



Alle Adressen auf einen Blick

Gesundheitsinfos für Schmallenberg & Eslohe

# Gesundheit & Vitalität





# Ausruhen und Auftanken

Mit den zahlreichen Angeboten für mehr Wohlbefinden.  
Wieder gewonnene Kräfte spüren. Spaß haben. Fortschritte machen.  
Neue Pläne schmieden. Für morgen. Und für die Zeit danach.

## Auszeit vom Alltag

5 Tage, Anreisetag individuell wählbar

- 4 Übernachtungen  
inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 4 x Genießer-Drei-Gang-Halbpension
- 1 x Kaffee und Kuchen
- Ärztliche Beratung und Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Autogenes Training
- Psychologische Beratung und Gesprächsrunde
- Eine Rückenmassage
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt  
in den Schieferstollen Nordenau

ab 304,- €  
p.P. im DZ

täglich geöffnet 8.<sup>00</sup>–18.<sup>30</sup> Uhr



Schieferstollen  
Nordenau  
*Ihrer Gesundheit zuliebe*

[www.stollen-nordenau.de](http://www.stollen-nordenau.de)



Land- und Kurhotel Tommes · Nordenau · 57392 Schmallenberg  
Telefon (0 29 75) 96 22-0 · Telefax (0 29 75) 96 22-165

# Vielfalt & Kompetenz - direkt vor Ort.

---

Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Ein Zitat Schopenhauers bringt auf den Punkt, welcher Stellenwert dem höchsten Gut unseres Lebens gebührt – oder besser gebühren sollte.

---

Eine Maxime, der die neue Gesundheits-Servicezentrale Schmallenberger Sauerland & Eslohe Rechnung trägt. Für Gäste wie Bürger koordiniert und kommuniziert sie seriöse Produkte, Dienstleistungen und Angebote im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe. Ein Ergebnis ihrer Arbeit: diese Broschüre mit ausgewählten therapeutischen und präventivmedizinischen Angeboten sowie den Adressen der Gesundheitsdienstleister in der Region.



Informieren Sie sich über das breit gefächerte und kompetente Angebot vor Ort und werden bzw. bleiben Sie mit den aufgeführten Medizinern, Therapeuten, Fachleuten und Spezialisten gesund.

Für ergänzende Fragen steht Ihnen die Leiterin der Gesundheits-Servicezentrale Astrid Völlmecke telefonisch unter 0 29 72 / 97 40 41 gerne zur Verfügung.



# Inhalt

Allgemeinmedizin .....	5
MVZ .....	6
Ferentialyse .....	6
St. Georg Krankenhaus .....	6
Kurzzeitpflege .....	8
Kurmittelhaus/Therapiezentrum .....	8
Mobile Krankenpflege .....	8
Augenheilkunde .....	9
Gynäkologie .....	9
Mammografie .....	9
Haut- und Geschlechtskrankheiten .....	9
Allergologie .....	9
Innere Medizin .....	10
Kinderheilkunde .....	10
Orthopädie .....	10
Pneumologie / Lungenheilkunde .....	10
Sportmedizin .....	11
Zahnmedizin .....	11
Kliniken .....	12
Physiotherapie und Krankengymnastik .....	12
Massage .....	13
Heilpraktiker .....	14
Psychotherapie .....	15
Fitnessstudios .....	16
Diätassistenten / Ernährungsberatung .....	16
Yoga .....	16
Apotheken .....	17
Augenoptiker .....	17
Heilstollen .....	17
Krankenkassen .....	18
Reformhäuser .....	18
Selbsthilfegruppen .....	19
Sonstiges .....	19
Pauschalangebote .....	20 / 21





## Allgemeinmedizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
<b>SCHMALLENBERG</b>		
Althaus, M., Dr. med.	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1525
Baumann, M., Dr. med.	Schmallenberg, Poststraße 3	02972/97090
Beste, Dr. med.	Schmallenberg, Brombeerweg 10	02972/390240
Geueke, A.	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 1a	02974/83550
Gilbert, J., Dr. med.	Bad Fredeburg, Am Kurhaus 8	02974/96160
Kowarz, Dipl. med.	Schmallenberg, Oststr. 25	02972/6363
Kuss, B., Dr.	Winkhausen, Winkhausen 2	02975/8900
Menn, Dr.	Dorlar, Hubertusweg 15	02971/96000
Müller, G., Dr.	Schmallenberg, Wormbacher Str. 7	02972/1684
Ochsenfeld, Dr. med.	Bödefeld, Freiheit 27	02977/214
Waltenberg, Dr. med.	Oberkirchen, Alte Poststr. 12	02975/357
<b>ESLOHE</b>		
Engels & Dünnebacke, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 41	02973/6382
Struwe, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 52	02973/6221
Sittner, Dr.	Reiste, Mescheder Str. 39	02973/3568
van Steenkiste, Dr. med.	Reiste, Mescheder Str. 39	02973/3568
Twieg, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 61	02973/1001



## MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum in Bad Fredeburg)

Name	Fachgebiet	Telefon
Rager, Franz, Dr.	Arzt für Chirurgie	02974/969320
Somborn, Frau Dr. med.	Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie	02974/969320

## Feriodialyse

Name	Ort / Straße	Telefon
Fröhling, Dr. med.	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg 58 (Kurmittelhaus)	02974/732412

## St. Georg Krankenhaus in Bad Fredeburg Einrichtung für Tages-, Kurzzeit- und Übergangspflege

Name	Abteilung	Telefon
Baranski, K., Dr. med.	Chirurgie / Chefarzt	02974/710
Grobbe, H.-G., Dr. Dr.	Chirurgie / Oberarzt	
Chaar, Dr. med.	Gynäkologie	02974/900617
Dalbaj, S.	Innere Medizin / Chefarzt	02974/710
Zetzmann, R., Dr.	Innere Medizin / Oberarzt	
Jovanovic, Dr.	Anästhesie	02974/710

# Seniorenzentrum St. Raphael



## Nah am Menschen

- familiäres Zusammenleben in Wohngruppen  
Leben und Wohnen für Menschen mit Demenz  
tagesstrukturierende Aktivitäten

Seniorenzentrum St. Raphael  
Altenilper Straße 9  
57392 Bad Fredeburg  
Telefon (0 29 74) 96 28-0  
[www.st-raphael-fredeburg.de](http://www.st-raphael-fredeburg.de)



Hilfe- und pflegebedürftige Menschen unter unserem Dach  
haben das Recht auf:

Würde

Selbst-  
bestimmung

Respekt



Fragen rund um „St. Raphael“ und wie wir die 8 Artikel der Pflegecharta mit Leben füllen,  
beantworten wir gerne. Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen. Telefon 02974 / 9628-0.

# Kurzzeitpflege

Name / Anschrift	Ansprechpartner	Telefon
Caritas Altenheim St. Raphael Bad Fredeburg Altenilper Str. 9 57392 Schmallenberg	Axel Trompeter Claudia Jagfeld	02974/96280

# Kurmittelhaus/Therapiezentrum

Krankengymnastik, Bestrahlungen, Schwimmen, Bewegungsübungen, Kinesio Taping, Lymphdrainage, Packungen, Massagen, Sauna, Aqua Fitness, Physiotherapie

Einrichtung	Ort / Straße	Telefon
Kurmittelhaus	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg 58	02974/732412

# Mobile Krankenpflege

Einrichtung	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Apo Care / Mobi Care	Schmallenberg, Obringhauser Str.4	02972/47555
Infamilia	Schmallenberg, Weststr. 62	02972/4142
Mobi Care	Bad Fredeburg, Im Ohle 29	02974/83441
Monikaner Pflegedienst	Bad Fredeburg, An der Lied 1	02974/968590
ESLOHE		
Caritas-Sozialstation	Eslohe, Eberhard-König-Straße	02973/2507



# Augenheilkunde

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Kramer, Dr. med.	Schmallenberg, Weststr. 2	02972/2600

# Gynäkologie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Baumann, Dr. med.	Schmallenberg, Poststraße 3	02972/97090
Chaar, Dr. med.	Bad Fredeburg, St. Georg Krankenhaus	02974/900617
Hegner-Hachmann, Dr.	Bad Fredeburg, St. Georg Krankenhaus	02974/900617



# Mammografie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Dreyer, Dr. med.	Bad Berleburg, An der Gontardsluft 7	02751/8025451
Krämer/Keuthage, Dr. med.	Brilon, Am Schönschede	02961/51613

# Haut- und Geschlechtskrankheiten

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Voß, Dr. med.	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1055

# Allergologie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Althaus, Dr. med.	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1525
Riffelmann, Dr. med.	Grafenschaft, Kloster, Annostr. 1	02972/7912601



## Innere Medizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Bisa, Dr.	Schmallenberg, Bahnhofstr. 7	02972/97060
Kejo, Dr.	Schmallenberg, Bahnhofstr. 7	02972/97060
Müller, Dr. med.	Bad Fredeburg, Bödefelder Str. 8	02974/7004

## Kinderheilkunde

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Seidel, Dr.	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 1a	02974/83550

## Orthopädie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Schmidt, Georg	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 11	02974/83770

## Orthopädie Schuhtechnik

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Orthopädie Schuhtechnik Gierse	Schmallenberg, Weststr. 27	02972/921130
ESLOHE		
Keite, Rudolf (Fußorthopädie)	Eslohe, Hauptstraße 93	02973/486

## Pneumologie / Lungenheilkunde

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Kemper, Dr. med.	Grafschaft, Kloster Annostr. 1	02972/7912542

# Sportmedizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Geueke, Arnold	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 1a	02974/83550



# Zahnmedizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
<b>SCHMALLEMBERG</b>		
Neise, R., Dr./Höllerring + Egenolf	Schmallenberg, Weststr. 19	02972/1655
Rager, R., Dr.	Schmallenberg, Weststr. 60	02972/5088
Richter, E., Dr.	Schmallenberg, Weststr. 5	02972/7878
Gries, Lilia	Schmallenberg, Gartenstr. 2	02972/962252
Steppeler, M. Dr.	Bad Fredeburg, Kirchplatz 6	02974/1311
Teijerling, H. G., Dr.	Bad Fredeburg, Im Ohle 8	02974/6996
Wesselborg, Stefan	Bad Fredeburg, Im Ohle 33	02974/83603
<b>ESLOHE</b>		
Kaiser, Gisela	Eslohe, Hauptstr. 42	02973/6386
Plett & Bettelhäuser, Dr.	Eslohe, Hauptstr. 75	02973/908744
Siepe & Knappstein, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 24 a	02973/6772

# Kliniken

Name / Fachgebiet	Ort / Straße	Telefon
Internistisch-psycho-somatische Fachklinik Hochsauerland	Bad Fredeburg, Zu den Drei Buchen 2	02974/730
Fachklinik Fredeburg Therapiezentrum für Abhängig- keitserkrankungen	Bad Fredeburg, Zu den Drei Buchen 1	02974/720
Fachklinik Holthauer Mühle medizinische Rehabilitation Drogenabhängiger	Holthausen, Mittelstr. 1	02974/7780
Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft Pneumologie und Allergologie	Grafschaft, Annostr. 1	02972/79100

# Physiotherapie und Krankengymnastik

Name	Ort / Straße	Telefon
<b>SCHMALLEMBERG</b>		
Christmann, Marion	Schmallenberg, Antoniusstr. 1	02972/47417
Grafschafter Therapiehaus	Grafschaft, Am Stünzel 2	02972/962800
GZDT	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg	02974/732406
König	Gleidorf, Bahnhofstr. 1	02972/1437
Kurmittelhaus/Therapiezentrum	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg	02974/732412
• Brune, Katharina		
• Fischer, Melanie		
• Rickert-Biskoping, Rita		
• Schmidt-Bette, Felizitas		
Rauschen, Ralf	Bad Fredeburg, Am Kirchplatz	02974/83246
Tenkamp, Willi & Katharina	Schmallenberg, Im Alten Feld 1	02972/6859
Thöne, Annette	Schmallenberg, Obringhauser Str. 20	02972/978681
Wüllner, Georg (Kreuzbergpraxis)	Bödefeld, Kreuzbergstr. 1 a	02977/709630
<b>ESLOHE</b>		
Krankengymnastik Blennemann Bobath Lymphdrainage Massage	Eslohe, Hauptstr. 88 a	02973/979250
Krankengymnastik und Massage Gerhard Henke	Eslohe, Kupferstr. 30	02973/6850

## Massage

Name	Ort / Straße	Telefon
Gierse, Susanne	Westfeld, Dorfstraße 5	02975/1456
Hallmann, Michaela	Sellinghausen, An der Halle 17	02971/86526
Lingemann, Sandra	Niedersorpe 54	02975/809136
Metz, Andrea	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg 16	02974/1465
Reinhardt-Woblick Gerty	Am Roten Hagen 3	02972/978282
Tillmann, Tatjana	Eslohe-Niedersalwey, Quirinusstr. 10	02973/809566

Zudem bieten alle Physiotherapeuten Massage an (Physiotherapeuten s. Seite 12).

## Ergotherapie

Name	Ort / Straße	Telefon
Rolzhäuser, Jutta	Grafschaft, Am Stünzel 2	02972/962816
Schrewe, Kristina	Bad Fredeburg, Im Ohle 33	02974/968460

# PHYSIO-PRAXIS Rauschen

Physio-Praxis Rauschen

Kirchplatz 3

57392 Bad Fredeburg

Tel.: 0 29 74 / 8 32 46

Mobil: 0170 / 44 05 981

Fax: 0 29 74 / 8 32 47

E-Mail: [info@praxis-rauschen.de](mailto:info@praxis-rauschen.de)

# Rauschen

- Heißluft
- Fango
- Massagen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainagen
- Dorn-Breuss
- Rückenschulen
- Nordic Walking etc.

Kompetenz für gesundes Wohlbefinden!

# Heilpraktiker

Name	Ort / Straße	Telefon
<b>SCHMALLENBERG</b>		
Didam, Isabel	Grafschaft, Kirchstr. 12	02972/977171
Heite, Brigitte	Schmallenberg, An der Winnscheidt 4	02972/4368
Kendel, Elisabeth	Dorlar, Brinkstr. 2	02971/961580
Kleinsorge, Claudia	Werpe, Werpe Nr. 41	02972/47553
Lang, Günther	Winkhausen, Hotel Deimann	02975/810
Polewka, Rita	Bad Fredeburg, Im Ohle 40	02974/969633
<b>ESLOHE</b>		
Krönke, Roger	Eslohe, Christine-Koch-Str. 13	02973/81638
Schmitte, Stefanie	Höhenweg 21	02973/2425
Vetter, Marianne	Eslohe, Höhenweg 10	02973/81276



# Psychotherapie

Name / Fachgebiet	Ort / Straße	Telefon
Baumann, Maria Tiefenpsychologie, Hypnose, AT	Schmallenberg, Poststraße	02972/97090
Döding, Andreas VT	Schmallenberg, Wormbacher Str. 7	02972/390596
Große, Monika PT als EE	Schmallenberg, Am Haffenrath 22 b	02972/2504
Hennig, Marita AT und PME	Grafschaft, Gräfin-Chuniza-Str. 39	02972/1656
Kowarz, Frank-René PT als EE, AT, Hypnose, Psychosomatik	Schmallenberg, Oststr. 25	02972/6363
Kuss, Brigitte PT als EGE, EE, VT als EE, GE, AT, Hypnose, Psychosomatik	Winkhausen, Winkhausen Nr. 2	02975/8900
Markowsky, Bernd PT als EE, Hypnose	Schmallenberg, Über dem Hagen 21	02972/5389
Olbrich, Gisbert (Praxis für Heilpädagogik und Psychotherapie, Kinder und Jugendliche)	Dorlar, Hauptstr. 12	02971/86512
Pape, Gudrun VT	Schmallenberg, Ober Hagen 12	02972/974147
Roeckner-Esser, Bettina VT als EE, GE, EKJ, GKJ	Schmallenberg, Antoniusstr. 4	02972/4638
Silberg, Veronika VT als EE, GE	Westfeld, Astenbergstr. 26	02975/1091
Somborn, Frau Dr. MVZ Bad Fredeburg GmbH PT als EE	Bad Fredeburg, Im Ohle 31	02974/969320
Wagner, Birgit	Holthausen, Mittelstr. 7 c	02974/83737
AT - Autogenes Training	GKJ - Gruppentherapie bei Kindern und Jugendlichen	
EE - Einzeltherapie bei Erwachsenen	PME - Progr. Muskelentspannung	
EGE - Einzel- und Gruppentherapie bei Erwachsenen	PT - Psychotherapie	
EKJ - Einzeltherapie bei Kindern und Jugendlichen	VT - Verhaltenstherapie	
GE - Gruppentherapie bei Erwachsenen		

KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG WESTFALEN-LIPPE in Dortmund

Montag bis Donnerstag 08.30 bis 14.30 Uhr

Freitag 08.30 bis 12.00 Uhr

Telefon 0231/94323851

# Fitnessstudios

Name	Ort / Straße	Telefon
<b>SCHMALLEMBERG</b>		
Fitness & Rückenzentrum Activ-Sports	Schmallenberg, Bahnhofstr. 7 a	02972/47604
Sportakademie	Schmallenberg, Bahnhofstr. 23	02972/921466
GZDT* Neagu Kurmittelhaus	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg	02974/732406
Praxis für Physiotherapie und medizinische Fitness Tenkamp	Schmallenberg, Im Alten Felde 1	02972/6859
Fitness Fesch in Form	Schmallenberg, Auf der Lake	02972/974906
<b>ESLOHE</b>		
Fitness- u. Gesundheitszentrum Bodytalk	Eslohe, Braukweg 9	02973/974730

\*Gesundheitszentrum für Diagnose und Therapie

# Diätassistenten / Ernährungsberatung

Laut Statistischem Bundesamt waren im Jahr 2009 insgesamt 51 % der deutschen Bevölkerung übergewichtig, ca. 60% der Männer und 43 % der Frauen. Deutschland gilt in Europa als Dickenland Nr. 1. Als übergewichtig bezeichnet man Menschen mit einem Bodymaßindex von über 25, als schwer übergewichtig mit einem BMI von über 28, ab 30 spricht man von Adipositas oder Fettsucht.

Dicke Eltern haben oft dicke Kinder. Sie geben ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten weiter.

Auch eine gesunde bewusste Ernährung gehört zur Gesundheitsprophylaxe, um vor allem Herz-Kreislaufkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates vorzubeugen.

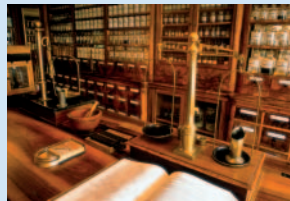
Name	Ort / Straße	Telefon
<b>SCHMALLEMBERG</b>		
Deiters, Laura	Bad Fredeburg, Fachklinik Fredeburg	02974/723740
Gerritsen, J. & Blümer, R.	Schmallenberg, Handweiser Hütte	02972/961797
Henneke, Andrea	Bad Fredeburg, Fachklinik Fredeburg	02974/732130
Praxis Dr. Müller (Bianca Beste & Astrid Schmidt)	Bad Fredeburg, Bödefelder Str. 8	02974/7004
Rudolphi, Ingrid	Schmallenberg, Schulweg 6	02972/9629023
<b>ESLOHE</b>		
Müller, Hildegard	Eslohe, Höhenweg 6	02973/818204

# Yoga

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Pilgram, Susanne	Schmallenberg, Waldenburgerstr. 7	02972/921836
Tröster, Maria	Bad Fredeburg, Unterm Hömberg	02974/6853
Wasserfall, Hilde	Jagdhaus	02972/6983
ESLOHE		
Evers, Mareike	Eslohe-Cobbenrode	0170/7793327
Hoke, M.	Eslohe, Zum Hohenstein 4	02973/81533
Vetter, M. und W.	Eslohe, Höhenweg 10	02973/81276

# Apotheken

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Burg-Apotheke	Bad Fredeburg, Hochstr. 2	02974/277
Löwen-Apotheke	Schmallenberg, Weststr. 16	02972/4029
Marien-Apotheke	Schmallenberg, Weststr. 62	02972/1343
St. Valentin-Apotheke	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1672
St. Georg-Apotheke	Bad Fredeburg, Im Ohle 9	02974/6633
ESLOHE		
Schwanen-Apotheke	Eslohe, Hauptstr. 61	02973/6212
Rosen-Apotheke	Eslohe, Hauptstr. 57	02973/500



# Augenoptiker

Name / Inhaber	Ort / Straße	Telefon
Brillen Rottler, Peter Rottler	Schmallenberg, Oststr. 37	02972/977193
Optik Böhle, Jürgen Böhle	Schmallenberg, Oststr. 10	02972/2727
Optik Wagener, Berthold Wagener	Schmallenberg, Paul-Falke-Platz 5	02972/1575
Augenoptiker Teipel, Michael Voss	Bad Fredeburg, Hochstr. 23	02974/463
Optik Weber, Josef	Eslohe, Hauptstr.	02973/81563

# Reiki

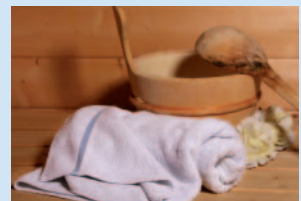
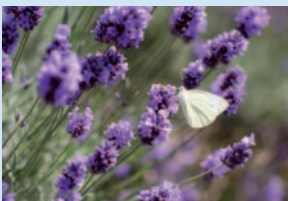
Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Solve Reinhard Woblick	Gleidorf, Am Roten Hagen 3	02972/978282
Krause Karin	Schmallenberg, Valentinstr. 7	02972/1511
Becker Monika	Eslohe-Niedersalwey, Quirinusstr. 3	02973/1494
Kleine Oase	Eslohe, Hauptstr. 42	02973/809148

# Qi Gong

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Mülleneisen-Bräutigam Margareta	Schmallenberg	02972/920501

# Hebammen

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Lindner, Maria	Schmallenberg, Hochstr. 3a	02972/960965
Okon, Maria	Bad Fredeburg, Auf der Gote 14	02974/1556
Siepe, Theresia	Bödefeld, Hunaustr. 22	02977/296
Siepe, Astrid	Wenholthausen, Hünnecke 1	02973/2300
Hebammenpraxis	Eslohe, Hauptstr. 88	02973/9759889



# Kräuter & Gesundheitswandern

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Wanderungen, Workshops, Seminare	Info GesundheitsServiceZentrale	02972/974041

# Krankenkassen

Name	Ort / Straße	Telefon
AOK	Schmallenberg, Weststr. 3	02972/97290
Barmer Ersatzkasse	Schmallenberg, Weststr. 10	018500/836550
DAK Unternehmen Leben	Schmallenberg, Weststr. 3	02972/977550

# Reformhäuser

Name	Ort / Straße	Telefon
Reformhaus Vogd	Schmallenberg, Weststr. 18	02972/9629250
Reformhaus Siepe	Bad Fredeburg, Im Ohle 4	02974/331

 <p><b>LÖWEN APOTHEKE</b></p>	<p>ANDREAS VOGD Weststraße 16 · 57392 Schmallenberg Telefon 02972/4029 Telefax 02972/4034 <a href="http://www.loewenapotheke-schmallenberg.de">www.loewenapotheke-schmallenberg.de</a> <a href="mailto:info@loewenapotheke-schmallenberg.de">info@loewenapotheke-schmallenberg.de</a></p>
 <p><b>MARIEN APOTHEKE</b></p>	<p>MARTINA VOGD Weststraße 62 · 57392 Schmallenberg Telefon 02972/1343 Telefax 02972/5392 <a href="http://www.marienapotheke-schmallenberg.de">www.marienapotheke-schmallenberg.de</a> <a href="mailto:info@marienapotheke-schmallenberg.de">info@marienapotheke-schmallenberg.de</a></p>
 <p><b>Reformhaus</b></p> <p>R 8 U S</p>	<p>ANDREAS &amp; MARTINA VOGD Weststraße 18 · 57392 Schmallenberg Telefon 02972/9629250 Telefax 02972/9629251 <a href="http://www.reformhaus-vogd.de">www.reformhaus-vogd.de</a> <a href="mailto:info@reformhaus-vogd.de">info@reformhaus-vogd.de</a></p>
<p><b>V O G D</b></p>	

# Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystem  
 In der Selbsthilfegruppe finden Sie Toleranz, Motivation und Unterstützung.  
 Selbsthilfegruppen dienen dem Information- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen  
 und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Un-  
 terstützung und Motivation.

Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon
Rollstuhlfahrer und Schwerbehinderte	Bernd Conze	02972/1407
Insuliner Bad Fredeburg	P. Dörbaum Barbara Hohmann	02961/964230 02974/1233
Morbus Bechterew	A. Phillips	02974/83563* (*nach 17 Uhr)
Alzheimergesellschaft HSK	Georg Fuhs	02962/4445
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.	Monika Jäger	02974/6263
Borreliose-Selbsthilfegruppe HSK	Monika Schulte	02971/86050
Frauzentrum „Frauenzimmer“	Beratungsstelle	0291/52171
Anonyme Alkoholiker	Georg	02972/6004
Gesprächskreis Gleidorf	Jürgen Reiber	02972/920745
Kreuzbund Schmalleberg	Siegfried Weitzel	02972/5445
Kontakt- u. Beratungsstelle für psychisch Erkrankte der Diakonie Ruhr-Hellweg	Wolfgang Schröter	02972/47757

## ÜBERGEORDNETE STELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN:

„AKIS“

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle  
 für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis  
 Zu den Werkstätten 1  
 59821 Arnsberg  
 Telefon 02931/9638105



## Sonstiges

Institut für Lebensberatung  
 Alwin van Balkom  
 Am Sonnenpfad 8  
 57392 Schmalleberg-Nordenau  
 Telefon 02975/1053

## Sonstiges

---

Nordic Zentrum - NRW  
Projektbüro  
Holz- und Touristikzentrum, Poststr. 7  
Telefon 02972/974014

Wasser Shiatsu  
Waller Gabriele  
Schmallenberg  
Telefon 02975/347993

Sport- und Bewegungsangebote finden Sie im Internet auf [www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de) unter dem Navigationspunkt „Wellness und Gesundheit“ / „Gesundheits-Servicezentrale“.

## Heilstollen

Name	Ort / Straße	Telefon
ABELA-Stollen GmbH u. Co. KG.	Bad Fredeburg, Alter Bahnhof 9	02974/969500
Brandholzstollen	Nordenau, Talweg 14	02975/96220

## Heilstollen

---

Die Untertageklimatherapie oder Speläotherapie bezeichnet den Aufenthalt in zertifizierten Heilstollen. Es empfiehlt sich eine Kur von 2-3 Wochen, wobei die Patienten täglich für zwei Stunden den Stollen besuchen. Sie liegen in warmen Schlafsäcken, hören entspannende Musik oder nehmen an unterschiedlichen Anwendungen teil. Neben Inhalationen können Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen oder Atemtherapie teil der Anwendung sein.

Mit einer Luftfeuchtigkeit von nahezu 100 % sowie einer gleichbleibender Temperatur von 9° Grad können sich im Heilstollen kein Staub, Pollen oder Krankheitserreger festsetzen. Durch die ständige Luftströmung erneuert sich die Atemluft konstant. Frischluft gelangt durch den Fels in den Stollen, verbrauchte Luft wird aufgrund des Luftstroms durch den Ausgang gedrückt.

Indikationen für eine Untertageklimatherapie sind Atemwegserkrankungen in jeglicher Form, vor allem Asthma bronchiale, COPD, Keuchhusten, Pseudokrapp, chronische Atemwegserkrankungen und Allergien.

Die hohe Luftfeuchtigkeit erleichtert die Atmung sowie das Abhusten. Die Patienten erfahren eine deutliche Symptomlinderung, der Zeitraum zwischen 2 Asthmaanfällen verlängert sich oftmals erheblich.

## Light Living

### ... ein Programm zur nachhaltigen Gewichtsreduktion

Light Living, oder kurz gesagt LiLi, wurde auf wissenschaftlicher Basis in Zusammenarbeit mit erfahrenen Ernährungs-, Sucht- und Sporttherapeutinnen entwickelt – für übergewichtige Frauen mit einem BMI zwischen 25 und 30. Das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten, ist keine Frage der Diät, sondern eine Frage des gesamten persönlichen Lebensstils. So einfach lässt sich das Prinzip von Light Living auf den Punkt bringen. Ganzheitlich und alltagstauglich vereint es die Ebenen Bewusstsein, Ernährung und Bewegung. Gewinnen Sie Lebensfreude. Verlieren Sie Gewicht mit Light Living. Gesund und auf Dauer!

#### Leistungen:

---

- ✓ 11 x Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer
- ✓ gemeinsames Abendessen mit der Gruppe
- ✓ lebendige Vorträge, Diskussionen und Kochkurs zum Thema ausgewogene Ernährung im persönlichen Alltag
- ✓ 1 bis 2 Sport- und Bewegungseinheiten pro Tag, z. B. Nordic Walking, Aquafitness, Radfahren uvm.
- ✓ medizinische Sprechstunde auf Wunsch
- ✓ Basisgruppe zum Thema Körper- und Selbsterfahrung
- ✓ tägliche Gruppentreffen
- ✓ ergotherapeutische Angebote wie z. B. kreatives freies Gestalten oder kommunikatives Malen

ab € 715,-  
pro Person

## SmokeSTOPP

### das Raucher-Entwöhnungsprogramm in Bad Fredeburg

Werden Sie Nichtraucher mit Genuss! Machen Sie sich frei vom Alltag und nutzen Sie Ihre Chance in ein rauchfreies Leben während Ihres Urlaubs. Lernen Sie während eines 12-tägigen Aufenthalts in Bad Fredeburg Schritt für Schritt die positiven Aspekte des Nichtrauchens kennen und schätzen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse bzgl. einer möglichen Kostenbeteiligung.

#### Leistungen:

---

- ✓ 11 x Übernachtung mit der gewählten Verpflegung
- ✓ Infomappe in der Vorphase (mit Tests, Tipps und Anregungen)
- ✓ 5 Einzelberatungen mit Ihrem Trainer
- ✓ tägliche telefonische Beratung
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Gesprächskreise
- ✓ täglich stattfindende Selbsthilfegruppe
- ✓ Entspannungstraining
- ✓ Freizeitprogramm

ab € 680,-  
pro Person

SmokeStopp

## Gesund durchatmen im Abela Stollen

Sie leiden an chronischer Bronchitis, Asthma, Allergien oder werden schnell krank? Dann stärken Sie Ihr Immunsystem mit einer Klimatherapie in der nahezu völlig reinen, staub- und keimfreien Luft des Abela-Heilstollen in Bad Fredeburg.

Der Abela Stollen entstand im Jahre 1998 in einem Stollen der Schiefergrube Felicitas. In dem Stollen finden Menschen ein wohltuendes Mikroklima vor, das unter bestimmten Voraussetzungen in Naturhöhlen oder stillgelegten Bergwerkstollen entstehen kann.

Die Temperatur im Stollen beträgt konstant 9° Celsius und die Luft reichert sich fast bis zur Sättigung mit Wasserdampf an. Im Stollen fehlen deshalb nahezu vollständig Staubpartikel, Pollen und Krankheitserreger.

### Leistungen:

- ✓ 7 / 14 / 21 / 28 Übernachtungen in einem Hotel, einer Pension oder einer Ferienwohnung
- ✓ Zimmer mit Dusche/WC und Frühstück (FeWo zur Selbstversorgung)
- ✓ 6 / 12 / 18 / 24 x Eintritt in den Felicitas Stollen
- ✓ Lungenfunktionsprüfung vor Kurbeginn und nach Kurende
- ✓ Schließfach im Gesundheitszentrum
- ✓ SauerlandCard zum kostenlosen Busfahren

ab € 242,-  
pro Person

## Bäderkur plus Stollenstrahlen

Einen viertägigen Gesundheitsaufenthalt kombiniert mit täglichen Besuchen im 14 Kilometer entfernten Brandholzstollen Nordenau können Sie in Bad Fredeburg verbringen. Der Stollen ist heute weit über die Grenzen des Sauerlandes hinaus für Gesundheit und Wohlbefinden bekannt und wird inzwischen von tausenden Menschen aufgesucht, die dort Linderung ihrer Erkrankungen und Beschwerden erwarten.

### Leistungen:

- ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstück
- ✓ 4 x Eintritt in den Schieferstollen Nordenau
- ✓ 1 Vital-Begrüßungsdrink
- ✓ 1 SauerlandCard zum kostenlosen Busfahren
- ✓ auf Wunsch auch HP möglich

ab € 124,-  
pro Person

Termine, Preise und weitere Informationen erhalten Sie bei der Gästeinformation Schmallenberger Sauerland oder unter

[www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)





## Therapiezentrum Bad Fredeburg



**Kompetent therapieren, alles unter einem Dach,  
zugelassen für alle Kassen - das Therapiezentrum  
Bad Fredeburg (Kurmittelhaus).**

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Massagen, Wassergymnastik, Fango, ...
- Prävention: Aqua-Gymnastik & Rückenschule
- Schwimmbad, Sauna, Solarien & Fitness

**Therapiezeiten:** Mo-Fr

**Terminvereinbarung:** Mo-Fr, 8-20 Uhr

(Mo-Sa: Schwimmbad, Sauna, Solarien geöffnet)

### **KONTAKT:**

**Therapiezentrum Bad Fredeburg**

Zum Hallenberg 58

57392 Schmallenberg - Bad Fredeburg

Tel. +49(0)29 74-63 31 · Fax +49(0)29 74 73-24 00

info@krh-bad-fredeburg.de

www.krh-bad-fredeburg.de



## Dialysezentrum Bad Fredeburg

- Modernste Ausstattung  
(Hämodialyse, Hämodiafiltration, Bicarbonatdialyse,  
High-Flux Dialyse, Single Needle cross over)
- Betreuung durch erfahrenes Dialysepersonal
- Nutzung des angeschlossenen Therapiezentrums möglich  
(Physiotherapie, Physikalische Therapie, Schwimmbad,  
Sauna, Solarien)
- Abrechnung mit Ihrer Kasse
- Angeschlossenes Krankenhaus am Ort
- Herrliche Aussicht vom Dialysezentrum über Bad  
Fredeburg und auf die angrenzenden Berge

### **Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Fr: 6-13 Uhr

Weitere Öffnungszeiten auf Anfrage  
bzw. nach Bedarf täglich

### **KONTAKT:**

#### **Dialysezentrum Bad Fredeburg**

Zum Hallenberg 58

57392 Schmallenberg - Bad Fredeburg

Tel. +49(0)2974 73-2620 · Fax +49(0)29 74 73-2619

info@krh-bad-fredeburg.de

www.krh-bad-fredeburg.de

Vielfalt & Kompetenz. Direkt vor Ort!



WANDERWELT

*Schmallenberger  
Sauerland*

UND FERIEENREGION ESLOHE

KUR UND FREIZEIT GMBH  
SCHMALLENBERGER SAUERLAND  
Poststraße 7

57392 Schmallenberg

Telefon: 0 29 72 - 97 40-0

Telefax: 0 29 72 - 97 40-26

[www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)

[info@schmallenberger-sauerland.de](mailto:info@schmallenberger-sauerland.de)

Eslohe

Schmallenberg