



Fachklinik für Orthopädie, Innere Medizin, Atemwegserkrankungen, Dermatologie und Rehabilitation



Die Ostseeklinik Prerow bietet Post-Covid-19-Patienten u. a. mit dem „Me(e)hrweg“ umfassende therapeutische Möglichkeiten, um Spätfolgen zu behandeln.

## Post-Covid-Rehabilitation in der Ostseeklinik Prerow

Covid-19 ist heimtückisch. Auch wenn die Krankheit akut vorbei ist, kann es sein, dass man gesundheitlich noch lange nicht auf der Höhe ist. Viele Coronapatienten leiden unter Spätfolgen („Long Covid“). Eine zeitnahe, intensive Rehabilitation kann hier helfen.

■ Long Covid gibt vielen Wissenschaftlern Rätsel auf. Fakt ist: Viele Erkrankte haben noch Wochen oder Monate nach der Infektion mit zahlreichen Beschwerden zu kämpfen, wie z.B. Atemprobleme, chronische Erschöpfungszustände (Fatigue-Syndrom), psychische Auffälligkeiten (wie z.B. Depressionen,

Antriebsstörungen) und dauerhafte Geruchs- und Geschmacksstörungen. Einige Genesene haben auch neurologische Beschwerden (z.B. Schwindel), Muskel- und Gliederschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, ein

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

### EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

der Sommer wird gut werden – da sind sich viele Viren- und Gesundheits-Experten ziemlich einig. Auch wenn gerade eine Entspannung in puncto Corona eingetreten ist – SARS-CoV-2 ist noch lange nicht vergessen. In der Ostseeklinik Prerow ist die Infektionserkrankung präsenter denn je, denn wir behandeln Post-Corona-Patienten mit einem umfassenden Therapieprogramm.

Wie gut, dass es an der Ostsee frische Luft im Überfluss gibt. Das ist das wirksamste Mittel gegen eine Aerosolbelastung. Seit Mai finden bei uns daher Therapien in einem dafür eigens eingerichteten Therapiezelt statt.

Auch die physiotherapeutische Abteilung der Ostseeklinik Prerow erbringt wertvolle Dienste in puncto Rehabilitation. Ein großes Lob geht hier an jede einzelne Fachkraft! Lesen Sie, wie sich das Physio-Team zusammensetzt und was es alles leistet.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund!

Team der  
Ostseeklinik Prerow

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden Begriffe wie „Patient“ oder „Mitarbeiter“ in der maskulinen Form verwendet, beziehen sich aber grundsätzlich auf alle Geschlechter.

>> FORTSETZUNG VON SEITE 1

geschwächtes Immunsystem, Herzrhythmusstörungen, Schlafprobleme und vieles mehr.

### Interdisziplinäre Rehabilitation

Der therapeutische Ansatz der Ostseeklinik Prerow besteht darin, den weitreichenden Folgen einer Covid-19-Erkrankung professionell zu begegnen. Dazu ist die Klinik mit dem multiprofessionellen Team besonders gut aufgestellt. Dies besteht u. a. aus Pneumologen, Orthopäden, Internisten, kardiologischen Experten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungsberatung, Pflege und Sozialberatern. Diese fachkompetente Expertenrunde stellt dann in enger Zusammenarbeit einen individuellen Therapieplan für die Post-Covid-Patienten aus.

### Nach Covid zu Kräften kommen

Die Krankheit ist überstanden, aber die ursprüngliche körperliche Verfassung noch lange nicht wiederhergestellt. Hier kann eine Post-Corona-Rehabilitation eine wirksame

Maßnahme sein. Das Behandlungskonzept für Post-Covid-Patienten ist in Prerow auf 3 bis 4 Wochen ausgerichtet. Nach der Aufnahmeuntersuchung werden für den Patienten individuell abgestimmte Therapieziele festgelegt und daraus passgenaue Heilbehandlungen abgeleitet. In Absprache mit den psychologischen Beratern kommen ergänzende psychologische Angebote hinzu.

Im Fokus stehen neben der Normalisierung der Atemfunktion vor allem die allgemeine Kräftigung und Mobilisierung der Patienten. Schritt für Schritt. Denn nach einer Covid-19-Erkrankung befinden sich viele Patienten in einem deutlich geschwächten Allgemeinzustand. Deshalb gehören auch die verbesserte Ausdauer, Beweglichkeit sowie eine Stabilisierung der Psyche zu den wichtigen Therapiezielen. Die Ostseeklinik Prerow ist darauf ausgerichtet, die allgemeine und mentale Vitalität von Post-Covid-Patienten zu stärken und auszubauen. Dafür stehen der Klinik umfassende Therapiemöglichkeiten zur Verfügung.

### Das therapeutische Angebot ist groß

Das Therapieprogramm der Ostseeklinik Prerow setzt sich aus unterschiedlichen Therapiebausteinen zusammen. Dazu gehören u. a. Physiotherapie, Bewegungstherapie, Sturzprophylaxe, Atemschulungen, Massagen, Ernährungsberatungen und Schulungen (z. B. über Resilienz, Stressbewältigung, Schlafstörungen), aber auch psychologische Beratungen (Einzel- und Gruppengespräche), moderierte Gesprächsgruppen sowie Konzentrations- und Gedächtnistraining.

Fachlich angeleitetes Achtsamkeits- und Genusstraining sowie die wirksame Klimatherapie runden das therapeutische Gesamtprogramm ab. Hier ist der neue Bewegungsparcours „Me(e)hrweg“ mit seinen 12 Stationen eine weitere wichtige Maßnahme, um nach der Virusinfektion wieder auf die Beine zu kommen.

„Zurück ins Leben“ – mit einer Post-Corona-Rehabilitation kann dieser wichtige Schritt gelingen.

#### RANDNOTIZ

## Wohltuend: Therapie an der frischen Luft

Klare Sache: Das Coronavirus wird draußen seltener übertragen. Deshalb wurde in der Ostseeklinik Prerow jetzt ein zusätzliches Therapiezelt im Freien aufgebaut.

Seit der Coronapandemie findet vieles draußen statt. Denn eines ist wissenschaftlich unumstritten: Draußen sind die Aerosolbelastung und das Ansteckungsrisiko geringer. Die Gefahr, sich mit dem Virus an-

zustecken, lauert in geschlossenen, nicht gut durchgelüfteten Räumen. Die Ostseeklinik Prerow hat darauf reagiert und im Mai ein Therapiezelt in den weitläufigen Außenanlagen aufgestellt. Dort finden bis Oktober,



je nach aktueller Wetterlage, ausgewählte Gruppentherapien statt. So wurde ein zusätzlicher Outdoortherapieraum geschaffen, der den Infektionsschutz der Patienten noch mehr erhöht.

Die reizarme, entzündungshemmende, reine Ostseeluft ist bei Atemwegserkrankungen die reinste Wohltat. Auch für Post-Covid-Patienten ist ein Aufenthalt in Prerow eine erstklassige Empfehlung.

## Endlich wieder unbeschwert durchatmen

■ Tief durchatmen und sich wieder besser fühlen. Die salzhaltige Luft der Ostsee hat einen stärkenden Einfluss auf Bronchien, durchlüftet die Lungen und versorgt den Körper mit viel gesundem Sauerstoff.

### Atemwegserkrankungen als Schwerpunktthema

Das gesunde Reizklima, ein umfangreiches Spektrum an Diagnose- und Therapiemöglichkeiten sowie speziell geschultes Fachpersonal machen die Ostseeklinik zu einer kompetenten Adresse bei Atemwegserkrankungen. Hier werden z.B. chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD), Asthma bronchiale (alle Formen), chronische Bronchitis (alle Formen), Lungenemphysem und chronische Nasennebenhöhlenentzündungen behandelt.

Aber auch immer mehr Post-Covid-Patienten erhalten in der Ostseeklinik Prerow eine umfassende Versorgung. Und durch die allergenarme Ostseeluft und das breite Therapieangebot sind natürlich auch Allergiker bei uns in den allerbesten Händen.



Die frische Ostseeluft mit ihren winzigen Brandungsaerosolen kann auch den Gesundheitszustand von Post-Covid-Patienten verbessern.

### Bewegung im Freien – herrlich!

Eine wesentliche Therapiemaßnahme ist Bewegung an der frischen Luft, die auch unter dem Begriff „Klimatherapie“ zusammengefasst wird. Das können der tägliche Spaziergang an der frischen Ostseeluft sein, aber auch Übungen im Freien, die selbstverständlich fachlich begleitet werden. Das milde Reizklima wirkt dabei wie ein sanftes Arzneimittel. Denn die Ostseeluft ist ein reiner Vitamincocktail, der sich z.B. aus heilsamen Salzen, Jod, Magnesium und vielen weiteren Spurenelementen zusammensetzt. Die Folge: Das Immunsystem wird stabilisiert, der Stoffwechsel aktiviert und das Wohlbefinden gefördert. Die wirksamen Mineralien in der Luft lindern sogar entzündliche Prozesse, denn sie verstärken die Ausschüttung des körpereigenen Kortisols.

Kurzum: Frischlufttanken an der Ostsee beschleunigt die Heilung verschiedenster Atemwegserkrankungen. Es wirkt sich auch auf das komplexe Beschwerdebild von Post-Covid-Patienten erstaunlich positiv aus.

### LAND UND LEUTE

## Verwünschter Darßwald

Wildromantisch, märchenhaft, unberührt – eine Wanderung durch den 4.700 Hektar großen Darßer Urwald ist ein Naturerlebnis der ganz besonderen Art.

Die Natur hautnah erleben: Der Darßwald liegt in der Nähe von Prerow und wird von einem dichten Netz an Wander-, Rad-, Reit- und Kutschwegen durchzogen. Hier können Spaziergänger noch urwüchsige Natur erkunden, die sich ganz ohne menschlichen Einfluss entwickelt hat. Im Darßer Urwald wachsen die Kiefern so, wie der Wind sie formt. Hier gibt es uralte, knorrige Buchen, sumpfige Gebiete und riesige Farne. Das Motto: „Natur Natur sein lassen“. Kein Wunder, dass der Darßwald ein Paradies für Tiere des Waldes ist, wie z.B. Rot- und Schwarzwild, Eichhörnchen, Wildschweine, Spechte und Füchse. Vor 3.000 Jahren war der Meeresspiegel deutlich höher. Deshalb kann man mitten im Wald auch die ehemalige Kliffküste, das alte Meerufer, entdecken. Magisch!



Der Darßwald gehört zum Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft.

# Topteam, Topleistung!

Das Physio-Team der Ostseeklinik Prerow ist ein interdisziplinäres Team, das ein gemeinsames Ziel vor Augen hat: Patienten sollen aktiv an der Rehabilitation mitwirken.



Ein großes Dankeschön geht an das Physio-Team für die Topleistung.

■ Gemeinsam kann man mehr bewegen. Das Physio-Team setzt sich aus Physio-, Sport- und Ergotherapeuten, medizinischen Masseuren und Bademeistern zusammen. Zu den Rehabilitationszielen gehören z.B. die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Motivation zu einem aktiven Lebensstil und die Verbesserung von Alltagstätigkeiten.

## Weitreichende Therapieangebote

In der Gruppentherapie soll ein positiver Zugang zur Bewegung im Alltag geschaffen werden.

Funktionelle Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z. B. Dysbalancen) werden vorwiegend in Einzeltherapien behandelt. Balneophysikalische Maßnahmen dienen der Linderung von Schmerzen.

Ein weiterer Therapiebaustein ist die Bewegungstherapie für orthopädische Patienten, die in drei Leistungsstufen unterteilt wird. Bei den „Atmung-Haltung-Gruppen“ für pneumologische Patienten steht u. a. das Erreichen der Vollatmung und die Verbesserung der Ausdauer im Vordergrund.

## So sieht Vielfalt aus

Auch für die gelenkschonende Wassergymnastik ist das Physio-Team zuständig und für den Aufbau der Körperenergie wird u. a. medizinisches Qigong angeboten. Weiter geht's: Nordic Walking dient der Verbesserung der allgemeinen Fitness. Ebenso fällt auch das Terraintraining in den Aufgabenbereich des Physio-Teams, also das Einstellen bzw. die Kontrolle der Stützen und Rollatoren, verbunden mit einer Korrektur der Haltung und des Ganges. Viel Engagement, viel Erfolg! Bravo!

## VERANSTALTUNGEN

### Kunst, Keramik, Sport & Meer

Schluss mit der ruhigen Zeit, in der es keine Veranstaltungen gab. Jetzt ist auf der Halbinsel wieder einiges möglich.



**CartoonAir am Meer**  
19.6. bis 16.9.2021  
„BLÖDE BILDER – Dämmergehts-nicht“-Cartoons  
Freiluftausstellung im Garten des Kulturkaten Kiek In



**Töpfermarkt**  
10.7. bis 11.7.2021  
Keramiker aus ganz Deutschland bieten ihre Waren an.  
Garten des Darß-Museums



**16. Darß Marathon**  
12.09.2021, 9 bis 16 Uhr  
1000 Läufer gehen an der Darßer Arche an den Start.  
Weitere Infos:  
[www.darss-marathon.de](http://www.darss-marathon.de)

