



Abteilung für Innere Medizin

Dr. med. Jakob Gruber, Leitung Kardiologie

Sekretariat: Sabine Brehmeier

Telefon (02330) 62-3045

Telefax (02330) 62-3336

E-Mail: innere@gemeinschaftskrankenhaus.de

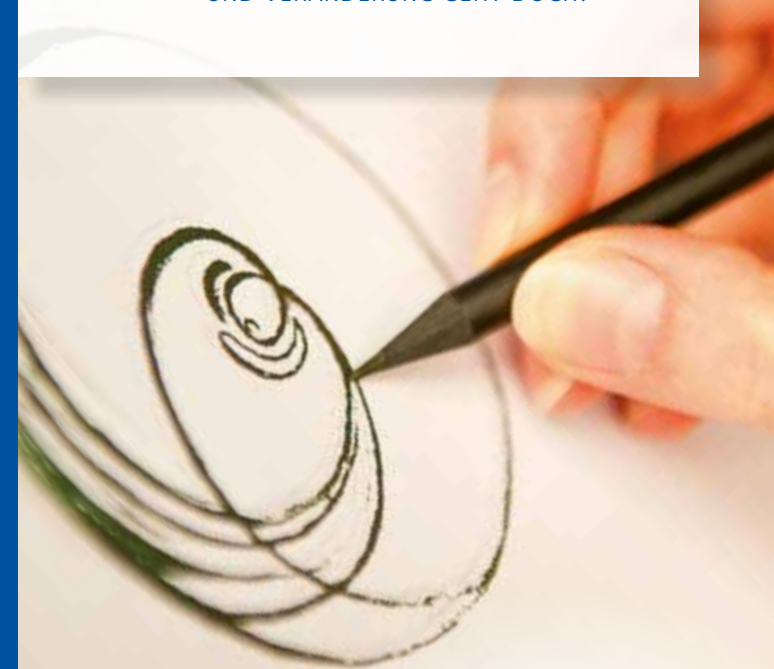
GESTALTUNG: WWW.HILBIG-STRUBBE-PARTNER.DE



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE

Herdecker Herzschule

UND VERÄNDERUNG GEHT DOCH!



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE

Gerhard-Kienle-Weg 4

58313 Herdecke

Telefon (02330) 62-0

www.gemeinschaftskrankenhaus.de

Art. 37896 Stand April 2019



50 JAHRE
GEMEINSCHAFTS-
KRANKENHAUS
HERDECKE

Herdecker Herzschule

ES GEHT ALLES VIEL BESSER,
WEIL WIR MEHR GEHEN!



AUS DER ÄUSSEREN BEWEGUNG ENTSTEHT EINE INNERE!

Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Die moderne Medizin hat hier im Sinne einer erfolgreichen „Feuerwehr“ viel Gutes geleistet. Die anschließende Lebensphase gestaltet sich jedoch im Sinne einer „Gärtnermedizin“ viel schwieriger.

Hier gilt es – neben der herkömmlichen Medizin – Lebensstilveränderungen zu ermöglichen, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Als wesentliche Elemente sind hierbei eine gesunde Ernährung, „beseelte“ Bewegung, kreative Lebensfreude, sowie eine sinnerfüllte Eigengestaltung des weiteren Lebens zu nennen.

Eine individuelle psychologische Beratung hilft, ganzheitliche Prozesse im Menschen anzuregen, um Eigenaktivität, Selbstwahrnehmung und Öffnungsbereitschaft zu schulen. Es gilt, die Beschwerden und Symptome zu verwandeln und neue positive Kräfte zu etablieren.

Das Präventionsprogramm der Herdecker Herzschule bietet auf diesem Weg eine Unterstützung an.

DAS KONZEPT

Das Angebot der Herdecker Herzschule richtet sich an Patientinnen und Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, die eine herzgesunde Lebensweise und deren Umsetzung im Alltag erlernen wollen. Auch Menschen mit Veranlagungen für eine Herz-Kreislaufkrankung erhalten durch die Herzschule Hilfestellungen.

In einem Intensivwochenende werden den Teilnehmern Hilfestellungen für eine dauerhafte Lebensstiländerung gegeben. Elemente wie biographische Gespräche, Ernährungsumstellung und Küchenpraxis, Bewegungstraining, meditative Entspannung und Achtsamkeitsschulung durch Heileurythmie und Kunsttherapie sind darin enthalten. Einen wichtigen Raum nimmt der Austausch der Teilnehmer und Gespräche mit dem Herzschulteam ein.

Im Anschluss an das Intensivwochenende finden einmal monatlich Treffen im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke statt, die über ein Jahr fortgeführt werden. Da von Lebensstiländerungen auch die Angehörigen betroffen sind, wird deren Seminarteilnahme ausdrücklich begrüßt.

TEAM

Ärzte: Dr. med. Jakob Gruber, Leitender Oberarzt
Innere Medizin und Leitung Kardiologie
Barbara Blankenburg, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Ernährungsberaterinnen: Frauke Serwin, Vera Kuhlmann
Heileurythmie: Ursula Heusser, Annette Leuenberger
Entspannungsverfahren und Herzsport: Kerstin Fischer
Malthherapie: Monika Schoeme
Musiktherapie: Ursula Brunk
Sprachgestaltung: Sophia van Dijk
Patientenansprechpartnerin: Christina Althaus
Sekretariat: Sabine Brehmeier

Weitere Informationen finden Sie auf dem beiliegenden Einlegeblatt sowie im Internet unter www.gemeinschaftskrankenhaus.de