

Herz
ist
Trumpf



Klinik
St. Irmingard



Kardiologie – Erweitertes Therapiemodul

Ganzheitliche, ergänzende Programme zur aktiven Lebensgestaltung

TOP
REHAKLINIK
2018

HERZ

FOCUS

DEUTSCHLANDS
GRÖSSTER REHA-
KLINIK-VERGLEICH

Klinik für Kardiologische Rehabilitation – Kompetenz und Nachhaltigkeit:
"Ihr Herz in guten Händen!"

Besuchen Sie bitte unsere Klinik-Webseite unter www.st-irmingard.de

Klinik St. Irmingard GmbH
Osternacher Str. 103, D-83209 Prien am Chiemsee
Telefon +49 (0) 8051 607-538, Fax +49 (0) 8051 607-562
info@st-irmingard.de





Ihr Herz in
guten Händen

UNSER ERWEITERTES THERAPIEMODUL

Wir bieten Ihnen in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt zusätzlich zu Ihren Therapien in unserer Klinik erweiterte ganzheitliche Therapiemodule an.

Mit diesen Modulen können Sie zusätzlich Ihre individuelle Leistungsfähigkeit stärken. Sie erkennen, was Sie nach Ihrer Erkrankung bereits wieder wie gut können, was erschwert oder noch gar nicht funktioniert. Sie erhalten die Möglichkeit, neue Aktivitäten kennenzulernen, die Sie möglicherweise zukünftig weiterhin ausüben möchten.

Das Auswahlprogramm „Erweitertes Therapiemodul“ können Sie in Absprache mit Ihrem Arzt in unserer Klinik und Ihrer medizinischen Eignung frei wählen.

Eines unserer wichtigsten Ziele ist es, Sie im Rahmen Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, für Sport und Bewegung, für gesunde Ernährung und Entspannungsmethoden zu begeistern. Dies alles in einer traumhaften Umgebung, direkt am Chiemsee inmitten des schönen Chiemgaus gelegen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg!

Herzlichst Ihre
Dr. Andrea Bernadette Menzl
Chefärztin Kardiologie



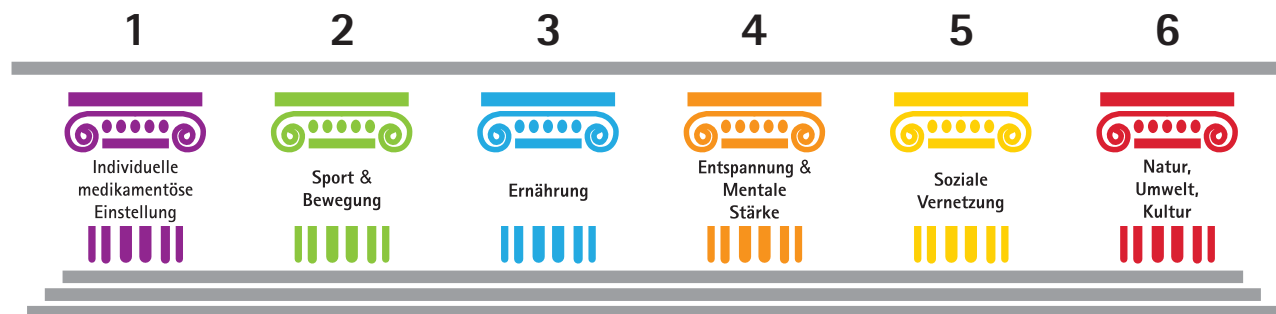


DAS SECHS-SÄULEN-PROGRAMM

Die Basis unserer Behandlungsmethoden in der Kardiologie ist das sog. „Sechs-Säulen-Programm“ nach Dr. Ulrich Hildebrandt.

Als Einstieg bieten wir Ihnen die Module 2, 3, 4 und 5 an. Als DRV/Beihilfe-Patient stehen Ihnen bis zu 15 Punkte zur Verfügung. Sollten Sie alle Ihre Punkte während des Aufenthalts in Anspruch nehmen, haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, Angebote mit einem Selbstzahler-Anteil wahrzunehmen. Fragen Sie hierfür einfach Ihren Arzt nach der Preisliste. Hinweis: der jeweils angegebene Punktwert gilt pro Einheit. Das Punktbudget kann für mehrere Einheiten eines Angebotes eingesetzt werden.

Bei allen ganzheitlichen, ergänzenden „Erweiterten Therapiemodul“-Programmen werden Sie von therapeutisch qualifiziertem und geschultem Fachpersonal betreut. Bei ausgewählten Therapien können selbstverständlich auch Ihr/e Partner/in (mit den Punkten) teilnehmen: Die Partnerschaft ist einer der wichtigsten Beiträge zur Gesundung der Patienten – unser Modul 5!



Dem Leben
entgegen gehen...



MODUL 1 · INDIVIDUELLE MEDIKAMENTÖSE EINSTELLUNG

Nach einem Herzinfarkt und bei allen anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Sie Ihr Risiko durch Medikamente um bis zu 80% senken.

Damit Sie diese Chance nutzen können, ist es uns ein großes Anliegen, Ihnen möglichst viel über die Zusammenhänge bei der Entstehung der Erkrankung und die Wirkung der Medikamente zu vermitteln. Das hilft Ihnen insbesondere, die häufig bestehenden Ängste vor den Nebenwirkungen abzubauen.

Blutdruck, Blutfettwerte, Blutzucker und Gerinnung sind wesentliche Faktoren, die über Ihre Gesundheit entscheiden.

Bei der medikamentösen Einstellung legen wir großen Wert darauf, die Medikation individuell so zu optimieren, damit Sie mit einem Minimum bei größtmöglichem Nutzen auskommen. Im Vordergrund dabei steht: Sie erfahren und erleben, wie Sie einen Teil der Medikamente durch gezielte Lebensstiländerung mit mehr körperlicher Aktivität, einer Küche nach mediterraner Art und verschiedenen Entspannungsverfahren überflüssig machen können.



Hilfe
zulassen



Atmen.
Spüren.
Bewegen.



MODUL 2 · SPORT & BEWEGUNG



Therapeutisches Berg- und Schneeschuhwandern – Wandern Sie sich gesund

Bergwandern (ganzjährig) und Schneeschuhwandern (im Winter) verbinden Naturgenuss im schönen Chiemgau mit einem moderaten Herz Kreislauftraining.

Nordic Walking* auf der Herreninsel – Ein gelenkschonendes und gesundes Ausdauertraining für alle Altersklassen

Im besonderen Ambiente auf der Herreninsel werden Sie Bewegung und Ausblick gleichermaßen genießen können. Das Angebot findet nur in den Sommermonaten, alternativ zu den Wanderungen statt.

Yoga – Die uralte indische Heilkunst und Wissenschaft vom gesunden Leben

Sanfte Yoga-Asanas und tiefe bewusste Atmung lassen die Wirbelsäule entspannen und gleichzeitig flexibel und stark werden. Yoga bringt das Nervensystem in eine natürliche harmonische Funktion. Körper, Geist und Seele atmen auf.

Kajakfahren* – Für Kraft und Gleichgewicht

Fördert die Kraftausdauer des gesamten Oberkörpers und verbessert Gleichgewicht und Koordination. Vor einer beeindruckenden Kulisse wird entspannt über den See gepaddelt.

Stand Up Paddling* – Stehend übers Wasser gleiten

Stand Up Paddling (SUP) kann jeder innerhalb kürzester Zeit erlernen. Einzige Voraussetzung: Sie sollten schwimmen können. Anfangs ist mit dem ein oder anderen nassen Abgang von den grundsätzlich sehr kippstabilen Boards zu rechnen. Beherrscht man nach dem zweistündigen Basiskurs die Grundpaddelschläge, kann man das Brett kontrolliert steuern und die erste Tour z.B. zur Herreninsel unternehmen. Beim Paddeln selbst werden alle Muskelgruppen beansprucht, v.a. die wichtige Tiefenmuskulatur. Ein Instruktor vermittelt die wichtigsten Basics und begleitet Sie bei den ersten Paddelschlägen auf dem See und sicher zurück aufs Festland.

Aquacycling – Verbessert die Kondition und stärkt die Muskulatur

Durch den Wasserauftrieb wird die Belastung der Gelenke reduziert.

Meditatives Bogenschießen* – Anspannen, entspannen, den natürlichen Rhythmus mit allen Sinnen spüren

Wir üben den Umgang mit Pfeil und Bogen, die uns als Spiegel im Außen unseren Themen im Innen zeigen. Nicht der Treffer um seiner selbst willen ist hier das Ziel, sondern der Treffer als Folge eines harmonischen in-sich-ruhens und einer optimalen Bewegung. Egal welches Geschlecht, egal wie alt, die eigene Kraft wieder zu spüren und die Pfeile fliegen zu sehen ist ein wunderbares Erlebnis. Die Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

* Frisch sternotomierte Patienten dürfen hier leider nicht teilnehmen.

Mediterranes Kochen und Einkaufsverhalten

Die mediterrane Ernährungsweise bezeichnet die Essgewohnheiten der Bevölkerung in den Mittelmeergebieten. Die mediterrane Ernährung weist eine große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln wie z. B. Obst, Gemüse, Brot, andere Getreideprodukte, Kartoffeln, Bohnen, Nüsse und Samen auf. Mediterrane Kost schützt das Herz und die Gefäße und wirkt sich auch positiv auf das Krebsrisiko aus. Ihr Einkaufsverhalten wird direkt vor Ort im Supermarkt geschult. Freuen Sie sich auf eine spannende, leckere Erfahrung!



Alle Abbildungen sind Beispielfotos



Kreativ werden und der Seele Raum geben



MODUL 4 · ENTSPANNUNG & MENTALE STÄRKE

Maltherapie – Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Die Maltherapie findet in einer kleinen Gruppe statt. Nach der Einführung und Vorbereitung der Malutensilien wird in einer Imagination ein innerer Raum beschrieben. Vollkommen wertfrei können die Patienten nun ihren Impulsen freien Lauf lassen, Farben und Formen ausprobieren und auf eine Entdeckungs- und Erlebnisreise gehen – einer Reise zu sich selbst.

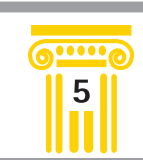
Bio-Feedback – Herz und Atmung

In Kleingruppen sowie in eigenständigen Übungseinheiten trainieren Sie mit Hilfe tragbarer Biofeedbackgeräte gezielt die Synchronisierung von Herz und Atmung. Damit fördern Sie aktiv Ihre Herzgesundheit. In Gesprächen mit geschulten Therapeuten werden Ihre Übungseinheiten besprochen, Fortschritte aufgedeckt und Impulse für den Alltag gegeben.



TCM – Tai Chi – Lebensschwung mit Tai Chi

Entspannte Bewegung für Herz und Kreislauf. Diese fließenden Bewegungen des Tai Chi, der rhythmische Wechsel von Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen wirken harmonisierend auf Herz und Kreislauf und bringen Freude in das alltägliche Tun.



MODUL 5 · SOZIALE VERNETZUNG

Leichter geht's zu zweit – Ihre Partnerin und Partner kann ebenfalls mit teilnehmen!

Bei ausgewählten Therapien können selbstverständlich auch Ihr/e Partner/in (mit den Punkten) teilnehmen – die Partnerschaft ist einer der wichtigsten Beiträge zur Gesundheit der Patienten!



MODUL 6 · NATUR · UMWELT · KULTUR

Traumhafte Lage am Chiemsee – eine der schönsten, attraktivsten und vielfältigsten Regionen Deutschlands

Gemütliche, entspannende Spazierwege vor einer herrlichen Alpen-Kulisse führen durch Naturschutzgebiete mit zahlreichen Seen und jahrhundertealten Mooren. Ganzjährige kulturelle Veranstaltungen, Schlösser, Museen und Galerien warten auf Sie. Diese traumhafte Lage, dazu das gemütliche, familiäre Ambiente unseres Hauses mit engagierten, spezialisierten Fachkräften und die ganzheitliche Betreuung unterstützen Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Seele.





ÜBERSICHT AKTIVITÄTEN & PREISLISTE

Angebot · Punktwert · Selbstzahler-Preis



ENTSPANNUNG & MENTALE STÄRKE

Nr.	Angebot	Punktwert	Selbstzahler-Preis
1	Maltherapie	4	16,- €
2	Bio-Feedback	7	35,- €
3	TCM - Tai Chi	43	12,- €



SOZIALE VERNETZUNG

Nr.	Angebot	Punktwert	Selbstzahler-Preis
1	Therapeutisches Bergwandern im Sommer (Alternativangebot zu Nordic Walking)	6	14,- €
2	Therapeutisches Schneeschuhwandern im Winter	6	14,- € + Leihgebühr Schuhe
3	Nordic Walking auf der Herreninsel* (Alternativangebot zum Bergwandern)	6	14,- € + Schifffahrt (8,35 €)
4	Yoga	2	9,- €

* Frisch sternotomierte Patienten dürfen hier leider nicht teilnehmen.



NATUR · UMWELT · KULTUR

Natur und Kultur erwarten Sie!

Traumhafte Lage am Bayerischen Meer vor herrlicher Alpenkulisse –
hier können Sie die Seele baumeln lassen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun!



ÜBERSICHT AKTIVITÄTEN & PREISLISTE

Angebot · Punktwert · Selbstzahler-Preis



INDIVIDUELLE MEDIKAMENTÖSE EINSTELLUNG

Risikofaktoren in Schutzfaktoren wandeln

Es ist uns ein besonderes Anliegen, Ihre Medikation individuell zu optimieren – für ein Minimum bei größtmöglichen Nutzen.



SPORT & BEWEGUNG

Nr.	Angebot	Punktwert	Selbstzahler-Preis
1	Therapeutisches Bergwandern im Sommer (Alternativangebot zu Nordic Walking)	6	14,- €
2	Schneeschuhwandern im Winter	6	14,- € + Leihgebühr Schuhe
3	Nordic Walking auf der Herreninsel* (Alternativangebot zum Bergwandern)	6	14,- € + Schifffahrt (8,35 €)
4	Yoga	2	9,- €
5	Kajakfahren*	8	34,- € inkl. Leihgebühr
6	Therapeutisches Bergwandern im Sommer*	6	32,- €
7	Aquacycling	3	9,- €
8	Meditatives Bogenschießen*	6	24,- € inkl. Leihgebühr

* Frisch sternotomierte Patienten dürfen hier leider nicht teilnehmen.



ERNÄHRUNG

Nr.	Angebot	Punktwert	Selbstzahler-Preis
1	Mediterranes Kochen und Einkaufsverhalten	8	39,- €