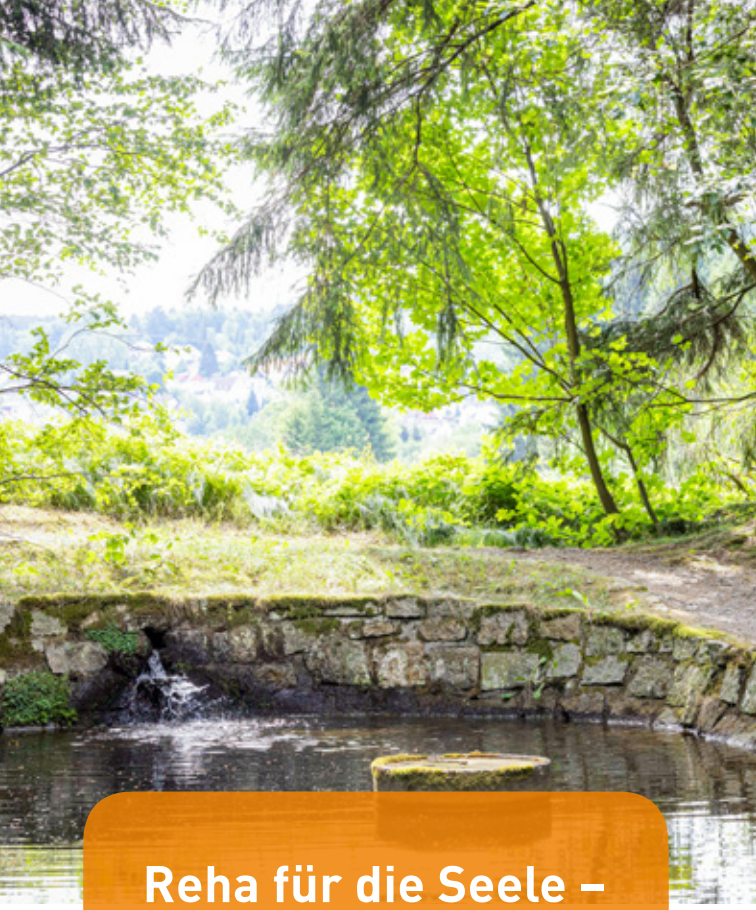

Reha für die Seele – inmitten der Natur

Reha-Fachklinik für

- → Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- → Prävention

HÖHENKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern

Wir sind an Ihrer Seite

Bei uns erwartet Sie mehr als ein heilendes Klima – nämlich ein Ort, der Körper und Seele guttut und an dem Sie Schritt für Schritt Ihre Lebensqualität zurückgewinnen.

Unsere Reha-Klinik ist spezialisiert auf **Psychosomatische Medizin und Psychotherapie** sowie **Prävention**. Dabei legen wir großen Wert auf persönliche Betreuung, damit Ihre Reha individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Rund um unsere Klinik erstreckt sich eine schöne Naturlandschaft – perfekt, um durchzuatmen und neue Energie zu sammeln. Genießen Sie die Ruhe und Weite des Fichtelgebirges – die Natur hilft Ihnen bei der Genesung.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame und erfolgreiche Zeit.

Dr. med. Thomas Kirchmeier
Chefarzt

Das Wichtigste in Kürze

- Reha-Spezialisten für Psychosomatik und Psychotherapie bei Depressionen, Burnout, Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Breit gefächerter, verhaltenstherapeutisch geprägter Behandlungsansatz
- Gesund arbeiten, gesund leben: Präventionsprogramm für Berufstätige zur nachhaltigen Gesundheitsförderung

Bischofsgrün – Erholung im Herzen des Fichtelgebirges

Bischofsgrün gilt als der touristisch größte und schönste Ort im Fichtelgebirge. Eingerahmt von den beiden höchsten Bergen Nordbayerns, dem Schneeberg und dem Ochsenkopf, bietet der heilklimatische Kurort in 680 m Höhe nicht nur Urlaubern eine erholsame Umgebung.

Sattgrüne Wälder, heilfördernde Luft und plätschernde Bäche: Hier finden Sie die Umgebung, die Sie brauchen, um neue Kraft zu schöpfen.

Bischofsgrün liegt etwa 90 Fahrtminuten von Nürnberg und 30 Minuten von Bayreuth entfernt. Vom Bahnhof Bayreuth fahren regelmäßig Busse bis vor die Klinik.

- Mitten in der Natur
- Beste Luftqualität
- Nur 10 Minuten zum Ortszentrum
- Ruhe und Erholung

Wohnen mit Blick ins Grüne

Ihre Erholung liegt uns am Herzen. Deshalb bieten unsere hellen Zimmer alles, was Sie für eine angenehme Reha benötigen. Mit eigenem Bad, WC, Fernseher und Telefon ausgestattet, schaffen sie den idealen Rahmen für eine entspannte Auszeit. Fühlen Sie sich wie zu Hause und genießen Sie Ruhe und den schönen Ausblick.

- Einzelzimmer mit Bad, TV und Telefon
- Zimmer mit Blick in die Natur, teilweise mit Balkon
- 4 barrierefreie Zimmer
- 4 Doppelzimmer für Paare bei gleichzeitiger Teilnahme am Präventionsprogramm
- Internetzugang über WLAN möglich

Frisch, regional, ausgewogen: So isst man bei uns

Während Ihres Aufenthalts ist auch kulinarisch für Sie gesorgt. Morgens und abends können Sie sich im Speisesaal am Buffet bedienen, mittags wählen Sie aus zwei Menüs, darunter ein vegetarisches.

Gekocht wird direkt in der Klinik: Unsere Köchinnen und Köche nutzen vorwiegend Produkte aus der Region und lassen sich sowohl von der mediterranen als auch der fränkischen Küche inspirieren.

- Täglich drei Mittagsmenüs zur Auswahl
- Hochwertige Zutaten, frisch gekocht
- Ein vegetarisches Gericht pro Tag
- Individuelle Zubereitung für Allergiker/ Veganer/Diätpatienten
- Frühstück und Abendessen am Buffet

Gesunde Küche unterstützt Ihre Genesung

Ausgewogenes Essen ist wichtig für den Erfolg Ihrer Therapie. Deshalb erhalten Sie einen persönlichen Ernährungsplan, der Ihre Allergien und Unverträglichkeiten berücksichtigt. In Schulungen lernen Sie Interessantes rund um das spannende Thema Ernährung.

Das neue Wissen können Sie dann in unserer Lehrküche unter fachkundiger Anleitung selbst anwenden.

Ihre Freizeit ist voller Möglichkeiten

In Ihrer freien Zeit haben Sie viele Möglichkeiten, aktiv zu sein, zu entspannen und die schöne Umgebung zu entdecken. Erkunden Sie das Fichtelgebirge auf einem Walderlebnispfad oder genießen Sie eine Fahrt mit der Seilbahn.
Hier ist für jeden etwas dabei.

In der Klinik

- Bibliothek
- Schwimmbad
- Tischtennis, Kicker, Kegelbahn, Minigolf
- Trainingsraum
- Landschaftsgarten
- Spazierwege rund um die Klinik

In der Umgebung

Ausflüge in die Region
Gästekarte für ermäßigte Eintritte und kostenlose Nutzung der Buslinien

Therme Siebenquell
mit sieben Saunen und gesundheitsförderndem Schwefel-Thermalwasser

Felsenlabyrinth mit Luisenburg-Festspielen
am Eingang des Labyrinths finden im Sommer die berühmten Festspiele statt

Fichtelsee und Weißenstädter See
ideale Ziele für Erholung und aktive Freizeitgestaltung

Städte Marktredwitz und Bayreuth in der Nähe
mit kulturellen Angeboten und Einkaufsmöglichkeiten

Unser nachhaltiges Behandlungskonzept

Erfolgreiche Reha geht über die reine Behandlung hinaus. Sie bedeutet, Ängste abzubauen, Beschwerden zu lindern und Strategien für den Alltag zu entwickeln. Unser Konzept verbindet medizinische Kompetenz mit persönlicher Begleitung für Ihre nachhaltige Genesung.

Qualität: Moderne Therapiemethoden, ständige Weiterbildung und zertifizierte Standards sichern Ihre bestmögliche Versorgung.

Erfahrung: Als Spezialisten für psychosomatische und psychotherapeutische Reha kennen wir Ihre Bedürfnisse und stimmen die Therapie darauf ab.

Atmosphäre: Eine Reha braucht Vertrauen. Deshalb schaffen wir eine familiäre Umgebung.

Der erste Schritt: eine gründliche Diagnostik

Am Anfang der Reha besprechen wir gemeinsam den bisherigen Verlauf und die möglichen Ursachen Ihrer psychischen Erkrankung.

Therapien, die Körper und Seele stärken

Jede Patientin und jeder Patient bringt eine eigene Geschichte und individuelle Voraussetzungen mit. Deshalb erhalten Sie bei uns einen Therapieplan, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Regelmäßig besprechen wir Ihre Fortschritte.

Im Vordergrund der Behandlung steht eine psychotherapeutische Behandlung mit Schwerpunkt auf die Gruppenpsychotherapie. Diese wird ergänzt durch eine einzelpsychotherapeutische Behandlung in geringerer Frequenz bei der jeweils zuständigen Bezugspsychotherapeutin oder dem Bezugspsychotherapeuten.

Zusätzlich werden Therapien unter anderem aus den Bereichen Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungstherapie und Kreativtherapie verordnet.

Von Bewegung bis Beratung: Diese Therapiebausteine erwarten Sie

1. Körperliche Gesundheit und Bewegung

- Sport- und Bewegungstherapie
- Physio- und Ergotherapie
- Massagen
- Bewegungsbad und Schwimmbad
- Physikalische Therapie

2. Entspannung und Wohlbefinden

- Entspannungsverfahren
- Achtsamkeitstraining
- Stressbewältigungstraining

3. Therapien

- Gruppenpsychotherapie als Schwerpunkt
- Niederfrequente Einzelpsychotherapie
- Moderne Psychopharmakotherapie, sofern indiziert
- Kreativtherapie

4. Beratungsangebote

- Sozialtherapie und Sozialberatung
- Ernährungsberatung und Lehrküche

RV Fit – Unser Präventionsprogramm

Wer frühzeitig auf seine Gesundheit achtet, kann viel bewegen. Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung unterstützt Menschen in einem Beschäftigungsverhältnis, die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen wie gelegentliche Rückenschmerzen, Stress, Schlafprobleme oder leichtes Übergewicht haben.

Im Mittelpunkt stehen **Bewegung, Ernährung** und **Stressbewältigung**. Ziel ist es, aktiv vorzubeugen, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu entwickeln und dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Das Programm vermittelt praxisnahes Wissen, stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit und unterstützt dabei, Stress besser zu regulieren. Es besteht aus mehreren aufeinander aufbauenden Phasen und wird in Gruppen vor Ort durchgeführt.

Die Teilnahme an **RV Fit ist für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung kostenfrei** und berufsbegleitend möglich.

Mehr Informationen finden Sie auf: **www.rv-fit.de**

Ihr Weg zum Ziel

In vier Schritten zu mehr Gesundheit: RV Fit unterstützt Sie dabei, aktiv vorzubeugen und gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Die einzelnen Schritte greifen ineinander und bringen Sie Ihrem Ziel näher.

Startphase
5 Tage stationär in der Höhenklinik

Trainingsphase
3 Monate – digital via App

Eigenaktivitätsphase
3 Monate – Training in Eigenregie

Auffrischungsphase
3 Tage stationär in der Höhenklinik

Voraussetzung: Es dürfen keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen.

Hinweis: Präventionsleistungen können nicht erbracht werden, bei Vorliegen eines Ausschlussgrundes nach § 12 Abs. 1 SGB VI. (z.B. wenn eine Rente bezogen oder beantragt wurde, wenn ein Antrag auf medizinische oder berufliche Rehabilitation gestellt wurde)

Jetzt online Antrag stellen

Um Präventionsleistungen zu erhalten, scannen Sie den QR-Code und klicken Sie nur noch auf „**Auswählen**“.

So erreichen Sie uns

Anschrift
Höhenklinik
Fröbershammer 12
95493 Bischofsgrün

E-Mail
service@hoehenklinik-bischofsgruen.de

Telefonische Beratung
Servicenummer 09276 88-0
Patientenaufnahme 09276 88-202

Weitere Informationen finden Sie auf:
www.hoehenklinik-bischofsgruen.de

Wir sind zertifiziert und ausgezeichnet:

Die Höhenklinik gehört zum Klinikverbund der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern.

KLINIKVERBUND der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern

Herausgeber:
Deutsche Rentenversicherung Nordbayern
Stand: 10/2026