



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



Patientinnen mit Long-Covid-Symptomen werden in der Ostseeklinik Prerow umfassend behandelt und auch ernst genommen.

## Wenn die Corona-Infektion in die Verlängerung geht

Long Covid. Das Leiden nach Corona. Millionen Patientinnen sollen davon betroffen sein. Die Ostseeklinik Prerow hat sich mit einem umfassenden Post-Covid-Konzept auf die Krankheit eingestellt, die immer noch zu wenig Anerkennung erfährt.

■ Viele Long-Covid-Patientinnen fühlen sich mit ihrer Erkrankung allein gelassen. Sie leiden z.B. unter CFS (chronisches Müdigkeitssyndrom), Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Geruchs- und

Geschmacksverlust, Schlafstörungen, Antriebsverlust, Gelenkschmerzen und Belastungsdyspnoe (Atemnot). Doch nicht immer werden diese Symptome von ihren

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

### EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

in diesem Jahr geht das Leben allmählich wieder los. Es wird wieder gereist, gelacht und gefeiert. Doch für einige Menschen ist Corona noch lange nicht vorbei. Sie leiden unter einer Long-Covid-Erkrankung, die weitreichende Einschränkungen mit sich bringen kann. Erfahren Sie in diesem Prerowbrief, weshalb die Ostseeklinik Prerow für das vielschichtige Leiden nach Corona genau die richtige Adresse ist.

Was wir Ihnen sonst noch vorstellen? Zwei engagierte Personen: Antje Bente, unsere Oecothrophologin, die individuelle Ernährungskonzepte für alle Patientinnen mit Intoleranzen, Unverträglichkeiten und speziellen Erkrankungen zusammenstellt. Und: Andreas Buck, Intensivpfleger aus der Charité Berlin. Er hat in der Ostseeklinik Prerow ein Praktikum in der pneumologischen Rehabilitation absolviert und sich zum Atmungstherapeuten weitergebildet.

Genießen Sie die Leichtigkeit des Sommers und bleiben Sie gesund!

Ihr Team der  
Ostseeklinik Prerow

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

>> FORTSETZUNG VON SEITE 1

Ärztinnen auch angemessen behandelt. Eine Long-Covid-Erkrankung dauert durchschnittlich 7 bis 12 Monate. In dieser Zeit kann die Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt sein. Das ist ein langer Leidensweg, der eine hohe physische und psychische Belastung darstellt. Die Ostseeklinik Prerow will mit ihrem Post-Covid-Konzept Betroffenen Hilfestellung leisten.

### Die Bausteine des Post-Covid-Konzepts

Hier folgt ein kleiner Auszug aus unserem weitreichenden Therapieangebot, das speziell auf die Beschwerden von Post-Covid-Patientinnen abgestimmt ist:

Nicht jeder kann gut mit Krisen umgehen. Der Vortrag zum Thema Resilienztraining liefert wertvolle Hinweise für den konstruktiven Umgang mit Krankheit und Krisen. Auch Achtsamkeitstraining kann die Selbstwahrnehmung der

Patientinnen verbessern. Sie lernen, sich auf die positiven Dinge zu fokussieren und die eigenen Sinne zu schulen. Beim Vitalitätskonzept geht es darum, die Selbstwirksamkeit zu verbessern. Ernährung und angepasste Bewegungseinheiten, die die aktuellen Belastungsgrenzen berücksichtigen, sind dafür nur einige Beispiele.

### Für jedes Symptom die passende Therapie

Weiter geht es mit der Belastungssteigerung. Gezieltes Muskelaufbautraining, Nordic Walking, Bewegungstherapie und der Me(e)hrweg können dafür sorgen, dass die Belastungsfähigkeit langsam erhöht wird. Angeleitetes Kognitionstraining ist ein weiterer wichtiger Baustein. Das Gedächtnistraining findet in unterschiedlichen Stufen statt: von leicht über fortgeschritten bis hin zum Selbsttraining. Viele Post-Covid-Patientinnen haben Atemnot und atmen zudem nicht richtig. Die

Folge: Die Luftnot wird bei Belastung verstärkt. Durch eine gezielte Atemtechnik lernen sie wieder, tief, bewusst und richtig Luft zu holen. Außerdem werden sie dazu mobilisiert, sich an der frischen Ostseeluft zu bewegen, sodass die Sauerstoffversorgung im Blut verbessert wird. Last but not least zählt auch das Riechtraining zu den wirksamen Therapiebausteinen. Viele Long-Covid-Patientinnen leiden unter einer Störung des Geruchs- und Geschmacksinns. Ein professionelles Riechtraining mit stark ätherischen Ölen kann die Geruchsnerven teilweise wieder reaktivieren.

### Therapien auf wissenschaftlichem Fundament

Die Ostseeklinik Prerow nimmt in Kooperation mit der Universität Greifswald an einer Studie zum Post-COVID-Syndrom teil. Auf dieser Basis entwickeln wir für unsere Patientinnen bestmögliche Behandlungspfade.

## RANDNOTIZ

### Ohne Sturzprophylaxe geht es nicht

Bitte nicht fallen! Ein Sturz hat im Alter oft schwerwiegende Folgen. Das Thema Sturzprophylaxe wird in der Rehabilitation für ältere Menschen deshalb großgeschrieben!



■ Die Muskeln werden schwächer, die Körperbalance lässt nach, die Kraft schwindet – ältere Menschen sind ohne Frage sturzgefährdet. Ein komplizierter Knochenbruch ist für viele ein Horrorszenario. Kein Wunder, denn er kann eine lange Pflegebedürftigkeit nach sich ziehen. Eine gezielte Sturzprophylaxe ist hier eine gute Stütze.

#### Achtung, Stolperfallen!

Bei der Aufnahme wird zunächst das individuelle Sturzrisiko der

Patientinnen ermittelt. Außerdem erhalten sie einen Flyer, der erklärt, welche Risikofaktoren es gibt und mit welchen leicht anzuwendenden Übungen man einem Sturz vorbeugen kann.

Sturzprävention ist in der Ostseeklinik Prerow eine umfassende Therapie, die aus einem 3-stufigen Kursangebot besteht.

Im Klinikgebäude selbst sind die Sturzereignisse sehr gering.



Pneumologische Rehabilitation (insbesondere auch für Post-Covid-Patientinnen) ist ein Schwerpunkt der Ostseeklinik Prerow.

## Auf dem Weg zum Atmungstherapeuten

Andreas Buck ist Intensivpfleger in der Charité Berlin. In der Ostseeklinik Prerow hat er eine Weiterbildung zum Atmungstherapeuten der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) absolviert. So sah sein 5-tägiges Praktikum in der Physiotherapie aus ...

■ Die Ostseeklinik Prerow hat Andres Buck in Zusammenarbeit mit dem Berliner Bildungscampus für Gesundheitsberufe alle relevanten physiotherapeutischen Inhalte strukturiert vorgestellt: von der Atem-Physiotherapie über das Training bis hin zur Beratung, Schulung und der Anwendung physiotherapeutischer Hilfsmittel. Hier lesen Sie seinen Bericht:

### Warum nicht an die Ostsee?

„Im Rahmen meiner Weiterbildung zum Atmungstherapeuten habe ich mir die Ostseeklinik Prerow ausgesucht. Abgesehen von der traumhaften Lage am Meer, fiel mir gleich die angenehme Atmosphäre im Haus auf. Ich durfte also fünf Tage lang das Team der physiotherapeutischen Abteilung bei den täglichen Anwendungen, Trainingseinheiten und Schulungen begleiten. Mit großer



Andreas Buck, Intensivpfleger aus der Charité Berlin, hat sich in der Ostseeklinik Prerow weitergebildet.

Motivation und Kompetenz wurden die Patientinnen nach einem ausgefüllten Organisationsplan behandelt. Meine Fragen wurden geduldig beantwortet und ich durfte Übungen und Trainingseinheiten mitmachen. Nach fünf spannenden Tagen kann ich sagen, dass ich nicht nur wissensreicher, sondern auch fitter nach Hause fahre. Ich wäre gerne in die Verlängerung gegangen!“

### LAND UND LEUTE

## Königlicher Spaß!

Tonnenabschlagen hat auf Fischland-Darß-Zingst eine lange Tradition. Der Wettkampf zu Pferd wurde bereits 1774 ausgetragen.

Für die Region ist dieses Volksfest alle Jahre wieder ein großes Ereignis. Worum geht es beim Tonnenabschlagen? Die Teilnehmer müssen im Galopp mit einem Holzknüppel auf ein zirka 3–4 Meter hohes Heringsfass einschlagen – bis es zerbricht. Immer der Reihe nach. Wer es schafft, das Kreuz abzuschlagen, wird zum Tonnenkönig gekürt. Orte, Pferde und Festwiesen werden in der Festtagszeit mit viel Liebe geschmückt. Dazu gibt es Tanz, Livemusik und einen Umzug. Das Tonnenabschlagen findet dieses Jahr voraussichtlich am Sonntag, 31.07. statt. Ein echtes Veranstaltungshighlight!



Dem spannenden Tonnenabschlagen fiebern alle Gästinnen und alle Einheimischen entgegen.

Antje Bente hat als Ernährungsberaterin in der Ostseeklinik Prerow alle Hände voll zu tun. Wie sieht ihr Arbeitsalltag eigentlich aus und weshalb ist ein maßgeschneidertes Ernährungskonzept so wichtig?

## Man nehme ... viel Spezialwissen

■ Schon vor Ankunft der „Neuen“ weiß Antje Bente, worauf es ankommt. Denn alle Patientinnen werden dazu angehalten, vorab einen Anamnesebogen auszufüllen und einzureichen, der auch Allergien und Unverträglichkeiten abfragt. Eine wichtige Basis, um die Patientinnen optimal zu versorgen.

Die dafür notwendigen Kostform-Vorbereitungen werden von Frau Bente rechtzeitig auf den Weg gebracht. Ist eine Diät-Kostform notwendig? Dann wird diese mit dem diätetisch geschulten Koch umgesetzt.

### Zahlreiche Angebote zur Ernährungsberatung

In der Ostseeklinik Prerow werden den Patientinnen 19 verschiedene Kostformen ermöglicht. Zum Therapieangebot gehören u.a. eine individuelle Ernährungsberatung, eine freie Sprechstunde sowie zahlreiche Ernährungsvorträge (beispielsweise zu Osteoporose und gesunder Ernährung im Alter). Wird die Osteoporose thematisch behandelt, erfahren die Patientinnen Wissenswertes über das Krankheitsbild. Sie lernen, weshalb eine calciumreiche Ernährung so wichtig ist, welche Funktion

Nähr- und Mineralstoffe, Vitamine etc. haben. Den Patientinnen werden dazu viele praxisnahe Tipps und Beispiele überreicht.

Aber das ist nicht alles. Darüber hinaus gibt es Gruppen- sowie Einzelberatungen z.B. zum Thema Gewichtsreduktion, COPD, Rheuma, Diabetes oder auch die Ernährungsberatung vor Ort im Patientenrestaurant. Als wichtiges Mitglied des therapeutischen Teams nimmt Antje Bente an allen Fallbesprechungen der Pneumologie und Orthopädie teil. Ein rundum gehaltvolles Angebot!



Die Mahlzeiten in der Ostseeklinik Prerow sind nicht nur schmackhaft, sondern erfüllen auch die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin.

### VERANSTALTUNGEN

## Hochsaison für Aktivitäten!



Ein abwechslungsreiches Programm: Im Sommer ist der Veranstaltungskalender besonders prall gefüllt!

**17.6 bis 15.9.**  
**15. Cartoonair am Meer**  
Garten des Kulturkaten Kiek In  
10:30 bis 18:30 Uhr

**15.07. bis 17.07.**  
**Hafenfest 2022**  
Traditionsmarkt & Drachenbootrennen  
10 bis 19:30 Uhr  
Prerow, Hafen

**14.08.**  
**21. Seemannskirchenfest**  
Prerow,  
Pfarrgarten  
Kirchenort 2

**19.08. bis 20.08.**  
**Folk Tage 2022**  
Freilichtbühne  
Prerow  
Eintritt: 15 Euro

