



# 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 können auf Wunsch das Frühstück und das Mittagessen sowie eine Zwischenmahlzeit in der jeweiligen Kindergruppe einnehmen. So haben Sie als Eltern die Möglichkeit, 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. Falls Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gebracht oder geholt werden, stellen wir Ihnen selbstverständlich nach vorhergehender Absprache eine kostengünstige Über-

nachtungsmöglichkeit 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.



# Vorsorge und Rehabilitation für Sie und Ihre Kinder



## Herzlich willkommen ...

... in der Mutter-Vater-Kind-Kurklinik 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 ländlich 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 und Kinderpflegerinnen Ihre Kinder. Unsere Pädagoginnen stehen Ihnen bei der entwicklungs-gerechten Ablösung zur Seite.

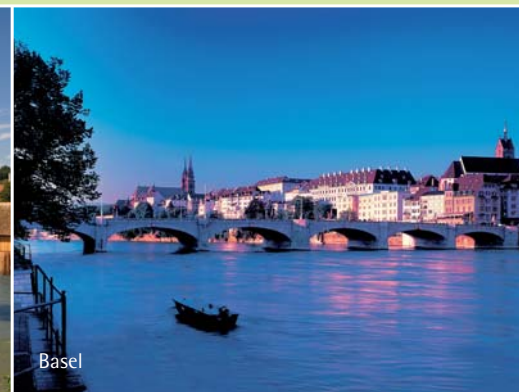
**Die Kiga-Gruppen (3 – 6 Jahre)**  
Die Kinder werden hier viel Neues erleben und auch therapeutisch unterstützend betreut. Ansonsten ist der Tag ausgefüllt mit Aufhalten an der

frischen Luft, mit Malen und Basteln, gemeinsamem Singen und Spielen, aber auch mit ruhigen Ecken für Vorlesen, Kuscheln 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.

**Babysitting auf Anfrage möglich.**

**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 Aufgaben, die uns die Schule am Heimatort anhand eines von uns gestellten Fragebogens zukommen lässt, unter Aufsicht unserer Lehrer erledigt werden. Unser Ziel ist die Anschluss-sicherung an den Standard der Heimatschule.



Wir freuen uns auf Sie!



Naturpark Südschwarzwald

Das Qualitätsmanagement System-QM Eltern Kind erfüllt die Kriterien des Anforderungsprofils der Kostenträger, der DIN ISO 9001:2008 und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) Zertifizierte Einrichtung nach § 20 Abs. 2a SGB IX (1319)

systemQM Eltern - Kind

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, 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 1996 kümmert sich das Klinikteam um das Wohl seiner großen und kleinen Gäste. Sie werden von einem freundlichen Team von MitarbeiterInnen begleitet, die ihr Wissen und ihre 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 65 Familien aufnehmen.

**Wichtiger Hinweis:** Familien mit 3 und mehr Kindern können kostenfrei eine 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 und sich zu erholen. Dafür bieten wir Ihnen allergiegerechte Appartements zwischen 35 und 70 m<sup>2</sup> Größe. Alle Zimmer sind mit Bad (Badewanne oder Dusche), Telefon und TV ausgestattet. Zudem können Sie unser Bewegungsbad, die Sauna und die Sporthalle in therapiereifen Zeiten kostenlos 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. Ein gemütlicher Grillplatz steht Ihnen auch zur Verfügung. Zudem verfügen wir über einen großen Spielplatz mit einem Bolzplatz für Fußball, Basketball und Federball, oder Rodelgelegenheiten im Winter.

## Indikationsbereiche Eltern & Kinder

**Leitsyndrom unserer Mutter-Vater-Kind-Kuren sind die psychosozialen Indikationen Mütter/Väter-spezifischer Belastungen.**

Weitere Indikationen die mitbehandelt werden können:

**Belastungs- und psychosomatische Erkrankungen, z. B.**

- Psychovegetative Erschöpfungszustände
- Depressive Verstimmungen
- Angst- und Spannungszustände
- Nervosität und Konzentrationschwäche
- Burn-out-Syndrom
- Psychosomatische Erkrankungen
- Überforderung
- Trennungskonflikte

**Erkrankungen des Bewegungsapparates, z. B.**

- Bandscheibenleiden
- Gelenkbeschwerden
- Haltungsschwäche
- Fibromyalgie

**Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen, z. B.**

- Problem mit Übergewicht
- Diätschulung im Rahmen unserer präventiven Gewichtsreduktionsschulung
- Untergewicht
- Störungen im Essverhalten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

**Atemwegserkrankungen, z. B.**

- Chronische Bronchitis
- Asthma bronchiale
- rezidivierende Infekte der oberen Atemwege
- hyperreagibles Bronchialsystem
- allergische Atemwegserkrankungen
- Infektanfälligkeit, Schwächung der allgemeinen Abwehrkräfte

**Sonstige Krankheiten, z. B.**

- Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Kopfschmerzsyndrome
- Migräne, auch kindlicher Kopfschmerz
- Multiple Sklerose (bis maximal EDSS 3,0)

## Behandlungsschwerpunkte/-angebote

**Medizinisch-therapeutische Maßnahmen**

- Ärztliches Aufnahmegespräch mit individueller Therapieplanerstellung
- Schulmedizinische Behandlungsmethoden
- Psychosomatische Medizin
- Chiropraktik
- Naturheilkundliche Verfahren wie Bachblütentherapie, Phytotherapie

**Diagnostische Verfahren**

- Unsere diagnostischen Verfahren bestehen aus den klassischen schulmedizinischen Verfahren wie z. B.:
  - EKG
  - Langzeit-Blutdruckmessung
  - Lungenfunktionstest
  - Laboruntersuchungen

**Physiotherapie/Bewegungstherapie**

- Unsere physiotherapeutischen Anwendungen beinhalten u. a.:
  - Massagen, Fango, Heißluft und die „heiße Rolle“
  - Klassische Massage, manuelle Lymphdrainage
  - Elektrotherapie, Mikrowellentherapie, Kältetherapie
  - Krankengymnastik, auch auf neuro-physiologischer Basis
  - Atemtherapie, Manuelle Therapie, Schlingentisch
  - Nordic Walking
  - Wassergymnastik
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Rückenschule
  - Beckenbodengymnastik
  - „Bauch-Beine-Po“-Gymnastik
  - Entspannungstechniken

**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 Psychologen ins Gespräch zu kommen.

Die Angebote der Klinik umfassen:

- Psychosoziale Gruppen- und Einzelgespräche
- Allgemeine Lebens- und Sozialberatung
- Krisenintervention
- Erziehungsberatung
- Eltern-Kind-Interaktion
- Entspannende Verfahren
- Themenzentrierte Gesprächsgruppen
- Kreativangebote

**Fachvorträge für Eltern**

Medizinische, psychologische und pädagogische Vorträge: Ernähre Dich gesund, Wie werde ich rauchfrei, Asthmaschulung, Bachblüten-therapie, Bewegung ist Leben, Kindern Grenzen setzen, Geschwisterrivalität, Pubertät, Trotz im Kindesalter, Trennungskinder verstehen lernen, Stress besiegen, Vortragsreihe bei Verhaltensstörungen (AD(H)S).

## Therapeutisches Konzept

Das familientherapeutische Konzept der Klinik Hotzenplotz beinhaltet folgendes Vorgehen zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Mütter/Väter und Kinder:

- ganzheitliches
- systemisches
- verhaltenstherapeutisches
- ressourcenförderndes
- multimodales (koordinierter integrativer Ansatz aller therapeutischen Disziplinen)

Speziell für Familien mit AD(H)S-Kindern bieten wir:

- Vortragsreihe
- spezielles Elterntraining
- Einzelberatung
- für die Kinder Psychomotorik, Ergotherapie, Junior-Power, Förderung der Aufmerksamkeit und Sozialkompetenz u. a.

Für Familien in Trennungssituationen bieten wir spezielle Therapieangebote an, u. a.:

- Fachvorträge
- Austauschgruppen für Mütter und Väter
- Erfahrungsgruppen für Kinder

Unsere Angebote zum Thema „Gewicht-Aktivität-Gesundheit“ umfassen:

- Reduktionsgruppe
- Einzelerährungsberatung
- Lehrküche
- Ernährungsschulung
- Fit Kids-Gruppe mit Ernährungs-schulung und Lehrküche

**Kontraindikationen:**

- aktive Infektionskrankheiten
- Suchterkrankungen
- akute Psychosen, psychiatrische Erkrankungen
- Suizidalität
- nicht medikamentös eingestellte Anfallsleiden
- schwere Essstörung
- Diabetes mellitus bei Kindern
- Erkrankungen zur stationären Behandlung in einem Akutkrankenhaus
- Schwangerschaft
- schwere, potentiell lebensbedrohliche Lebensmittelallergien, insbesondere Erdnussallergie



## Zusätzliche Indikationsbereiche für Kinder

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, wie: Entwicklungsstörungen, emotionale oder Verhaltensstörungen, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Hyperaktivitätsstörungen (AD(H)S/HKS), Störungen im Bereich Entwicklung, Wahrnehmung

oder Selbstwertgefühl, Trauer- oder Trennungskonfliktproblematik, Eltern-Kind-Interaktionsstörung, Verhaltensstörung bei familiärer Konfliktsituation, psychosomatische Beschwerden wie z. B. auch Enuresis nocturna, Schlafstörungen

gen, nicht organisch bedingte Bauchschmerzen, Kopfschmerz vom chronischen Spannungstyp, Migräne. Tiefgreifende Entwicklungsstörung (Autismusspektrumsstörung), je nach Integrationsfähigkeit des Kindes.

**Ernährungsberatung**

Unsere Diätassistentinnen unterstützen Sie durch:

- Gruppenschulung für Erwachsene mit Übergewicht: „Leichter, aktiver, gesünder“ (gemeinsames Kochen unter fachlicher Anleitung, Einkaufsschulung)

- Gruppenschulung für Kinder mit Übergewicht sowie Kinder mit einseitigem Essverhalten: „Fit Kids-Gruppe“
- Einzelberatung zu individuellen Themen

Unsere Ernährungsberatung und Küche sind eingestellt auf:

- Vollkost
- Reduktionskost
- Vegetarische Kost
- 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 als Begleitkind von der Situation in der Familie betroffen sind. Kneippgüsse, Wassergymnastik, Junior Power, Sport und Bewegung für Groß

und Klein, Psychomotorik, Ergotherapie, Erziehungsberatung, Entspannungstechniken, Inhalationen, Asthmaschulung, Atemtherapie, Ernährungsberatung. Lehrküche, Fit-Kids-Gruppe zur Gewichtsreduktion, schulbegleitender Unterricht, Wanderungen in der Natur.

**Therapie-Angebote für Eltern und Kinder**

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. Eltern-Kind-Nordic-Walking, Eltern-Kind-Schwimmen, Eltern-Kind-Kreativangebote, Familien-Interaktionsangebote, Eltern-Kind-Sauna.

