsten ist der Tag ausgefüllt mit vie-

len Aufenthalt an der frischen Luft, mit Malen und Basteln, gemeinsamen Singen und Spielen, aber auch mit ruhigen Ecken für Vorlesen, Kuschneln und stille Beschäftigung.

Die Kids (6 – 16 Jahre)

Für die Kinder dieser Altersgruppe umfasst die Angebotspalette kreative Angebote, Musik, Sport, Wanderungen und das Abenteuer Natur und anderes mehr.

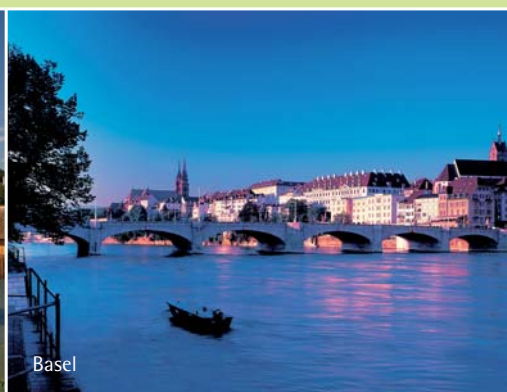
Kurschule

In unserer Kurschule „Hotzenplotz“ werden alle schulpflichtigen Kinder betreut. Ihre Kinder erhalten von Montag bis Freitag täglich am Vormittag individuellen Stützunterricht. Im Rahmen dieser Betreuung können mitgeführte Aufga-

ben, die uns die Schule am Heimatort anhand eines von uns gestellten Fragebogens zukommen lässt, unter Aufsicht unseres Lehrers erledigt werden. Unser Ziel ist die Anschlussicherung an den Standard der Heimatschule.

Familien mit mehr als drei Kindern können kostenfrei eine weitere Begleitperson zur Unterstützung mitbringen.

Ganz besonders wichtig ist uns auch die **Betreuung behinderter Patienten**, die wir gerne in unserer Kurklinik begrüßen. In diesen Fällen bitten wir um vorherige telefonische Rücksprache. Auch hier freuen wir uns über eine weitere unterstützende Begleitperson.



Das Qualitätsmanagement System-QM Eltern Kind erfüllt die Kriterien des Anforderungsprofils der Kostenträger der DIN ISO 9001:2008 und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR)

AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz GmbH & Co. KG
Vorsorge- und Rehabilitationsklinik für Eltern und Kinder
gem. § 111a SGB V
Hennematt 7b | 79736 Rickenbach | Telefon 07765/188-0 | Fax 07765/188-300
info@hotzenplotz-klinik.de | www.hotzenplotz-klinik.de
www.mutter-kind-kur-klinik-hotzenplotz.de

Kostenlose Hot(zenplotz)line: 0800/1171955

AKH Alpenblick Klinik



Wir freuen uns auf Sie!

Ankommen - Aufatmen - Kraft tanken

Mütter, zunehmend auch Väter, und ihre Kinder sind in unserer Gesellschaft zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Das führt immer häufiger zu Überforderung, Ausgebranntsein und weiteren Erkrankungen mit schweren Erschöpfungszuständen. Dies betrifft sehr schnell das gesamte familiäre Netzwerk, insbesondere auch die Kinder.

Seit 15 Jahren kümmert sich das Klinikteam um das Wohl der großen und kleinen Gäste. Sie werden von einem freundlichen Team von MitarbeiterInnen begleitet, die ihr Wissen und Erfahrung aus verschiedenen Bereichen der Medizin, der Psychologie, der Pädagogik und der Physiotherapie einfließen lassen. Ihr Aufenthalt wird durch ein ganzheitliches Konzept für Körper, Seele und

Geist unterstützt und orientiert sich an Ihren Bedürfnissen. Mit unserer Unterstützung können Sie Erfahrungen sammeln und lernen, Ihr Leben zukünftig wieder so zu strukturieren, dass befindlichkeitsstörende Einflüsse reduziert und gesundheitsfördernde Aspekte verstärkt werden. Unser Ziel ist es, dass Sie in Zukunft Ihr eigenes kreatives Potential sinnvoll nutzen können.



Ihr Aufenthalt

in der Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung Hotzenplotz

Die im Stil eines Schwarzwaldhauses errichtete Klinik „Hotzenplotz“, befindet sich in der Randlage des Ortes und kann mit ihren drei Häusern insgesamt 60 Familien aufnehmen.

Wichtiger Hinweis: Familien mit mehr als drei Kindern können kostenfrei eine weitere Begleitperson zur Unterstützung mitbringen.

Die gemütliche, ansprechende Ausstattung mit Balkon oder Terrasse für jedes Zimmer bietet Komfort und viel Raum, sich selbst und Neues zu erfahren, zu genesen. Dafür bieten wir Ihnen allergiegerechte Appartements zwischen 35 und 70 m² Größe. Alle Zimmer sind mit Bad (Badewanne oder Dusche), Balkon, Telefon und TV ausgestattet. Zudem können Sie unser Bewegungsbad und die Sporthalle in therapiefreien

Zeiten nutzen. Besonders möchten wir auf unser Café Cap & Cino (mit W-Lan) hinweisen, das mit seiner großen Terrasse und der großflächigen Liegewiese zum Ausruhen und Sonnenbaden einlädt und auf den Grillplatz. Zudem verfügen wir über einen großen Spielplatz mit einem Bolzplatz für Fußball, Basketball und Federball, oder Rodelgelegenheiten im Winter.

Indikationsbereiche Eltern & Kinder

- Psychosomatische Erkrankungen, Psycho-vegetative Erschöpfungszustände, Burn-out, Überforderung, Depressive Verstimmungen, Trauer, Neurosen, Trennungskonflikte, Schlafstörungen, Angst- und Spannungszustände, Nervosität und Konzentrationsschwäche, Allgemeine Leistungsschwäche (ICD-10-Kategorien: F32, F33, F34, F40, F41, F43, F45, F48)
- Psychische Erschöpfungszustände nach Krebserkrankungen – Schwerpunkt Brustkrebs (ICD-10: C50)
- Chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, rezidivierende Infekte der oberen Atemwege, Lungenemphysem, allergische Rhinitis (Heuschnupfen)
- und allergische Atemwegserkrankungen, hyperreagibles Bronchialsystem, Infektanfälligkeit (ICD-10: J30, J31, J32, J35, J39.3, J40, J41, J42, J44, J45)
- Chronische Rückenschmerzen, degenerative (Gelenk-)Erkrankungen, Halswirbelsäulen-, Brustwirbelsäulen-, Lendenwirbelsäulensyndrom, Bandscheibenschäden, rheumatologische Krankheitsbilder, Weichteil- und Gelenkerkrankungen, Fibromyalgiesyndrom (ICD-10: M40, M41, M42, M43, M45, M50, M51, M52, M53, M54)
- Kopfschmerz, Spannungskopfschmerz, Migräne, Multiple Sklerose, neurologische Krankheitsbilder (ICD-10: G35, G43, G44)
- Adipositas, auch zur gezielten Diät-schulung im Rahmen unserer präventiven Gewichtsreduktions-schulung, Störungen im Essverhalten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Diabetes mellitus Typ 2 (ICD-10: E66, K50, K51, K58, K59, E11)
- Neurodermitis, atopisches Ekzem, Akne, Nesselsucht (Urtikaria), Psoriasis, Seborrhoisches Ekzem. (ICD-10: L20, L21, L29, L40, L42, L50)
- Herz- und Kreislauferkrankungen. (ICD-10: I10, I95)

Behandlungsschwerpunkte/-angebote

- Medizinisch-therapeutische Maßnahmen**
 - Ärztliches Aufnahmegespräch mit individueller Therapieplanerstellung
 - Schulmedizinische Behandlungsmethoden
 - Psychosomatische Medizin
 - Chiropraktik
 - Computergestützte Biofeedbacktherapie für chronische Kopfschmerzpatienten
 - EEG-Neurofeedbacktraining für Kinder/Jugendliche mit Aufmerksamkeitsstörungen (ADS/ADHS)
 - Naturheilkundliche Verfahren wie Akupunktur, Bachblütentherapie, Homöopathie, Phytotherapie und Orthomolekulare Medizin
- Elektrotherapie, Mikrowellentherapie, Kältetherapie**
 - Krankengymnastik, auch auf neuro-physiologischer Basis
 - Atemtherapie, Manuelle Therapie, Schlingentisch
 - Aerobic bis Walking
- Schulungsangebote und Gruppentherapien**
 - Indikationsbezogene Gruppen, z.B. Was-sergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Nordic Walking, Entspannungstechniken (AT und PMR)
- Psychosoziale Therapie**
 - Ein besonderes Gewicht legen wir auf den Bereich der psychosozialen Therapie. Haben Sie doch hier, häufig zum ersten Mal, die Möglichkeit vertrauensvoll mit Psychotherapeuten/Psychologen ins Gespräch zu kommen. Die Angebote der Klinik umfassen:
 - Psychotherapeutische und psychosoziale Einzelgespräche
 - Allgemeine Lebens- und Sozialberatung
 - Krisenintervention
- Diagnostische Verfahren**
 - Unsere diagnostischen Verfahren bestehen aus den klassischen schul-medizinischen Verfahren wie z.B.:
 - EKG
 - Sonographie
 - Langzeit-Blutdruckmessung
 - Lungenfunktionstest
 - Laboruntersuchungen
 - EEG mit Video-Doppelbildaufzeichnung
- Fachvorträge für Eltern**
 - Medizinische, psychologische und pädagogische Vorträge: Ernähre Dich gesund, Wie werde ich rauchfrei, Klima und Gesundheit, Asth-maschulung, kindliche Infekte, Bachblü- tentherapie, Bewegung ist Leben, Aufmerk-samkeitsstörungen bei Kindern, Kindern Grenzen setzen, Geschwisterrivalität, Pubertät, Trotz im Kindesalter, Tren-nungskinder verstehen lernen, Stress be-siegen, Biofeedback in der Therapie von Kopfschmerz und Migräne, EEG-Neuro-feedbacktraining bei ADS/ADHS.
- Ernährungsberatung**
 - Unsere Diätberaterinnen unterstützen Sie durch:
 - Gruppenschulung für Erwachsene mit Übergewicht: „Leichter, aktiver, gesünder“
 - Gruppenschulung für Kinder mit Übergewicht sowie Kinder mit einseitigem Essverhalten: „Fit Kids-Gruppe“
 - Gemeinsames Kochen für Erwachsene und Kinder unter fachlicher Anleitung
 - Einzelberatung zu individuellen Themen

Therapeutisches Konzept

Überforderung der Eltern, gesundheitliche und schulische Probleme der Kinder, **Kopfschmerzsyndrome, ADS oder ADHS** von Kindern und Jugendlichen und von Erwachsenen erfordern frühes Eingreifen. Dadurch werden langwierige chronische Krankheitsverläufe mit schweren körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen rechtzeitig vermieden.

Mit unseren **modernen Biofeedback-Methoden**, die wir bei Kindern und Erwachsenen zum Einsatz bringen, erzielen wir eine bewusste Kontrolle über sonst unbewusst ablaufende Körperfunktionen. So stellen wir einen aktiven Zugang zu Körper und Körperwahrnehmung her, beseitigen Verspannung, Angst und Schmerz und weitere typische Stresserkrankungen – **bei Kindern auch Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen** – und ersetzen damit langfristig den Einsatz von Medikamenten.

Auf diese Weise trägt modernes Biofeedback wesentlich zu einem neuen Krankheits- und Gesundheitsverständnis bei und führt zu schnellen Therapieeffekten und zu großer Patientenzufriedenheit.

Das neue Familientherapeutische Konzept der Klinik Hotzenplotz zeichnet sich aus durch ein:

- ganzheitliches
- systemisches
- verhaltenstherapeutisches
- ressourcenförderndes
- orthomolekularmedizinisches (ernährungswissenschaftlich; Beseitigung von Mangel an Spurenelementen, Vitaminen, etc.)
- multimodales (koordinierter integrativer Ansatz aller therapeutischen Disziplinen)

Vorgehen und zielt auf die Wiederherstellung von körperlicher und psychischer Gesundheit bei Müttern/Vätern und Kindern.

Innerhalb von Schwerpunkt-kuren bieten wir Ihnen im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit, unter systemischem Ansatz, Maßnahmen zu den Themen Trauer, Trennung, Alleinerziehend, Adipositas und ADHS an. Dies unter Einbeziehung moderner Konzepte wie OptiMind oder Video-interaktionsanalyse nach Marte Meo.

Folgende Krankheiten sind anderen Spezialkliniken vorbehalten: Suchterkrankungen, Psychiatrische Erkrankungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Anfallsleiden die nicht medikamentös eingestellt sind, aktive Infektionskrankheiten, Erkrankungen zur stationären Behandlung in einem Akutkrankenhaus



Zusätzliche spezielle Indikationsbereiche Kinder

- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- Entwicklungsstörungen, emotionale oder Verhaltensstörungen, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Hyperaktivitätsstörungen (ADS/ADHS/HKS), Störungen im Bereich Entwicklung, Wahrnehmung oder Selbstwertgefühl,
- Trauer- oder Trennungskonfliktproblematik, Eltern-Kind-Interaktionsstörung, Verhaltensstörung bei familiärer Konfliktsituation, Tic-Störung, Zwangsstörung, psychosomatische Beschwerden wie z.B. auch Kopfschmerz, Enuresis nocturna, Schlaf-
- störungen, nicht organisch bedingte Bauchschmerzen, Kopfschmerz vom chronischen Spannungstyp, Migräne, zerebrale Anfallsleiden (Epilepsien in der antikonvulsiven Nachsorge) (ICD-10: F45, F82, F83, F84, F90, F91, F93, F98)

Physiotherapie

- Unsere physiotherapeutischen Anwendungen beinhalten u.a.:
 - Massagen, Fango, HeiBluft und die „heiße Rolle“
 - Klassische Massage, manuelle/mechanische Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage
 - Wannenbäder von Arnika bis Sole, Kneipptherapie
- Erziehungsberatung
- Eltern-Kind-Interaktion
- Entspannende Verfahren
- Themenzentrierte Gesprächsgruppen
- Kreativangebote

Unsere Ernährungsberatung und Küche sind eingestellt auf:

- Vollkost
- Reduktionskost
- Diät (z.B. bei Diabetes, Zöliakie, Lactoseintoleranz, u.a.)
- Allergiegerechte Ernährung

Kindertherapien

Einen deutlichen Schwerpunkt legen wir auf die therapeutische Begleitung der Kinder, unabhängig davon ob sie als „Patientenkind“ zu uns kommen oder von der Situation in der Familie betroffen sind. Ganz besonders möchten wir die Eltern-Kind-Interaktionsangebote hervorheben und damit die Chance, sich selber und die Beziehung zu Ihrem Kind unter Anleitung neu zu erleben.

Kneippgüsse, Wassergymnastik, Junior Power, Sport und Bewegung für Groß und Klein, Psychomotorik, Mototherapie, Heilpädagogik, Erziehungsberatung, Entspannungstechniken, Biofeedback, EEG-Neurofeedbacktraining, Inhalationen, Asthmaschulung, Atemtherapie, Ernährungsberatung. Lehrküche, Fit-Kids-Gruppe zur Gewichtsreduktion, Schulbegleitender Unterricht, Wanderungen in der Natur.

Therapie-Angebote für Eltern und Kinder
Eltern-Kind-Turnen, Eltern-Kind-Schwimmen, Eltern-Kind-Kreativangebote, Eltern-Kind-Interaktionsangebote, Eltern-Kind-Sauna, Eltern-Kind-Wandern.

