



In guten Händen

ZENTRUM FÜR STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

PSYCHOSOMATIK UND SCHMERZSTÖRUNGEN

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Inhalt

Vorwort	3	Leitungsteam	15
Stress und chronische Schmerzen	4	Anmeldung und Aufnahme	16
Psychosomatische Schmerztherapie	8	Adressen	18
Therapieprogramm	10	Lageplan	19
Behandlung, Komfort und Service	13		



Christian Seeher, René Bridler, Katja Cattapan, Tobias Ballweg

Vorwort

Persönlich und kompetent

Persönliche Zuwendung in einer angenehmen Umgebung und ein massgeschneidertes Therapieangebot, sind die Hauptpfeiler unseres Behandlungskonzepts.

2013 haben wir das Zentrum für stressbedingte Erkrankungen eröffnet. Zum Zentrum gehören die Privatstation Belvedere und die Station Seeblick, die beide auf die Behandlung von Burnout und Erschöpfungsdepressionen spezialisiert sind. Anhaltender Stress macht sich jedoch nicht nur seelisch, sondern auch körperlich bemerkbar, und zwar vor allem in chronischen Schmerzzuständen. Deshalb bieten wir seit Juni 2018 das stationäre Behandlungsprogramm «Psychosomatik und Schmerzstörungen», das ebenfalls für privat- und allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten zur Verfügung steht. Das Behandlungsprogramm wurde unter Federführung von Prof. Dr. med. Ulrich Egle entwickelt, der im deutschsprachigen Raum zu den führenden Schmerz-Spezialisten zählt und während fünf Jahren am Sanatorium Kilchberg tätig war.

Auch Erholungsangebote sind wichtig für die Regeneration. Unsere Klinik gehört zu den ältesten Sanatorien der Schweiz und bietet stressgeplagten Menschen einen idealen Rückzugsort. Aber Erholung allein reicht nicht aus, um die seelische und körperliche Stabilität wiederzuerlangen. Unser Behandlungsprogramm umfasst Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln durch therapeutische Gespräche, die Aktivierung mentaler und physischer Ressourcen sowie durch tätigkeitsbezogene Massnahmen, die im Rahmen einer professionellen Beratung erarbeitet werden.

Wir würden uns sehr freuen, den ersten Eindruck, den Ihnen diese Broschüre gewährt, bei einem persönlichen Gespräch vertiefen zu können.

Mit besten Grüßen

Dr. med. René Bridler M.H.A.
Ärztlicher Direktor

Prof. Dr. med. Katja Cattapan
Stv. Ärztliche Direktorin

Stress und chronische Schmerzen

Gemäss den Ergebnissen einer grossen repräsentativen Erhebung (Breivik et al 2006) leiden in der Schweiz 16% der Erwachsenen an einem chronischen Schmerzsyndrom, d.h. an Schmerzen die drei Monate und länger bestehen. Bis heute haben viele Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden – und auch viele ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte – die Vorstellung, dass Schmerz ein Warnsignal für eine Gewebe- bzw. Nervenschädigung darstellt. Während dies bei akuten Schmerzen – z.B. nach Operationen oder schwereren Verletzungen – meist auch der Fall ist, spielt es bei vielen Menschen mit chronischen Schmerzen keine Rolle. Bei ca. 60-70% aller Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzzuständen sind Stressfaktoren, die oft schon in Kindheit und Jugend einwirkten, für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Schmerzen entscheidend. Wird dieser Zusammenhang nicht erkannt, kommt es zu zahlreichen Arztbesuchen und erfolglosen Behandlungsversuchen. Das Schmerzgeschehen wird chronisch und die Erkrankung zunehmend zu einem eigenen Problem. Besonders häufig ist diese Entwicklung bei folgenden Schmerzerkrankungen zu beobachten:

- Fibromyalgie-Syndrom
- Spannungskopfschmerzen
- Somatoforme Schmerzstörungen
- Bruxismus/Craniomandibuläre Dysfunktion
- Nicht-radikuläre Rückenschmerzen (in Hals- und Lendenwirbelsäule)

NEUERE WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE

Neurobiologische Forschungsergebnisse der letzten Jahre belegen einen engen Zusammenhang zwischen der Schmerz- und Stressverarbeitung im Gehirn (Egle et al 2016, Roth u. Egle 2016). Sowohl aktuelle als auch lebensgeschichtlich im Gehirn gespeicherte Stresserfahrungen können Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung haben und auch eigenständig Schmerzen auslösen. Bei der Entstehung chronischer Schmerzen ist insofern zwischen gewebe- und nervenschädigungsbedingten Ursachen einerseits und stressbedingten Ursachen andererseits zu unterscheiden (vgl. Abb. 1).

ABB. 1: UNTERSCHIEDUNG CHRONISCHER SCHMERZEN NACH ENTSTEHUNGSMECHANISMEN

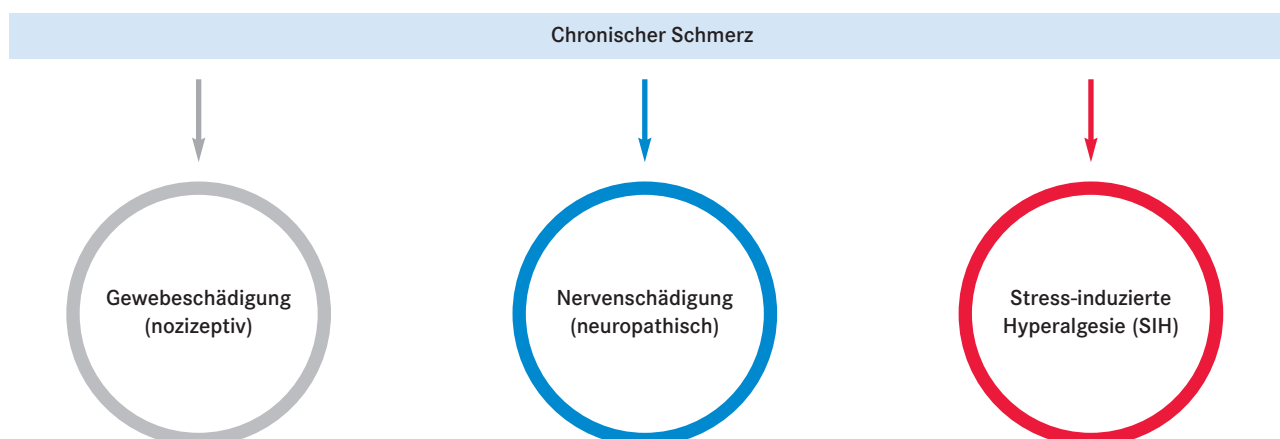
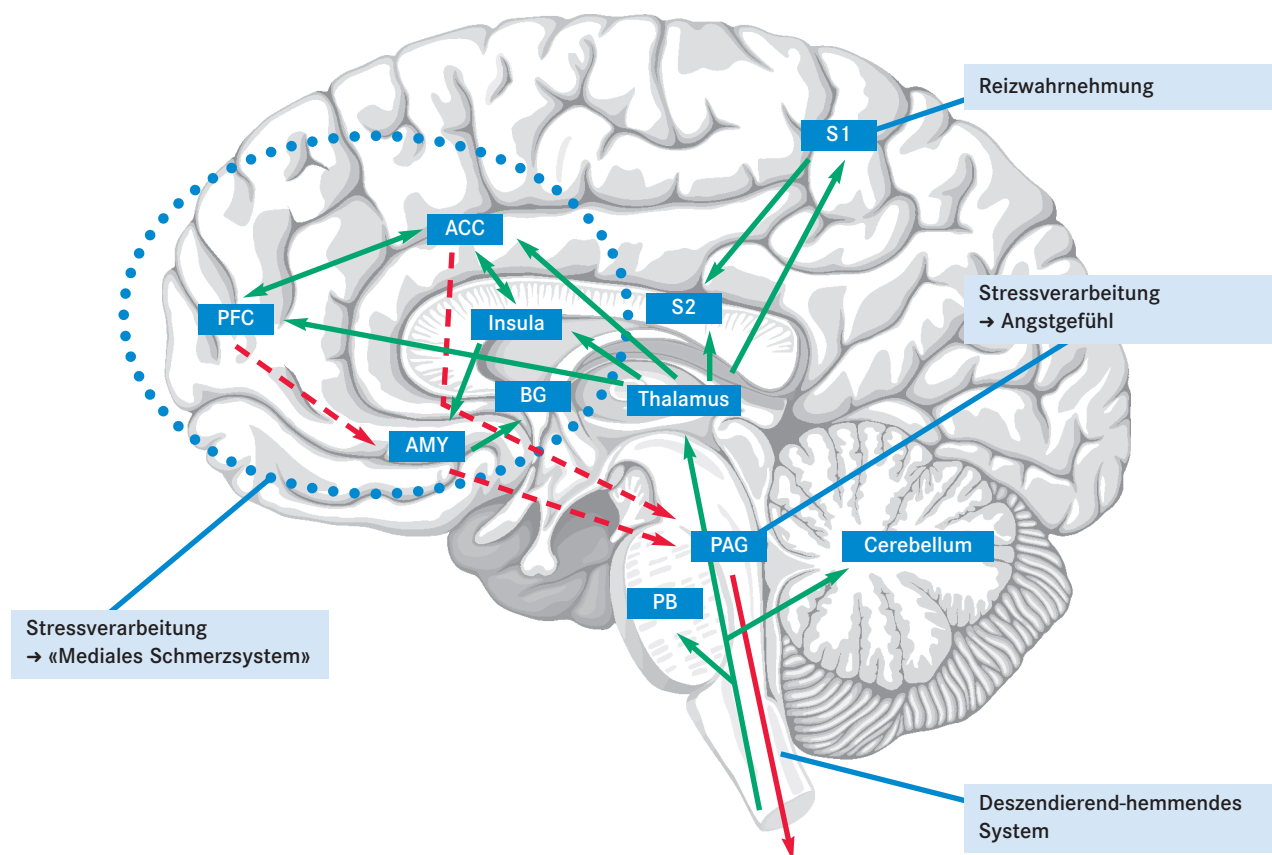


ABB. 2: SCHMERZVERARBEITUNG IM GEHIRN WIRD VOM STRESSVERARBEITUNGSSYSTEM BEEINFLUSST



- ACC = Anteriorer Gyrus cinguli
 AMY = Amygdala
 BG = Basalganglien
 PAG = Periaquäduktale Grau
 PB = Nucleus parabrachialis
 PFC = Präfrontalkortex
 S1/S2 = Somatosensorischer Cortex

Sowohl aktuelle als auch biographische Stressbelastungen bewirken biochemische Umbauprozesse im Gehirn, welche die Schmerzwahrnehmung ungünstig beeinflussen. Dabei können zum Beispiel Ängste, die bereits vor Schmerzbeginn in bestimmten Alltagssituationen aufgetreten sind, ebenso eine Rolle spielen wie eine ausgeprägte Neigung zur Perfektion und sich daraus ergebende Überforderungssituationen. Auch schwere psychische Belastungen in Kindheit und Jugend – ob innerhalb oder ausserhalb der Ursprungsfamilie – erhöhen die lebenslange Anfälligkeit für chronische Schmerzen, die dann meist durch zusätzliche Stressbelastungen im Erwachsenenalter ausgelöst werden. In den letzten Jahren wurde noch ein weiterer Entstehungsmechanismus für Schmerzen gefunden (Ji et al 2016). Dieser verläuft nicht über die Nervenleitung, sondern über die Aktivierung entzündungsfördernder Botenstoffe (Cytokine), die in Zellen unseres Blutsystems enthalten sind. Die Botenstoffe können durch körperlichen und psychischen Stress über das vegetative Nervensystem (Vagus) im Magen-Darm-Trakt aktiviert werden und im Gehirn Schmerzerleben auslösen, auch wenn keine neuronale Schmerzleitung vorhanden ist (vgl. Abb. 3).

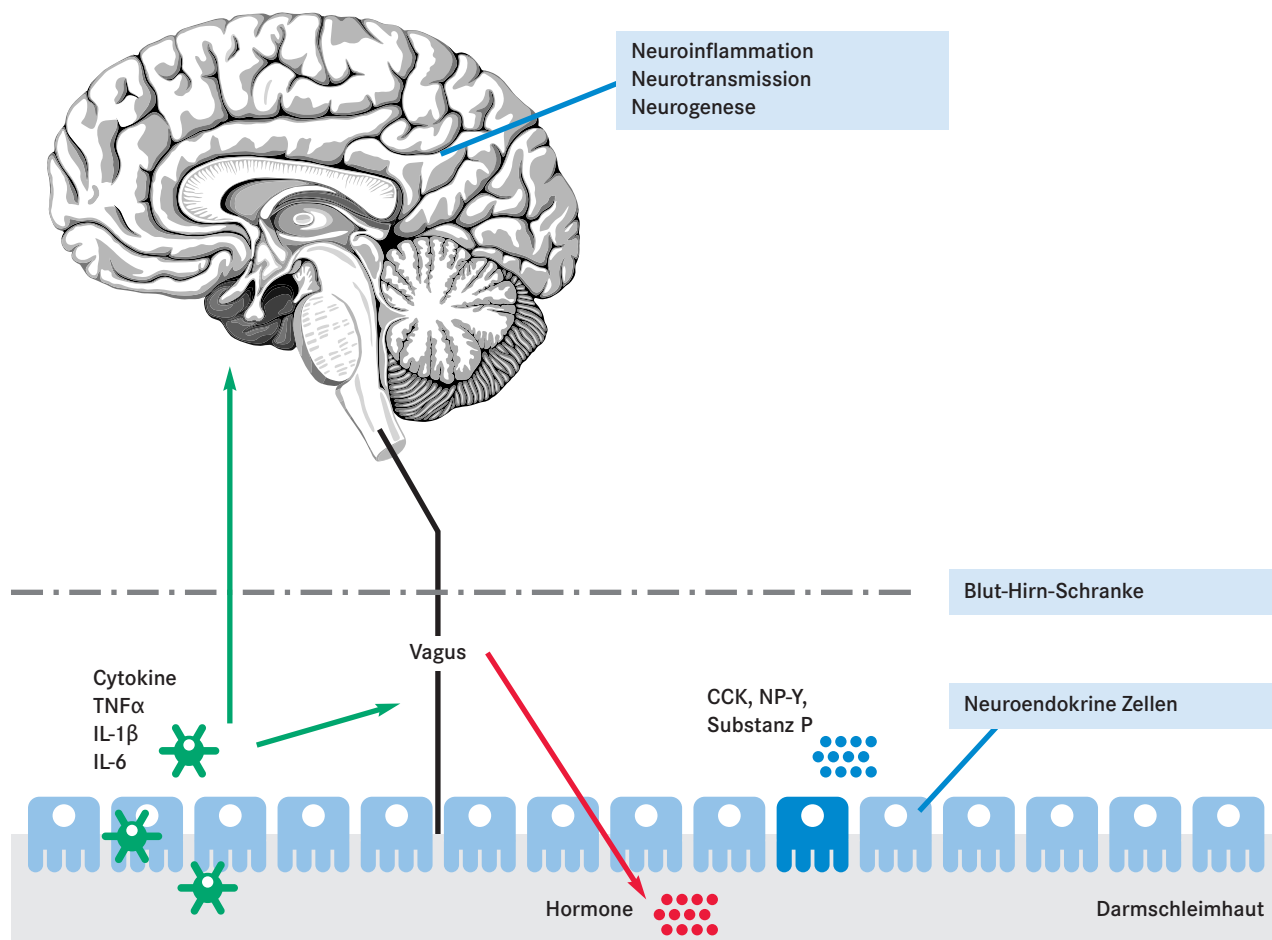
Zusätzlich sind im Hinblick auf die Chronifizierung von Schmerzen vor allem Persönlichkeitsmerkmale, stress- und schmerzbezogene Bewältigungsstrategien, Arbeitsplatzfaktoren sowie teilweise auch ärztliche Einflussfaktoren zu berücksichtigen.

Insgesamt sind bei stressbedingten Schmerzerkrankungen körperliche, psychische und soziale Einflussfaktoren abzuklären und bei jeder betroffenen Person in ihrer individuellen Bedeutung zu gewichten.

BIO-PSYCHO-SOZIALE SCHMERZDIAGNOSTIK

Nur durch ein derartiges bio-psycho-soziales Schmerzverständnis und durch die Unterscheidung der verschiedenen Entstehungsmechanismen im Rahmen einer sorgfältigen Abklärung kann eine auf die Ursachen bezogene Behandlung beim einzelnen Schmerzpatienten gewährleistet werden. Dazu ist vor Therapiebeginn eine sorgfältige Diagnostik erforderlich, um sicher zu stellen, dass es sich um eine stressbedingte Schmerzerkrankung handelt. Die Diagnostik besteht neben einer genauen Sichtung der Arztberichte von vorausgegangenen Abklärungen und Behandlungen, aus einer detaillierten psychosomatischen Befunderhebung im Rahmen eines ausführlichen Gesprächs zur Lebenssituation und zur Lebensgeschichte, dem Ausfüllen einiger Fragebogen sowie ggf. einem speziellen Stresstest mit Hilfe eines Biofeedback-Geräts. Zur Bewertung all dieser Befunde bedarf es einer speziellen Qualifikation der verantwortlichen ärztlichen und therapeutischen Fachperson und des schmerztherapeutisch arbeitenden Psychologen.

ABB. 3: DER EINFLUSS ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDER CYTOKINE AUF DIE SCHMERZWahrnehmung IM GEHIRN

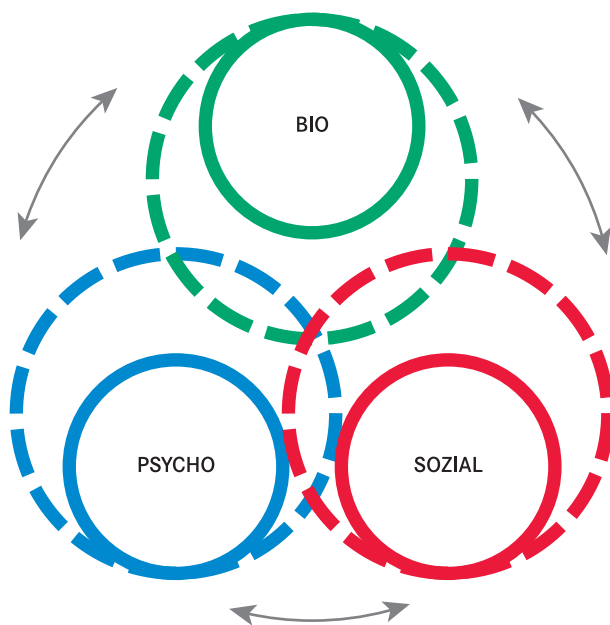


Psychosomatische Schmerztherapie

Eine erfolgreiche psychosomatische Schmerztherapie ist individuell massgeschneidert. Sie baut auf der Gewichtung der biologischen, psychischen und sozialen Einflussfaktoren bei der jeweiligen Person auf und berücksichtigt deren Wechselwirkungen.

BIO-PSYCHO-SOZIALES SCHMERZMODELL

Individuelle Gewichtung und Wechselwirkung



Therapieplanung

Vor Beginn der Behandlung werden Patientinnen und Patienten darüber aufgeklärt, welche spezifischen Ursachen ihren Schmerzen zugrunde liegen. Dazu gehört eine Darstellung der schmerzbeeinflussenden Abläufe im Gehirn und eine Erklärung, wie diese Abläufe durch stressbedingte Prägungen im Laufe des Lebens entstanden sind.

Überprüfung der Schmerzmedikamente

Bei stressbedingten Schmerzzuständen sind Schmerzmittel in der Regel nicht erforderlich. Teilweise können Schmerzen dieser Art durch Schmerzmittel sogar verstärkt werden. Dies gilt vor allem für Opiate, die bei längerer Einnahme zu einem erhöhten Schmerzempfinden führen können. Meist müssen sie deshalb zunächst abgebaut werden.

Behandlung von Schlafstörungen

Oft werden stressbedingte Schmerzen von Ein- und Durchschlafstörungen begleitet, die ihrerseits Schmerzen verstärken können. Zu Beginn der Behandlung wird gemeinsam mit dem Patienten geklärt, wie diese Schlafstörungen vor allem durch nicht-medikamentöse Massnahmen gebessert werden können.

Bedeutung von Stressbelastungen in Kindheit und Jugend

Nach aktuellem wissenschaftlichem Erkenntnisstand wird die Art und Weise, wie wir mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen und wie wir die Beziehung zu anderen Menschen gestalten, wesentlich in unserer Kindheit und Jugend geprägt. Waren Atmosphäre und Rahmenbedingungen in der Herkunftsfamilie ungünstig, kann dies Auswirkungen auf die spätere Schmerz- und Stressanfälligkeit haben: Das Gehirn «tickt anders», wenn es um Stressbewältigung geht, und macht aus Stress Schmerz (Egle 2015).

Die Prägungen der eigenen Herkunft lassen sich zwar nicht rückgängig machen, trotzdem sind wir ihnen nicht ausgeliefert. Auch wenn der innere Stress, den sie bis heute verursachen, oft nicht als solcher bemerkt wird, können biographische Prägungen im Rahmen einer psychosomatischen Behandlung ins Bewusstsein gebracht und dann Schritt für Schritt verändert werden.



Therapieprogramm

Persönliche Zuwendung in einer angenehmen Umgebung und ein massgeschneidertes Therapieprogramm führen dazu, dass am Ende des stationären Aufenthalts viele Betroffene mit Schmerzerkrankungen nach Veränderung stressmachender Verhaltensmuster die Klinik beschwerdefrei verlassen können.

Das Therapieprogramm besteht aus verschiedenen Komponenten, die individuell unterschiedlich zusammengestellt werden:

- **Einzelpsychotherapie**, in der «unter vier Augen» über schwerwiegende Belastungen – früher wie heute – gesprochen werden kann. Dabei liegt der Fokus auf dem Abbau stressverstärkender zugunsten von gesundheitsfördernden Bewältigungsstrategien. Die Behandlung orientiert sich an der Neuropsychotherapie von Klaus Grawe (2004), die auf eine optimale Entfaltung der vier psychischen Grundbedürfnisse (Bindung, Lust, Kontrolle, Selbstwert) zielt.
- **Interaktionelle Gruppenpsychotherapie (IGT)**, in der Verhaltensmuster im Umgang mit anderen innerhalb und ausserhalb der Gruppe danach überprüft werden, ob sie zu einem erhöhten Stresserleben führen, um darauf aufbauend gezielte Veränderungen vornehmen zu können (Dobersch et al 2018).
- Auch die **Fachtherapien** haben im Rahmen der Schmerzbehandlung einen interaktionellen Schwerpunkt. Vor allem das Medium Musik ermöglicht auf spielerische Weise den Zugang zu den Gefühlen zu verbessern und interaktiv neue Handlungsmöglichkeiten zu erproben.
- Das **Training emotionaler Kompetenz (TEK)** zielt auf ein verbessertes Wahrnehmen und Verstehen eigener Gefühle sowie auf die Förderung von Akzeptanz und Selbstunterstützung in belastenden Situationen.
- Eine individuell dosierte **Physio- und Bewegungstherapie** fördert die Wiederherstellung der Balance zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Cytokinen. Darüber hinaus trägt sie zur Verbesserung der körperlichen Gesamtverfassung bei, die oft durch ein schmerzbezogenes Schonverhalten beeinträchtigt wurde, wodurch sich das Schmerzerleben zusätzlich verstärkt hat.
- Der gezielte Einsatz von **Entspannungsverfahren (Biofeedback, Atemübungen, Progressive Relaxation, Achtsamkeit)** dient zum Abbau vegetativer und muskulärer Anspannung, die ebenfalls Schmerzen hervorrufen kann. Zudem ermöglicht Biofeedback eine regelmässige Erfolgskontrolle, womit beim Patienten die Erfahrung der Selbstwirksamkeit gestärkt wird.
- Auch Ängste gehen mit Spannungszuständen einher, die Schmerzen auslösen können. Deshalb gehören zum Therapieangebot:
 - **Angstbewältigungstraining**, um das Stressniveau in speziellen Alltagssituationen (z.B. enge Räume, Menschenmengen, Flugzeuge, Seilbahnen) zu verringern.
 - **Training sozialer Kompetenz**, um Ängste im Umgang mit anderen Menschen (z.B. Versagensängste in exponierten Situationen) abzubauen.
- Stimmungsstabilisierende und stressreduzierende Medikamente (Antidepressiva) können im Einzelfall für eine begrenzte Zeit unterstützend sinnvoll sein. Als zertifizierte Klinik für Arzneimittelsicherheit (AMSP) sind wir auf eine möglichst nebenwirkungsarme Behandlung bedacht.

Die gesamte psychosomatische Behandlungsplanung erfolgt in enger Abstimmung mit neurologischen und internistischen ärztlichen Fachpersonen unserer Klinik, die auch für die Behandlung körperlicher Begleiterkrankungen zur Verfügung stehen.

Auch Erholung ist ein wichtiges Element der Genesung. Die idyllische Lage, der grosszügige Park und die ruhige Umgebung des Sanatoriums Kilchberg tragen dazu bei. Auf urbane Anbindung muss dennoch nicht verzichtet werden: Das Zürcher Stadtzentrum ist mit Bus, Zug oder Auto in 15 Minuten schnell und bequem erreichbar.

SOZIALBERATUNG

Die Sozialberatung steht für arbeitsbezogene Fragestellungen und Interventionen zur Verfügung, vor allem wenn es infolge der Schmerzproblematik zu einer längerdauernden Arbeitsunfähigkeit oder zu einem Verlust des Arbeitsplatzes gekommen ist. Mittels eines Assessments werden die Rahmenbedingungen der jeweiligen Arbeitssituation systematisch erfasst. Aufbauend auf dieser Standortbestimmung werden Ziele vereinbart und Massnahmen geplant. Dabei werden auch Personen- und Umweltressourcen identifiziert. Auf Wunsch werden im Verlauf der Beratung spezifische Netzwerkpartner einbezogen. Der Einsatz aller arbeitsbezogenen Massnahmen bezweckt die erfolgreiche berufliche Integration.

AMBULANTES ANGEBOT

Das Sanatorium Kilchberg bietet neben der stationären Behandlung auch eine ambulante Therapie stressbedingter Schmerzstörungen an. Sie orientiert sich an unserem psychosomatischen Therapieprogramm und umfasst:

- Ärztlich-diagnostische Abklärung des Beschwerdebildes
- Individuelle medizinische und psychotherapeutische Behandlung
- Biofeedback-Training

Ergänzend stehen in der ambulanten Behandlung folgende Gruppenangebote zur Verfügung:

- Interaktionelle Gruppe (IGT)
- Training emotionaler Kompetenz (TEK)
- Training sozialer Kompetenz
- Entspannungsverfahren (Achtsamkeit, Progressive Relaxation)

Die ambulante Behandlung wird in unserem Zentrum für Psychosomatik in Zürich City angeboten. Eine ergänzende körperorientierte Behandlung der Schmerzproblematik ist durch die Kooperation mit externen Praxen für Physio- und Bewegungstherapie gewährleistet.

*Panorama-Terrasse
Privatstation*



Garten Privatstation

Behandlung, Komfort und Service

Das Therapieangebot umfasst:

- Medizinische Behandlung durch eine kaderärztliche Person, bei privat- oder halbprivatversicherten Patientinnen und Patienten durch die Cheförztn oder den stellvertretenden Chefarzt
- Einzelspsychotherapie 2x pro Woche
- Individuelles Biofeedback-Training
- Bei medizinischer Indikation: Physiotherapie im Einzelsetting
- Sozialberatung

Gruppenprogramme:

- Interaktionelle Gruppentherapie (IGT)
- Fachtherapien mit interaktionellem Schwerpunkt
- Training emotionaler Kompetenz (TEK)
- Entspannungsverfahren (Atemübungen, Progressive Relaxation, Achtsamkeit)
- Angstbewältigungstraining, Training sozialer Kompetenz
- Individuell dosierte Physio-, Sport- und Bewegungstherapie

Für allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten bieten wir modern eingerichtete Zweibettzimmer, die jeweils über Bad und Dusche, WLAN und Fernsehanschluss verfügen. TV-Geräte können bei Bedarf gegen eine Tagesgebühr ausgeliehen werden.

Das gastronomische Angebot besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen, die jeweils als Buffet in Selbstbedienung offeriert werden. Darüber hinaus werden täglich frische Früchte, Mineralwasser, Tee und Kaffee angeboten.

Für privatversicherte Patientinnen und Patienten (oder gegen Zuzahlung einer Tagespauschale) bieten wir komfortabel eingerichtete Einzelzimmer mit Bad und Dusche, TV, WLAN, Safe und Minibar. Neben einer angenehmen Atmosphäre im gediegenen Hotelstil verfügen unsere Privatstationen über einen eigenen Garten oder eine Panorama-Terrasse.

Ausgeprägte Gastlichkeit und ein exzellenter Hotellerie-Service bilden den idealen Rahmen für Erholung und Regeneration. Das individuell ausgerichtete gastronomische Angebot verbindet in ausgewogener Weise Genuss und ernährungsphysiologische Grundsätze. Dazu gehören Menüs à la carte sowie Zwischenverpflegungen mit einer grossen Auswahl an alkoholfreien Getränken.

Literatur

Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. *Eur J Pain* 10: 287-333, 2006.

Dobersch J, Grosse Holtforth M, Egle UT. Interaktionelle Gruppentherapie bei stressinduzierten Schmerzstörungen. Funktion und Aufgaben des Therapeuten. *Psychotherapeut* 63:226-234, 2018.

Egle UT. Stressinduzierte Hyperalgesie als Folge emotionaler Deprivation und psychischer Traumatisierung in der Kindheit. In: Egle, Joraschky, Lampe, Seiffge-Krenke, Cierpka (Hrsg.) Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung. Erkennung, Therapie und Folgen früher Stresserfahrungen. 4. Aufl., S. 411-425, Schattauer Stuttgart 2015.

Egle UT, Zentgraf B. Psychosomatische Schmerztherapie. 2. Aufl., W. Kohlhammer Stuttgart 2017.

Egle UT, Egloff N, von Känel R. Stressinduzierte Hyperalgesie (SIH) als Folge von emotionaler Deprivation und psychischer Traumatisierung in der Kindheit. Konsequenzen für die Schmerztherapie. *Schmerz* 30:526-536, 2016.

Grawe K. Neuropsychotherapie. Huber Bern 2004

Ji, R-R, Chameissian A, Zhang Y-Q. Pain regulation by non-neuronal cells and inflammation. *Science* 354 (6312), 572-577, 2016.

Roth G, Egle UT. Neurobiologie von Schmerz und Stress. *Ärztliche Psychotherapie* 11: 120-129, 2016.

Leitungsteam

PROF. DR. MED. KATJA CATTAPAN

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Stellvertretende Ärztliche Direktorin
Chefärztin des Bereichs Privat-/Spezialstationen und Ambulatorien

Der klinische Schwerpunkt von Katja Cattapan ist die Behandlung von depressiven Erkrankungen. Seit einigen Jahren liegt ihr Fokus vor allem auf Depressionen, die aus Stressverarbeitungsstörungen resultieren. Gemeinsam mit Christian Seeher und Tobias Ballweg hat Katja Cattapan das Therapiekonzept SymBalance entwickelt, das seit 2013 am Sanatorium Kilchberg zur Behandlung von Burnout angeboten wird.



PROF. DR. MED. ULRICH EGLE

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Das stationäre Behandlungsprogramm «Psychosomatik und Schmerzstörungen» wurde unter Federführung von Ulrich Egle entwickelt, der von 2018 bis 2023 als Fachexperte und Senior Consultant am Sanatorium Kilchberg tätig war. Seit Januar 2024 ist er im wissenschaftlichen Beirat der Klinik tätig. Er ist Gründungsvorsitzender der Interdisziplinären Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie (IGPS). Mehr als 300 wissenschaftliche Publikationen und elf Bücher veröffentlichte Ulrich Egle zu den Bereichen Psychosomatische Schmerztherapie, Somatisierung und Fibromyalgie sowie zu den Langzeitfolgen früher Stresserfahrungen und zur Psychotherapieforschung.



CHRISTIAN SEEHER

Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Stv. Chefarzt des Bereichs Privat-/Spezialstationen und Ambulatorien
Leitung Zentrum für stressbedingte Erkrankungen

Christian Seeher ist Mitbegründer des Zentrums für stressbedingte Erkrankungen. Er verfügt über ein umfassendes Wissen im Bereich Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und hat sich auf affektive und stressbedingte Erkrankungen spezialisiert.



Anmeldung und Aufnahme

In guten Händen

Die Anmeldung für einen stationären Aufenthalt kann durch Patientinnen und Patienten selbst, durch Familienangehörige oder die behandelnde ärztliche oder psychotherapeutische Fachperson erfolgen. Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung vereinbaren wir mit Ihnen einen Vorgesprächstermin, um das weitere Vorgehen zu planen und bei Bedarf eine stationäre Aufnahme in die Wege zu leiten.

STATIONÄRE BEHANDLUNG

Bitte wenden Sie sich an die Patientenaufnahme des Sanatoriums.

Montag bis Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

Telefon 044 716 42 75

aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch

AMBULANTE BEHANDLUNG

Bitte wenden Sie sich an das Zentrum für Psychosomatik Zürich City.

Montag bis Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

Telefon 044 716 38 38

zentrum@sanatorium-kilchberg.ch



*Entspannen,
neue Perspektiven
finden*



Adressen

Wir sind für Sie da

Sanatorium Kilchberg

Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Empfang

Alte Landstrasse 70

8802 Kilchberg

Telefon 044 716 42 42

empfang@sanatorium-kilchberg.ch

Anmeldung Stationäre Behandlung

Patientenaufnahme Sanatorium Kilchberg

Alte Landstrasse 70

8802 Kilchberg

Telefon 044 716 42 75

aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch

Anmeldung Ambulante Behandlung

Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Selnastrasse 6

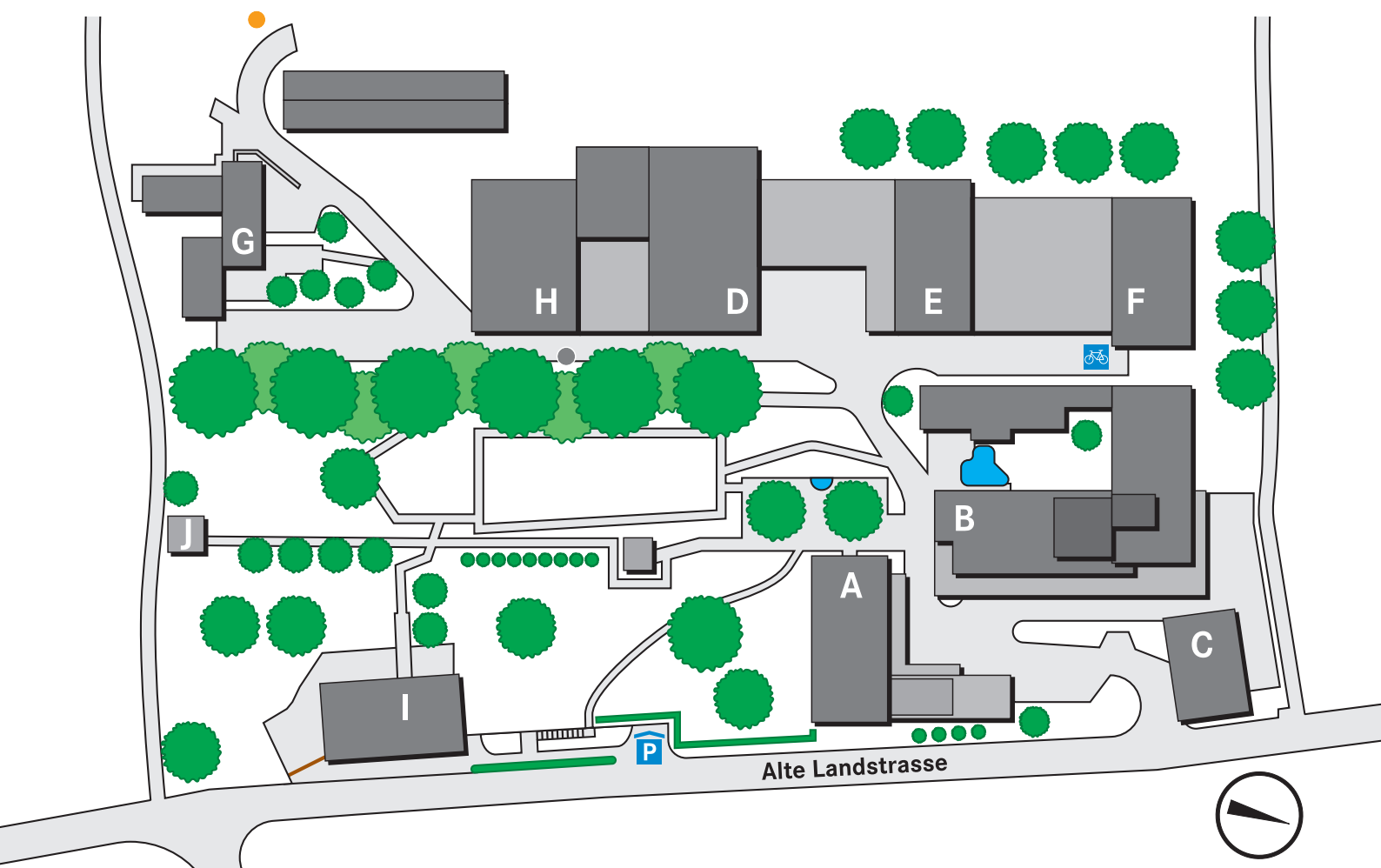
8001 Zürich

Telefon 044 716 38 38

zentrum@sanatorium-kilchberg.ch

Lageplan

Das Sanatorium Kilchberg befindet sich in wunderschöner Aussichtslage inmitten eines gepflegten Parks mit fantastischem Blick auf den Zürichsee.



- A **Restaurant,**
Station A3, Station Seeblick
- B **Empfang, Verwaltung,**
Innere Medizin, Labor, Apotheke, Therapien,
Stationen B, Privatstation Belvedere
- C Ambulantes Zentrum
- D Stationen D
- E Station E und **E-Saal**

- F Station F und Pflegepädagogik
- G **Therapien, Sozialberatung, Gärtnerei**
- H **Therapiezentrum, Turnhalle**
- I Büros und Seelsorge
- J **Raum der Stille**
- Start SaniFIT Parcours
- Start Gripspfad

WIE SIE UNS ERREICHEN

Bus	Ab Zürich Hauptbahnhof mit Tram Nr. 11 bis Bürkliplatz, ab Bürkliplatz Bus Nr. 161 nach Kilchberg (Haltestelle Sanatorium Kilchberg)
Bahn	S8 und S24 ab Zürich Hauptbahnhof bis Bahnhof Kilchberg
Fussweg	Bahnhof Kilchberg–Sanatorium: ca. 8 Minuten
Parkplätze	Beschränkt im Klinikparkhaus vorhanden, benutzen Sie vorzugsweise die öffentlichen Verkehrsmittel.