



Die Ostseeklinik Prerow freut sich über neue Trainingsgeräte, die für den Muskelaufbau der Patientinnen sorgen. Das Ziel: die Vitalität lange aufrechtzuerhalten.

## Stark bleiben – mit gezieltem Muskelaufbautraining

Sich starkmachen gegen die Schwäche: Mit fortschreitendem Alter nehmen Muskelmasse und Muskelkraft ab, was die körperliche Leistungsfähigkeit spürbar reduziert. In der Ostseeklinik Prerow wird dem altersbedingten Muskelabbau mit gezielten Trainingseinheiten kraftvoll entgegengewirkt.

**Was in jungen Jahren eine Selbstverständlichkeit war, kann im Alter zum Kraftakt werden.**

Der Muskelabbau schreitet stetig voran. Normale Alltagsaktivitäten, wie das Tragen von Einkaufstaschen oder das Steigen von Treppen, werden plötzlich zu einer unüberwindbaren Hürde. Betroffene empfinden Bewegungen zunehmend beschwerlich – deshalb bleiben viele lieber im Sessel sitzen. Ein Teufelskreis entsteht, denn ohne Bewegung schwinden die Muskeln immer mehr.

Eine Mangelernährung mit zu wenig Proteinen, ein ausgeprägter Vitamin-D-Mangel sowie Entzündungsprozesse im Körper können den Muskelabbau zusätzlich fördern.

### MUSKELAUFBAU ALS THERAPIEBAUSTEIN

In der Ostseeklinik Prerow wird den Patientinnen ein Training zum Kraftaufbau sowie zum Krafterhalt an hochwertigen Geräten angeboten, die eine sichere, gelenkschonende und zu

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

der Frühling bringt viel neue Energie mit sich. Es ist die Zeit des Aufbruchs, des Wachstums und der neuen Impulse. Auch in der Ostseeklinik Prerow spürt man den frischen Wind der Veränderung. Freuen Sie sich auf viele spannende Neuigkeiten, die wir in diesem Newsletter auszugsweise vorstellen möchten.

Erfahren Sie zum Beispiel mehr über die neuen, hochwertigen Trainingsgeräte der Klinik, die vor allem für den gezielten Muskelaufbau der Patientinnen eingesetzt werden.

Neues gibt es auch über die Cafeteria, die Rehasan-App, die Themen „Labordiagnostik“ sowie „postoperative Versorgung“ zu berichten. Ein bunter Strauß an relevanten Themen.

Genießen Sie den inspirierenden Frühling!

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



Die neuen medizinischen Trainingsgeräte der Ostseeklinik Prerow zeichnen sich nicht nur durch eine hochwertige Verarbeitung, sondern auch durch eine edle Optik und ein angenehmes Trainingsgefühl aus.

gleich effektive Bewegung ermöglichen. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination können so intensiv geschult werden. Ganz gleich, welche Körpergruppe auch beansprucht wird – das Ziel bleibt immer gleich: Die Patientinnen sollen den Alltag besser und selbstbestimmter bewältigen. Das Besondere: Die Geräte verfügen über ein innovatives Hydrauliksystem, mit dem innerhalb kurzer Zeit viele Muskelgruppen aktiviert werden. Ein weiterer Vorteil dieses Hydrauliksystems: Die Bewegung kann jederzeit von den Patientinnen gestoppt werden, ohne dass unerwünschte Druck- oder Zugkräfte entstehen.

### MEHR KRAFT FÜR WICHTIGE MUSKELGRUPPEN

Die Kräftigung der Beinmuskulatur ist im Alter besonders wichtig. An der Funktionsstemme lässt sich gezielt die Beinmuskulatur trainieren. Auch für Hüft- und Kniepatienten ist dieses Gerät dank des tiefen Einstiegs geeignet. Des Weiteren kann auch

ein Training der Fußgelenks-, Knie-, Oberschenkel- und Hüftmuskulatur mit den neuen Geräten effektiv durchgeführt werden. Die Beine sind die größte Muskulatur des Körpers. Kräftige Beinmuskeln sind im Alter unerlässlich, um möglichst lange selbstständig im eigenen Haushalt zu leben. Durch trainierte Muskeln in den Beinen und einen guten Gleichgewichtssinn können Stürze, die häufig einen Aufenthalt der Patientinnen in einem Pflegeheim nach sich ziehen, gezielt reduziert werden.

Muskelkraft und Muskelmasse zu erhalten oder zu verbessern, ist eines der zentralen Gesundheitsziele für ältere Menschen. Durch einen gezielten Muskelaufbau kann sowohl der Erhalt der Mobilität als auch die Lebensqualität bei älteren Menschen deutlich erhöht werden. Die Ostseeklinik Prerow hat aus vielen guten Gründen in die neuen, innovativen Trainingsgeräte investiert. Zum Wohle aller Patientinnen.

### REHASAN-APP

## Der digitale Helfer kommt

Die Patientinnen- Informations-App ist ein praktisches und innovatives Tool.

Wir freuen uns darauf, unseren Patientinnen in Kürze die leicht zu bedienende Rehasan-App zur Verfügung stellen zu können. In der App sind alle wichtigen Informationen rund um den Aufenthalt in der Ostseeklinik Prerow zentral gespeichert.



### RANDNOTIZ

## Wohlfühlen und genesen

Ein angenehmes Ambiente erhöht den Rehabilitationserfolg. Deshalb ist eine behagliche Atmosphäre so wichtig.

Wohlbefinden fördert die Gesundheit. Die Ostseeklinik tut einiges dafür, dass sich die Patientinnen in der Klinik rundum gut aufgehoben fühlen. So wurde beispielsweise die Cafeteria neu möbliert und liebevoll mit maritimer Deko ausgestattet. Sie lädt zum Verweilen bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ein. Für eine wohltuende Pause stehen den Patientinnen zudem drinnen und draußen zahlreiche Sitzgelegenheiten zur Verfügung.

Wer Lust hat, kann darüber hinaus dem Friseur im Foyer oder dem Kiosk, der Zeitungen, Post-

karten und Souvenirs anbietet, einen Besuch abstatten. Ganz gleich, welchen Lieblingsplatz mit Blick in die Natur die Patientinnen auch für sich entdecken – die Ausstattung der Klinik ist hell, freundlich und einladend. So lässt es sich angenehm genesen!



Die Cafeteria wurde umfassend modernisiert.





Innovative diagnostische Instrumente – unerlässlich für die moderne Patientenversorgung.



## Labordiagnostik – Gesundheit auf dem Prüfstand

In der Ostseeklinik Prerow spielt die Labordiagnostik eine zentrale Rolle bei der medizinischen Überwachung der Patientinnen.

**Viele Instrumente, ein Ziel. Die Labordiagnostik unterstützt das medizinische Fachpersonal dabei, die Therapie noch gezielter auf die Patientinnen abzustimmen und zu optimieren.** Die Ergebnisse der Tests liefern relevante Gesundheitsdaten und tragen maßgeblich zum Rehabilitationserfolg bei. Eine fundierte Diagnostik ist die Basis für eine individuelle Therapieplanung.

### URINDIAGNOSTIK – EIN WICHTIGER BAUSTEIN

Eine Urinuntersuchung liefert wichtige Hinweise auf die Funktion der Nieren, mögliche Infektionen (z. B. Harnwegsinfektionen) und Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus). Sie zeigt zudem Auffälligkeiten im Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt (z. B. Dehydrierung) auf.

In der Ostseeklinik Prerow kommen zur Urindiagnostik Teststreifen, Urinsediment und Uricult regelmäßig

zum Einsatz. Darüber hinaus werden Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) sowie Blutzuckertagesprofile ermittelt.

### DER ALLERGIE AUF DER SPUR

Das H2-Atemgasgerät ist ein weiteres wichtiges Diagnoseinstrument, das in der Klinik gezielt zur Aufdeckung von Unverträglichkeiten eingesetzt wird. Damit lassen sich unter anderem Lactose-, Fructose-, Sorbit- und Glucoseintoleranzen nachweisen. Mit dem sogenannten „Pricktest“ lassen sich allergische Sofortreaktionen nachweisen. Dabei werden Standardreihen mit den häufigsten Allergenen (z. B. Pollen) direkt auf die Haut aufgetragen. Beim Epicutantest werden mögliche Allergene auf den Rücken aufgetragen, um allergische Reaktionen zu provozieren.

Die vielseitigen Testverfahren in der Ostseeklinik Prerow sind unverzichtbare Bausteine für eine gezielte, individuelle Rehabilitation.

## LAND & LEUTE

### Sensationelle Funde

Donnerkeile, Hühnergötter und versteinerte Seeigel – wer an der Ostsee die Augen offenhält, kann echte Schätze entdecken.

Auf zur Schatzsuche am Strand! Donnerkeile sind leicht an ihrer spitzen, zylindrischen Form zu erkennen. Das Spannende: Diese Fossilien sind versteinerte Überreste von urzeitlichen Kopffüßern, die an die heutigen Kalamaren (Tintenfische) erinnern.

Versteinerte Seeigel aus der Kreidezeit sind faszinierende Zeugnisse vergangener Zeiten und begehrte Sammelstücke. Diese Fossilien können tatsächlich bis zu 100 Millionen Jahre alt sein.

Hühnergötter hingegen sind geheimnisvolle Steine und beliebte Glücksbringer, die ein Loch in der Mitte haben. Man hängt sie früher in Hühnerställe, um die Tiere vor bösen Geistern und Krankheiten zu schützen. Ein toller Fund!



Foto: Katrin SchmindeWolf

# Nach der OP ist vor der Rehabilitation

In der Ostseeklinik Prerow werden Patientinnen im Rahmen der postoperativen Rehabilitation gut versorgt. So läuft die Nachbehandlung ab.



Die postoperative Rehabilitation beschleunigt den Genesungsprozess nach chirurgischen Eingriffen.

## Wieder schnell auf die Beine

**kommen:** Nach einer Operation ist die umfassende postoperative Versorgung ein wichtiger Schritt, um die körperlichen Funktionen und die Mobilität wiederherzustellen und den Genesungsprozess zu beschleunigen.

## AUF DEM WEG DER BESSERUNG

Die meisten der postoperativen Patientinnen kommen aus Mecklenburg-Vorpommern und den umliegenden Bundesländern und werden größtenteils mit dem Taxi von zu Hause oder aus der Klinik abgeholt und nach der Rehabilitation auch wieder mit dem Taxi nach Hause gebracht. Die Therapieinhalte, die Dauer des Aufenthalts und die Therapiefrequenz ist von Person zu Person unterschiedlich. Die Patientinnen werden therapeutisch dort abgeholt, wo sie in Sachen Leistungsniveau und Wundheilung stehen. Die therapeutischen Maßnahmen sowie das Schmerzmanage-

ment werden vom Fachpersonal auf die Bedürfnisse der Patientinnen abgestimmt.

## BREITES BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Es finden sowohl passive als auch aktive Anwendungen statt, dazu gehören z. B. Einzelkrankengymnastik, Terraintraining, Übungen an der Motorschiene, Fahrradergometertraining oder auch Wärme- bzw. Kälteanwendungen. Auf Wunsch der Patientinnen kann auch der Sozialdienst der Ostseeklinik Prerow in Anspruch genommen werden. Darüber hinaus können die Patientinnen auch vor Ort eine individuelle Anpassung der orthopädischen Hilfsmittel über den Orthopädietechniker vornehmen lassen.

Die postoperative Versorgung ist entscheidend, um nach einer Operation schneller zu genesen und das Leben zu genießen.

## VERANSTALTUNGEN

### Viel Freude beim Frühlings-erwachen

Die Tage werden länger und das Veranstaltungsprogramm bunter. Hier eine kleine Vorschau auf das, was kommt.



19. APRIL 2025,  
CA. 19 UHR  
OSTERFEUER AM  
PREROW-STROM  
Hauptübergang  
Deich / Seebrücke

Stimmungsvoller Abend mit Musik, Speisen vom Grill und Getränken. Der Eintritt ist frei.



26./27. APRIL 2025,  
AB 9 UHR  
20. DARSSMARATHON  
durch Wieck (Start),  
Prerow, Ahrenshoop  
und Born

Naturerlebnislauf über 42,195 km. Neu in diesem Jahr ist der 5-km-Lauf am Samstag.



7./8. JUNI.,  
10-18 UHR  
TÖPFERMARKT  
im Garten des  
Darß-Museums,  
Prerow

Fantasievolle Keramikarbeiten, edles Porzellan und robuste Gebrauchswaren.

