

Presse-Info Bad Tölz

14. Januar 2019

Der positive Blick in die Zukunft

In Bad Tölz leitet das ganzheitliche Nachsorgekonzept „mammaLIFE“ Frauen mit Brustkrebs auf ihren individuellen Weg zu Gesundheit und neuer Lebensfreude

21 Tage Heilklima, Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Persönlich abgestimmt auf jeden einzelnen Gast. Nachhaltig, durch eine sechsmonatige Betreuung über den Aufenthalt in der Voralpenstadt hinaus. Das sind die bestimmenden Faktoren der „mammaLIFE“-Kur, die das nächste Mal vom 24. Februar bis 16. März in Bad Tölz stattfindet. Ziel ist es, einen wohltuenden Weg nach der Therapie ins Leben zu zeigen und Impulse zu geben für einen dauerhaft gesunden Lebensstil. Das Besondere? Die Frauen wählen nicht nur ihre Unterkunft selbst. Auch die Angebote aus den Bereichen Selbstreflexion, ärztliche Betreuung und Kuranwendungen können zu den feststehenden Kursen in Achtsamkeit, Yoga, Bewegung und Ernährung individuell gebucht werden. Eine Teilnahme ist direkt im Anschluss an die Behandlung – statt einer Rehabilitation – oder auch nach Jahren möglich. Auf Antrag des Arztes übernehmen viele Krankenkassen die Therapie und bezuschussen die Unterkunft. www.mammalife.de; www.bad-toelz.de

„Optimismus heißt das Stichwort“, sagt Dr. Florian Wiedemann, der das „mammaLIFE“-Konzept entwickelt hat. „Wir wollen den Frauen einen positiven Blick in die Zukunft ermöglichen, indem wir sie ganzheitlich, aber ganz ohne Klinikatmosphäre betreuen“, so der Medizinerwissenschaftler. Neben gesunder Luft und der sanften Voralpenlandschaft rund um Bad Tölz spielen persönliche Fürsorge und die Möglichkeit, sich das ganz private Wohlfühlpaket zu schnüren, eine übergeordnete Rolle. Die dreiwöchige Kur soll jede genau da abholen, wo sie psychisch wie physisch steht, und die Bereiche Urlaub und qualitativ hochwertige Medizin enger verzahnen.

Täglich stehen Bewegungseinheiten rund um Isar, Blomberg und Kirchseemoor auf dem Programm, die dank einzigartiger Aussichten bis weit in die Alpen den Kopf für neue Ansichten öffnen. Daneben liegt der Fokus auf Einzelgesprächen und Gruppenkursen, die dabei helfen sollen, typische Fragen zu beantworten. Was tut mir gut? Woraus schöpfe ich Kraft? Wie kann ich ein positives Körpergefühl entwickeln? „Unser Ansatz ist emanzipatorisch zu sehen“, so Wiedemann, „zuerst forschen wir gemeinsam nach den vorhandenen Ressourcen, dann regen wir die Frauen dazu an, alleine herauszufinden, welche Maßnahmen auf ihre Stärkung zielen.“

Von Yoga-Einheiten über gemeinsame Ernährungs- und Kochworkshops bis zu psychologischen Beratungen: Gemeinsam mit rund zehn Fachleuten machen sich an fünf Terminen bis zu zwölf Teilnehmerinnen auf, um einen positiven Blick in die Zukunft zu richten. Das „mammaLIFE“-Konzept dient dabei als Schlüssel und moderner Rehabilitations-Ansatz für eine optimistische Lebenseinstellung. Alltagstauglich wird es durch die sorgsame Nachbetreuung „mammaLIFE@home“, die unter anderem alle Meditationsübungen ständig verfügbar macht. Diese besteht aus einer App, einem Coaching-Kalender und persönlicher Telefonberatung.

Termine:

24.02.- 16.03.2019
28.04.- 18.05.2019
23.06.- 13.07.2019
06.10.- 26.10.2019
17.11.- 07.12.2019

Träger:

Der Medizinische Fitness und Gesundheitssport e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Bad Tölz, der die Durchführung zertifizierter und von den Krankenkassen anerkannter Gesundheitsförderungs- und Rehabilitationsmaßnahmen zum Zweck hat. Dazu gehören Rehabilitationssport oder Primärprävention nach §20 SGB V.

Über Bad Tölz:

Nur 50 Kilometer südlich von München und direkt zu Füßen der bayerischen Voralpen liegt die idyllische Kleinstadt Bad Tölz – sanft eingebettet zwischen Metropole und Natur. Der aufgrund des milden Reizklimas und der natürlichen Moorkomplexe berühmte Heilklimatische Kurort brachte bereits Thomas Mann zum Schwärmen. Gemeinsam mit seiner Familie verlebte der Schriftsteller seit 1909 viele Sommer zwischen den mit Lüftmalereien verzierten Fassaden der Marktstraße, den romantischen Ufern der türkisblauen Isar und den Bilderbuchpanoramen der umliegenden Gipfel. Und auch heute genießen die rund 18.000 Einwohner und knapp zwei Millionen jährlichen Besucher die ländliche Atmosphäre, gepaart mit städtischem Flair. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das 1914 eröffnete, von Gabriel von Seidel gestaltete Kurhaus, die aus dem 15. Jhd. stammende Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt oder diverse authentische Kunsthandwerks- und Trachtenläden laden zum Erkunden ein. Unterschiedliche Veranstaltungen an weltlichen und religiösen Festtagen machen Tradition und Brauchtum erlebbar. Das umfangreiche Aktivangebot von Wandern und Radeln bis Pilates und Feldenkrais sorgt für Vitalität und Wohlfühl unter den Gästen. Als Teil der Kräuter-Erlebnis-Region Tölzer Land bietet Bad Tölz außerdem vielfältige Möglichkeiten, die Schätze der intakten Natur zu erforschen und mit allen Sinnen zu genießen.

Weitere Infos zu Bad Tölz Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz,
Tel.: +49 (0)8041 / 78 67-0, info@bad-toelz.de, www.bad-toelz.de