

Klinik
St. Irmingard



Klinik für Kardiologische Rehabilitation

Herz ist Trumpf





*L*ich Willkommen in der Klinik St. Irmingard

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Ihre persönliche Bereitschaft, Ihr Leben aktiv zu verändern, kann die langfristige Prognose Ihrer Herz-erkrankung positiv beeinflussen. Daher betrachten wir Ihre Anleitung und Motivation zu erforderlichen Änderungen um das Fortschreiten Ihrer Herzerkrankung zu verhindern, als Hauptaufgaben der kardiologischen Rehabilitation. Diese gehen wir gemeinsam und systematisch, mit viel Einfühlungsvermögen mit Ihnen an.

Neben der nahtlosen Fortführung der hoch entwickelten Therapien können Sie sich bei uns mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen. Unser interdisziplinäres Team betreut Sie ganzheitlich und individuell, in der psychologischen Verarbeitung und der Gesundheitserziehung stehen wir Ihnen professionell zur Seite.

Nach dem Aufenthalt in unserer Klinik für Kardiologische Rehabilitation können Sie Erlerntes nachhaltig in Ihrem Alltag umsetzen. Dazu lassen wir Sie mit unserem Nachsorgeprogramm nicht alleine.

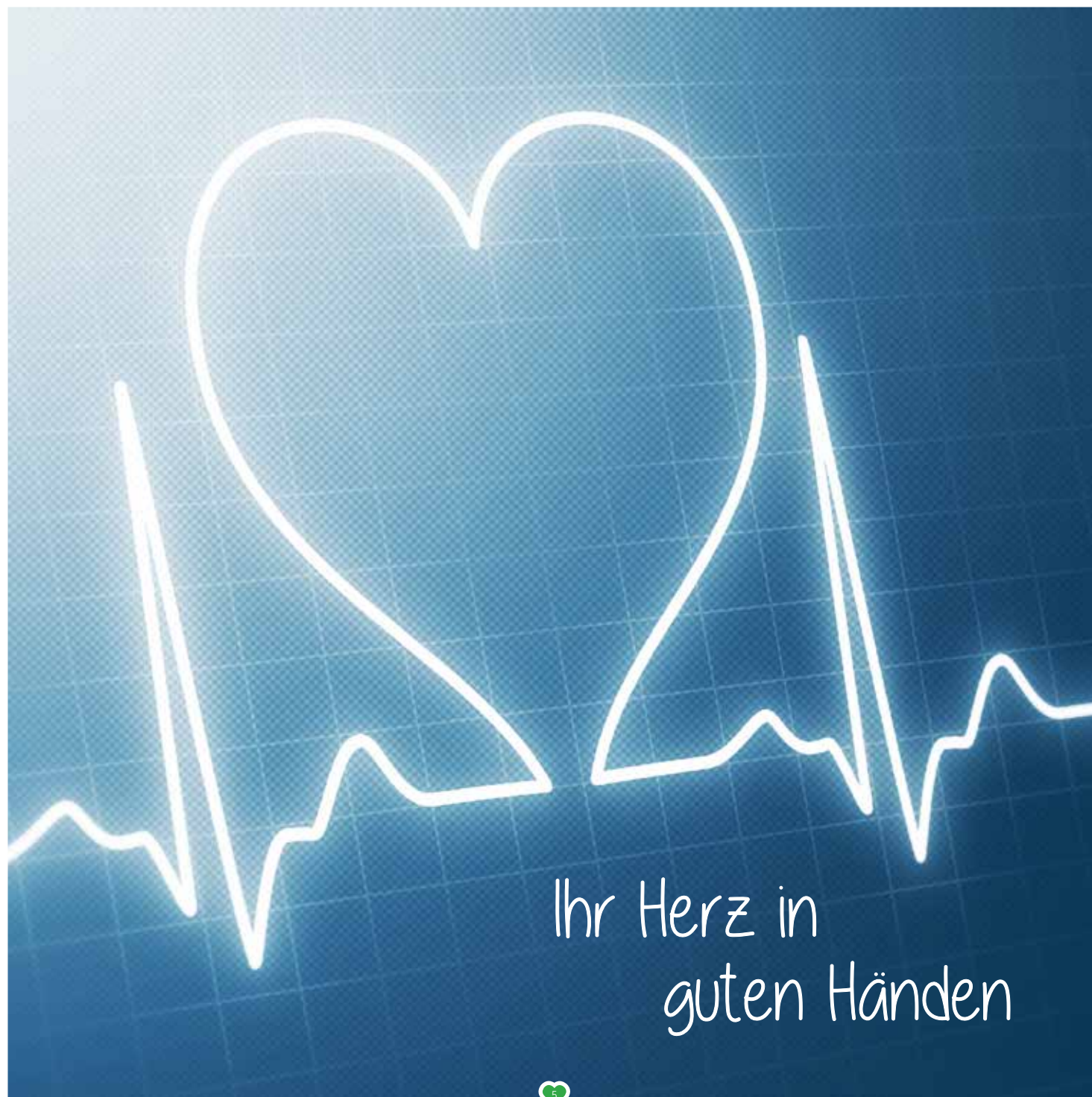
Die traumhafte Lage unseres Hauses direkt am Chiemsee, dazu das familiäre Ambiente unterstützen Sie dabei, Körper, Geist und Seele wieder zu stärken.

Unser Ziel ist, dass Sie sich durch unsere Therapien schnell erholen und sich wieder fit fühlen!



Ihre Dr. med. Andrea Menzl
Chefärztin Klinik für Kardiologische Rehabilitation





Kompetenz. Moderne Therapieverfahren. Betreuung.

Herz-Kreislaufkrankungen führen bei vielen Patienten zu einer großen Unsicherheit, insbesondere wenn sie unerwartet und ohne Vorboten auftreten.

In der Klinik für Kardiologische Rehabilitation legen wir Wert darauf, Ihnen umfassende Informationen über Ihr Krankheitsgeschehen und alle zur Verfügung stehenden Therapiemöglichkeiten zu geben. Dazu zählen medizinische Vorträge und Seminare ebenso wie Einzelgespräche im geschützten Rahmen.

Basis ist unser ganzheitliches Therapiekonzept. Es basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Forschung, der modernen Medizin und wird durch validierte Verfahren der Naturheilmedizin ergänzt – seit über 40 Jahren erarbeitet, laufend weiterentwickelt und über Jahrzehnte bewährt.

Voraussetzung für eine optimal abgestimmte kardiologische Behandlung ist eine differenzierte Diagnostik, deren moderne Verfahren uns vor Ort zur Verfügung stehen. Zusätzlich können in benachbarten Kliniken bei Bedarf jederzeit KardioCT, Kernspintomographien und Herzkatheteruntersuchungen durchgeführt werden.

Was uns auszeichnet.

Die Klinik für Kardiologische Rehabilitation belegt bei den regelmäßigen Bewertungen durch die Deutsche Rentenversicherung und den TÜV im Hinblick auf Patientenzufriedenheit und Rehabilitationserfolg in den letzten Jahren stets eine exzellente Position.

Schwerpunkte.

Liegen auf der Anschlussheilbehandlung nach:

- Herzinfarkt, Ballondilatation / Stent
- Interventionellen Eingriffen an den Herzklappen
- Herzoperationen (z. B. Bypass, Herzklappen)
- Herzinsuffizienz (Herzschwäche), auch nach CRT-Implantation
- Entzündliche Herzerkrankungen (Myo-, Peri- und Endokarditis)
- Herzrhythmusstörungen (nach Implantation von Schrittmacher oder Defibrillator oder nach rhythmologischen Eingriffen)
- Stoffwechselerkrankungen mit Herzbeteiligung
- Chronische Herz-Kreislaufkrankungen
- Gefäßerkrankungen
- Risikofaktoren von Herz-Kreislaufkrankungen
- „Burnout“-Symptomatik

Unsere Besonderheiten.

- Sportmedizinische Beratung
- GenderKonzept
- Vielfältige Nachsorgeprogramme

Ganzheitliches Therapiekonzept.

Unser vornehmliches Ziel ist es, Sie über Ihre Herzerkrankung aufzuklären und Ihnen zu zeigen, wie Sie das Fortschreiten Ihrer (meist chronischen) Erkrankung verhindern können und wieder in Ihren beruflichen oder häuslichen Alltag zurückkehren können. Wir helfen Ihnen wieder körperliche und psychische Sicherheit zu erlangen und Ihre Leistungsfähigkeit und Fitness nachhaltig zu steigern.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir im Rahmen eines WHO Projektes dafür ein ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt. Wir behandeln Sie nach modernen interventionellen Therapieverfahren leitliniengerecht und ganzheitlich weiter.

Dabei legen wir großen Wert auf die natürlichen Ressourcen „Ernährung und Bewegung“. Weil die Familie einen sehr wichtigen Faktor bei der Genesung darstellt, können Angehörige (Zustellbetten mit Frühstück oder Vollpension) als Begleitpersonen aufgenommen werden und an den Vorträgen, Ausflügen und Visiten teilnehmen.

Im Rahmen des WHO Projektes Health Promoting Hospitals wurde gemeinsam mit Kardiologen, Psychologen und Therapeuten aus internationalen Herzzentren unser Therapiekonzept zu einem Sechssäulenprogramm weiterentwickelt.

Damit die Erfolge einer Reha in den darauffolgenden Monaten nicht so schnell durch Alltagsbedingungen verloren gehen, geben wir Ihnen unsere schriftlichen Empfehlungen und eine Sammlung aus YouTube-Videos mit Anleitung zum Training daheim mit und stellen ein „Rezept für Sport“ für Sie aus. Zusätzlich stellen wir Ihnen die Inhalte unserer Vorträge in unserer kostenfreien Klinik-App zur Verfügung.

Dem Leben
entgegen gehen...



Die sechs Säulen unserer kardiologischen Therapie



1. Optimale individuelle Anpassung der medikamentösen Therapie



2. Anleitung zu einem täglichen, körperlichen Training



3. Ausprobieren & Genießen der Mediterranen Küche



4. Stressmanagement, Anregungen zur Work-Life-Balance



5. Verstärkung der sozialen Kompetenz & Unterstützung



6. Natur & Umwelt als positive Erlebnisse für Körper & Seele





Für Sie

Frauen und Männer in der Rehabilitation. Gibt es Unterschiede?

Ja. Manifestation, Verlauf und Therapie verlaufen unterschiedlich. Unsere kardiologische Rehabilitation berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse der Geschlechter.

„Sie“ definiert sich in erster Linie über die Familie und sucht nach Unterstützung im Ernährungsverhalten, bei Gewichtsproblemen, wenn Frust und Ärger Begleiter sind. Frauentypische psychosoziale Belastungen müssen verarbeitet werden, Ängste beherrschen den Alltag. Frauen bevorzugen tänzerische Elemente zu schöner Musik beim Training und machen sich meist Sorgen um die Versorgung ihrer Männer während der Rehabilitation.

„Er“ definiert sich dagegen in erster Linie über Beruf und Leistung, deswegen ist er an der Wiederherstellung körperlicher und beruflicher Leistungsfähigkeit interessiert.

Für Sie, unsere Damen, haben wir ein zusätzliches genderspezifisches Programm entwickelt. Sie tauschen sich mit anderen Patientinnen aus, besuchen begleitende Gesprächsgruppen zum Erlernen der eigenen Stärken.

Die Unterschiede beider Geschlechter bezüglich Risikofaktoren, Diagnostik und Therapie der Herz-erkrankungen erörtern wir Ihnen im medizinischen Vortrag. Zusätzlich erwarten Sie psychologische Vorträge und wir widmen wir uns den Themen frauenspezifischer Ängste und Depressionen. Die Mehrfachbelastung der Frau durch Familie und Beruf ist teilweise immens, Ernährung und Vorbeugung für Sie und Ihre Familie ist wichtig.

Bitte denken Sie daran, es ist wichtig – lernen Sie, sich abzugrenzen. Das unterstützt Sie in Ihrer Rolle, wieder zurück im Alltag.



Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen.

Was über Ihre Gesundheit entscheidet – Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker sind wesentliche Faktoren. Voraussetzung für den Umgang mit Ihrer Erkrankung und einer optimalen Gesundheit ist die individuelle medikamentöse Einstellung.

Für uns in der Klinik für Kardiologische Rehabilitation ist es wichtig, Ihre Medikation individuell so zu optimieren, dass Sie mit einem Minimum auskommen – und das bei größtmöglichem Nutzen.

Die meisten Patienten müssen zur optimalen Einstellung dauerhaft Medikamente einnehmen. Häufig bestehen Ängste vor Nebenwirkungen. Wir zeigen Ihnen auf, welchen Nutzen Ihnen welche Medikamente bringen.

Ein Teil Ihrer Medikamente kann durch eine Änderung Ihres Lebensstils überflüssig werden.

Mehr und gezielte körperliche Aktivität, wie z. B. Fahrradfahren, Nordic Walking oder Wandern und verschiedene Entspannungsmethoden – Yoga oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – stehen hier im Vordergrund.

Dazu kommt eine gesunde Ernährung – Kochen nach mediterraner Art macht Spaß, auch zu Zweit und ist dazu gesund! Und Sie können Sie gleichzeitig Einkaufsverhalten optimieren und Ihr Leben aktiver gestalten.



Hilfe
zulassen

Mediterrane Ernährung.

In der Klinik St. Irmingard kochen wir in Anlehnung an die mediterrane Küche. Wir haben als einer der Ersten in Deutschland diese Kochform eingeführt*.

Warum gilt die mediterrane Küche als so gesund?

Die mediterrane Küche oder auch Mittelmeerküche ist ein Sammelbegriff für die Küchen ans Mittelmeer angrenzender Länder. 2010 wurde sie offiziell auf Antrag in der „Repräsentativen Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit“ von der UNESCO aufgenommen.

Das Zusammenspiel verschiedener Nahrungsbestandteile aus der mediterranen Ernährung ist das Entscheidende, um einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und die Blutfettwerte zu erzielen. Wichtig dabei sind essentielle, ungesättigte Fettsäuren, dazu Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die unserem Körper eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen liefern.

Ihnen stehen drei Menüformen zur Wahl: Eine mediterrane Kost, eine angepasste Kost sowie eine von den beiden Menüformen abgewandelte Schonkost. Bei Bedarf wird laktose- und glutenfreie Kost angeboten und jedwede sonstige Diätanforderungen umgesetzt. Bei besonderen Anforderungen, wie

Unverträglichkeiten, Allergien oder religiösen Vorgaben werden auch individuelle Speisen von den Diätassistentinnen zubereitet. Ein Menü ist immer vegetarisch.

Die angebotenen Speisen werden in Anlehnung an die Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hergestellt und in unserer eigenen Klinikküche jeweils kurz vor den Mahlzeiten zubereitet (Cook and Serve). Somit entfallen aufwendige und qualitätsmindernde Warmhalte- und Regenerationsprozesse. Unser Speiseplan wechselt nach sechs Wochen und wird regelmäßig saisonal angepasst.

„Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!“

***So erfolgreich, dass unsere Küche vom:**



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

ausgezeichnet wurde.



Mediterran und

gesund genießen...

Leichter
gehts zu zweit



Souveräne Lebensgestaltung. Soziale Vernetzung.

Psychische und soziale Belastungen sind häufige Ursachen für Herzkrankungen. Die Folgen sind oftmals Ängste und depressive Stimmungen, aus denen Betroffene alleine nicht mehr herausfinden.

Eine individuelle psychologische Betreuung in der Klinik für Kardiologische Rehabilitation hilft Ihnen, zur Ruhe zu kommen und das Leben gelassener anzugehen. Neben verschiedenen, erfolgreichen, auch ausgefallenen Entspannungsverfahren und unterschiedlichsten psychotherapeutischen Ansätzen beziehen wir neueste neurophysiologische Erkenntnisse mit ein.

Für eine langfristige Lebensstiländerung und für Ihre Krankheitsverarbeitung spielt Ihr Lebenspartner eine wichtige Rolle. Damit dieser Sie optimal unterstützen kann, laden wir Ihren Partner, Ihre Partnerin, herzlich ein, an den verschiedenen Klinikprogrammen, wie an Vorträgen und in Informationsseminaren, teilzunehmen.

Besonders nach dem engen Miterleben von kritischen Momenten im Verlauf Ihrer Erkrankung leidet gerade Ihr Lebenspartner häufig unter Ängsten oder Sorgen. Diese können bei der psychologischen Beratung und bei der ärztlichen Visite mit angesprochen werden.



Die Teilnahme an unserem äußerst gefragten Einkaufstraining und Kochkurs „Mediterrane Küche“ ist auf Nachfrage und unter Berücksichtigung der aktuellen Situation auch für Ihre Angehörige möglich.

Wie Sie bei uns Herz und Seele stärken können.

- Einzel- & Gruppengespräche
- Psychotherapeutische Ansätze
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Qi Gong
- Imaginative Entspannungsverfahren
- Kognitives Training
- Stressmanagement
- Yoga



Dem Leben entgegen!

Eines unserer wichtigen Ziele ist es, Sie langfristig für eine Ausdaueraktivität zu begeistern! Bewegung ist Leben – Täglich mindestens 20 bis 30 Minuten machen fit, den Kopf frei und helfen Ihnen nachhaltig.

Körperliche Aktivität ist mit einer der wichtigsten Faktoren bei der Behandlung von Herzerkrankungen. Einen nachhaltigen Erfolg bietet das Training bei stabilen Gefäßverengungen – gerade nach dem Einbau von Gefäßstützen, den Stents.

Sie erhalten ein auf Ihre Belastbarkeit ausgerichtetes Trainingsprogramm. Abwechslung mit Gymnastikeinheiten, Ergometertraining, Laufbandtraining und Spaß mit Gleichgesinnten beim Walking in der Natur.

Möchten Sie es etwas sportlicher? Sie haben die Möglichkeit am Nordic Walking, Mountainbiken, Rudern, Kajakfahren und Acquacycling, an geführten Bergwanderungen oder einer Schneeschuhwanderung im Winter teilzunehmen. Oder Sie leihen sich eines unserer Fahrräder aus!

Um den Langzeiterfolg zu sichern, können Sie mehrmals im Jahr an ärztlich begleiteten, mehrtägigen Wandertouren, unseren bekannten CardioTrekking, mitmachen. Je nach Belastbarkeit wandern Sie mit leichten oder anstrengenderen Touren durch die traumhafte Alpenlandschaft. Start ist direkt vor der Klinik St. Irmingard zum Wilden Kaiser oder zum Königsee im Nationalpark Berchtesgaden.

Für sportlich ambitionierte Patienten oder bei speziellen Fragestellungen besteht die Möglichkeit einer spezifischen Leistungsdiagnostik zur Optimierung der weiteren Trainingssteuerung auch bei Stoffwechselproblemen. Unter sportmedizinischer Beratung werden mit Ihnen Ihre persönlichen Ziele für die Zukunft gesteckt und ein darauf abgestimmter Trainingsplan erstellt.

Aktiv sein & Fit bleiben

Atmen, Spüren, Bewegen
für Körper und Geist.





Raum für Sie

Für Ihre Genesung und Wohlbefinden.

Raum für Begegnungen. Raum für Genesung.

Um jedem Patienten einen eigenen Privatbereich gewährleisten zu können, verfügt die Klinik St. Irmingard ausschließlich über moderne Einzelzimmer mit eigenem Bad, Toilette, Telefon*, TV*, Radio und Balkon. Auf jeder Station finden Sie eine Teeküche sowie einen Kühlschrank, für die Lagerung Ihrer Medikamente.

Möchten Sie es etwas gehobener? Fragen Sie nach der Infobroschüre PRIMA ambiente. Die Wahlleistungszimmer PRIMA ambiente für Selbstzahler sind mit zusätzlichen Extras ausgestattet, u.a. Minibar, Internetzugang, DVD/Stereoanlage.

Die Unterbringung einer Begleitperson in Ihrem Zimmer ist möglich, alternativ vermitteln wir gerne Zimmer in nahegelegenen Hotels und Pensionen.

Eine sinnvolle Freizeitgestaltung trägt mit zur Genesung bei. Unser gemütliches Wiener Café, der Internet-Bereich, die Puzzle-Tische oder der Billard- und Tischtennisbereich sind Orte der Begegnung.

Unsere neugestaltete klinikeigene Parkanlage lädt zum Entspannen ein oder Sie gehen an der Seepromenade hinter der Klinik und auf dem Chiemsee-Rundweg spazieren. Thermen- und Sauna-Fans besuchen zu Sonderkonditionen die Chiemgau Thermen Bad Endorf – eine unserer Konzernunternehmen und nicht weit entfernt.

„Wir, das multiprofessionelle Team der Klinik St. Irmingard, stellen Sie und Ihre Belange in den Mittelpunkt unserer Betreuung.“

*TV & Telefon sind kostenpflichtig

Mit Menschen. Für Menschen.

Unser qualifiziertes Team ist rund um die Uhr für Sie im Einsatz – Kompetente ärztliche, therapeutische und pflegerische Betreuung, damit Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Bei organisatorischen Fragen stehen Ihnen unsere oftmals langjährigen Mitarbeiter ebenso zur Seite, wie bei neu auftretenden körperlichen und psychischen Beschwerden während der Rehabilitation.

In schwierigen sozialen Situationen hilft Ihnen unser fachkundiger Sozialdienst in enger Kooperation mit dem Arzt. Sie erhalten Kontakte zu speziellen Selbsthilfegruppen und Ratschläge zum Arbeitsplatz, zur finanziellen Sicherung und zur Vermittlung häuslicher Pflege.

Traumhafte Heimat

Der traumhafte Chiemgau, die Heimat der Klinik St. Irmingard, gilt als eine der schönsten, attraktivsten und vielfältigsten Gegenden Deutschlands.

Lassen Sie sich verzaubern – unsere Klinik liegt direkt am Chiemsee, inmitten einer herrlichen Alpen-Kulisse. Der Hafen ist bequem zu Fuß erreichbar, um König Ludwigs Schloss oder die idyllische Fraueninsel mit der Abtei zu entdecken.

Großzügige Spazierwege führen durch unberührte Naturschutzlandschaften, Seen und Moorgebiete. Kulturfreunde genießen die Vielfalt an Schlössern, Museen und musikalischen Veranstaltungen oder besuchen kulturelle Höhepunkte in München und Salzburg.

Wir. Ihr lebenslanger Partner.

Sie langfristig vor Ihren Risikofaktoren zu schützen – das ist unser Ziel. Dazu steht Ihnen ein umfassendes, attraktives Nachsorgeprogramm der Klinik für Kardiologische Rehabilitation zur Verfügung.

Leider zeigen die Ergebnisse internationaler Studien: Klassische Risikofaktoren, wie Bewegungsmangel, Übergewicht und hohe Blutdruckwerte, sind bei den meisten Patienten nach einem Jahr ausgeprägter als zum Zeitpunkt des Herzinfarktes.

Unser Ziel ist es, weitere Klinikaufenthalte zu vermeiden. Der langfristige Erfolg und die Festigung einer Lebensstiländerung hängen entscheidend davon ab, was Sie aus Rehabilitation und Nachsorge in der Klinik St. Irmingard mit in Ihren Alltag nehmen. Für den Erhalt Ihrer Gesundheit und zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit möchten wir Sie gerne unterstützen.

Ihre Nachsorge am Heimatort ist durch enge Zusammenarbeit mit weiteren medizinischen Einrichtungen gegeben. Sie haben häufig die Möglichkeit, entsprechend unserem Konzept weiterbetreut zu werden – Wir legen Ihnen sehr ans Herz, daran teilzunehmen. Die ambulanten Herzgruppen bieten dazu einen wichtigen psychischen Rückhalt durch Menschen mit ähnlichen Erfahrungen.

Und: Die bayerischen Herzgruppen-Übungsleiter wurden größtenteils in der Klinik St. Irmingard ausgebildet.

Herz-Kreislauf-Nachsorgeprogramm

Jährlich mehrere große Vortrags und Seminarveranstaltungen in Zusammenarbeit mit den kardiologischen Abteilungen der Akutkliniken und Herzzentren, u.a. im Hotel Bayerischer Hof München oder in der Klinik St. Irmingard.

- Wöchentliche Herzsportgruppen
- Herz- und Gesundheitswochen
- Kardiotrekking vom Chiemsee zum Königssee oder Alpenüberquerung
- Kardiologische IRENA – Rehabilitationsnachsorge

„Ihr Herz in guten Händen!“

Klinik für Kardiologische Rehabilitation – Kompetenz und Nachhaltigkeit.

Kooperationspartner & Wichtige Adressen

ABC für Herzpatienten
www.kardioforumbayern.de

American Heart Association
www.americanheart.org

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
www.dgkardio.de

Deutsche Ges. f. Prävention & Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.
www.dgpr.de

Deutsche Herzstiftung e.V.
www.herzstiftung.de

Deutsche Hypertonie-Gesellschaft
www.hochdruckliga.de

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
www.dngfk.de

Europäische Gesellschaft für Kardiologie
www.escardio.org

Health Care Bayern e.V.
www.healthcare-bayern.de

Kardioforum Bayern
www.kardioforumbayern.de

Herz-LAG Bayern für kardiologische Prävention & Rehabilitation in Bayern e.V.
www.herzgruppen-lag-bayern.de





Die Klinik St. Irmingard liegt in Prien am Chiemsee, direkt am Seeufer mit Blick auf die Chiemgauer Alpen.

Sie ist seit über 40 Jahren auf dem Gesundheitsmarkt aktiv und spezialisiert auf kardiologische und onkologische Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation, auf psychosomatische Akutbehandlung und Psychotraumatologie. In 235 Betten werden jährlich etwa 3.000 Patienten stationär versorgt.

Das Klinik-Team besteht aus rund 250 Mitarbeitern. Es zeichnet sich im ärztlichen, im pflegerischen und im therapeutischen Bereich durch äußerst engagierte und speziell qualifizierte Mitarbeiter aus.

Für weitere Informationen stehen Ihnen die Damen unserer Rezeption gerne jederzeit unter 08051 607-0 zur Verfügung.

Weitere wichtige Informationen finden Sie unter www.st-irmingard.de. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt! Ihr Team der Klinik für Kardiologische Rehabilitation

Kennen Sie unsere Klinik-APP bereits?
Alles Wissenswerte auf einen Blick.



**JETZT SCANNEN
& INSTALLIEREN**

Unsere kostenlose App gibt es im Apple App Store und bei Google Play.



Informationen zum Patientenwahlrecht unter „Ihr Aufenthalt“ auf www.st-irmingard.de. Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde auf die Nennung der Geschlechter verzichtet.

Klinik St. Irmingard GmbH
Osternacher Straße 103 · D-83209 Prien am Chiemsee
Telefon +49 8051 607-0 · Fax +49 8051 607-562
info@st-irmingard.de · www.st-irmingard.de

