

## Der Mensch muss weise leben, um gesund zu bleiben

Diesen Leitspruch vermittelten die Heilkundigen (Asklepiaden) im antiken Griechenland, zu denen auch Hippokrates (460 - 377 v. Chr.) gehörte. Er beschrieb im „Corpus Hippocraticum“ die heilende Wirkung des Meeresküstenklimas.

Brandungswandern in einer einzigartigen Naturlandschaft, die nur dem Auf und Ab der Gezeiten, dem Wind und der Sonne ausgesetzt ist, harmonisiert Geist und Seele, öffnet die Sichtweise für neue Lebenseinstellungen und ist ein unerschöpflicher Brunnen, aus dem neue Energie getankt werden kann.

Weise müssen Sie selbst werden - aber einige Erkenntnisse über die wichtigsten Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck wie z.B. genetische Faktoren, Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht, dessen Risiken sowie die medikamentöse oder häufig genauso wirksame natürliche Behandlung, vermitteln wir Ihnen gerne.

Ganz gleich, zu welcher Methode Sie sich entscheiden:

Wir helfen Ihnen dabei!

## Unser diagnostisches Spektrum

- Sorgfältige Anamneseerhebung und klinische Untersuchung durch erfahrene Ärzte
- EKG und Belastungs-EKG
- 24-Stunden-Langzeit-EKG, 7-Tage-Langzeit-EKG
- Blutdruck-Selbstmessung mit halbautomatischen Geräten
- 24-Stunden-Blutdruckmessung
- Ultraschalluntersuchung der inneren Organe (Schilddrüse, Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Prostata etc.)
- Ultraschalluntersuchung des Gefäßsystems mit Doppler- und Duplexsonographie (arteriell und venös, z.B. Halsgefäße, Beingefäße etc.)
- Echokardiographie (Ultraschalluntersuchung des Herzens)
- Spezialprüfung auf endotheliale Dysfunktion (Funktion des Gefäßsystems und seiner Innenauskleidung)
- Dopplersonden-Untersuchung zur Abklärung von Gefäßkrankheiten
- Labordiagnostik
- Lungenfunktionsprüfung, Blutgasanalyse, Oxymetrische Überwachung der Sauerstoffsättigung
- Schlafapnoediagnostik
- Röntgen in Kooperation mit einer anderen Klinik vor Ort

## Der Kurablauf

Direkt nach der Anreise erhält der Patient eine umfangreiche ärztliche Aufnahmeuntersuchung. Bei Bedarf werden weitere fachärztliche Untersuchungen durchgeführt.

Unsere Klinik bietet ein breites Spektrum an Qualifikationen und Zusatzweiterbildungen an: Fachärzte für Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kardiologie, Hypertensiologie (Deutsche Hochdruckliga), Rettungsmedizin, Ernährungsmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Neuraltherapie, Flugmedizin, Reisemedizin, Impfberatung, WHO-Gelbfieberimpfstelle und fliegerärztliche Untersuchungsstelle

Anschließend werden die notwendigen Untersuchungen durchgeführt, z.B. EKG und Belastungs-EKG, 24-Stunden-Blutdruck-Messung, Langzeit-EKG und klinisches Labor. Bei Bedarf erfolgen auch eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes, der Schilddrüse, des Herzens (Echokardiographie), Lungenfunktionsprüfung, Blutgasanalyse und Oxymetrie.

Auf der Basis der daraus gewonnenen Erkenntnisse vereinbart der Patient mit seinem Arzt sein individuelles Rehaziel.

Dieses bildet die Grundlage für die vom Arzt empfohlenen Anwendungen und Behandlungen, aus denen ein individueller Therapieplan erstellt wird.

# Rehabilitation bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen



## Rehabilitationsprogramm bei Bluthochdruck (Hypertonie)

- Strukturierte Patientenschulung:
  - Hochdruck-Ursachen und Risiken
  - Behandlungsmöglichkeiten mit oder ohne Medikamente
  - Ernährungsumstellung bei Hypertonie
  - Umgang mit Stress (Vortrag sowie Stress-Gesprächsgruppe)
  - Sport- und Bewegungstherapie bei Hypertonie
- Ernährungsberatung einzeln und in Gruppen:
  - fettreduziertes Essen, kochsalzarm, kalium-, magnesium- und kalziumreich, Obst und Gemüse
- Sport- und Bewegungstherapie:
  - Brandungswandern
  - Terraintraining am Meer oder im Dünenwald
  - Walking, Nordic Walking, Jogging
  - Gymnastik, Wassergymnastik
  - Medizinische Trainingstherapie

## Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Strukturierte Patientenschulung:
  - Ursachen von Gefäßkrankheiten
  - Behandlung der Risikofaktoren
  - Behandlungsmöglichkeiten mit und ohne Medikamente
  - Ernährungsumstellung zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Krankheiten
  - Umgang mit Stress (Vortrag und Gesprächsgruppe)
  - Sport- und Bewegungstherapie zur Vermeidung von Erkrankungen
  - Bedeutung des Tabakrauchens, strukturierte Tabakentwöhnung
- Ernährungsberatung einzeln und in Gruppen:
  - fettmodifizierte Kost, schützende und schädigende Inhaltsstoffe. Die Rolle von Salz, Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch.
- Sport- und Bewegungstherapie:
  - Brandungswandern
  - Terraintraining am Meer oder im Dünenwald
  - Walking, Nordic Walking, Jogging
  - Gymnastik, Wassergymnastik
  - Medizinische Trainingstherapie

## Rehabilitationsprogramm bei anderen Gefäßkrankheiten

- Strukturierte Patientenschulung:
  - Ursachen und Behandlung von Gefäßverkalkungen und Engstellen
  - Behandlung der Risikofaktoren
  - Behandlungsmöglichkeiten mit und ohne Medikamente
  - Ernährungsumstellung bei Gefäßkrankheiten
  - Sport- und Bewegungstherapie bei Gefäßkrankheiten
  - Bedeutung des Tabakrauchens, strukturierte Tabakentwöhnung
- Ernährungsberatung einzeln und in Gruppen:
  - fettmodifizierte Kost, schützende und schädigende Inhaltsstoffe. Die Rolle von Salz, Obst, Gemüse sowie anderen Inhaltsstoffen der Nahrung (Vitamine, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe)
- Sport- und Bewegungstherapie:
  - Brandungswandern
  - Terraintraining am Meer oder im Dünenwald
  - Walking, Nordic Walking, Jogging
  - Gymnastik, Wassergymnastik
  - Medizinische Trainingstherapie

## Rehabilitationsprogramm bei koronarer Herzkrankheit (KHK)

- Strukturierte Patientenschulung:
  - Ursachen und Behandlung der koronaren Herzkrankheit
  - Behandlung der Risikofaktoren
  - Behandlungsmöglichkeiten mit und ohne Medikamente
  - Ernährungsumstellung bei koronarer Herzkrankheit
  - Umgang mit Stress (Vortrag und Stress-Gesprächsgruppe)
  - Sport- und Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit
- Ernährungsberatung einzeln und in Gruppen:
  - fettmodifizierte Kost, schützende und schädigende Inhaltsstoffe. Die Rolle von Salz, Obst, Gemüse sowie anderen Inhaltsstoffen der Nahrung (Vitamine, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe)
- Sport- und Bewegungstherapie:
  - Brandungswandern
  - Terraintraining am Meer oder im Dünenwald
  - Walking, Nordic Walking, Jogging
  - Gymnastik, Wassergymnastik
  - Medizinische Trainingstherapie