

# PREROW Brief

Ostseeklinik  Prerow

FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE, INNERE MEDIZIN, ATEMWEGSERKRANKUNGEN,  
DERMATOLOGIE UND REHABILITATION

**EXTRA-  
AUSGABE**  
REHA-TAG IN DER  
OSTSEEKLINIK PREROW  
**SOMMER-  
AKADEMIE**



Die Sommerakademie der Ostseeklinik Prerow fand anlässlich des Deutschen Reha-Tages am 26. September 2026 statt.

## „Me(e)hr Reha. Me(e)hr Gesundheit“: Die Sommerakademie war wieder ein voller Erfolg

Am 26. September fand in der Ostseeklinik Prerow die jährliche Sommerakademie „Me(e)hr Reha. Me(e)hr Gesundheit“ statt. Eine rundum gelungene Veranstaltung – für Einheimische, Feriengäste, Patientinnen, Kooperationspartner und für alle Mitarbeitenden der Klinik. Hier eine kleine Rückschau auf eine Veranstaltung, die sich sehen lassen konnte.

**Die Ostseeklinik Prerow hatte den großen Tag wochenlang vorbereitet.** Endlich war es dann so weit – die dritte Sommerakademie öffnete ihre Türen und viele interessierte Besucherinnen und Besucher strömten hinein.

### VIELFÄLTIGES PROGRAMM

Die bunte Mischung aus relevanten Gesundheitsinformationen durch

Vorträge, publikumswirksamen Interaktionen (z. B. Lungenfunktionsmessungen), sportlichen Programmpunkten sowie der Verkostung von gesunden Leckereien kam bei den Gästen besonders gut an.

### GESUNDHEIT MACHT SPASS

Die Sommerakademie „Me(e)hr Reha. Me(e)hr Gesundheit“ bot den Inte-

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Herbstzeit, Wohlfühlzeit. Kein Wunder, dass es so viele Menschen gibt, die die goldene Jahreszeit zu ihrer Lieblingsjahreszeit erklären. Frische Luft, gemütliche Stunden, beruhigende Herbstfarben – eine wunderbare Zeit, um aufzutanken, durchzuatmen und die eigene Gesundheit wieder in den Mittelpunkt zu rücken.

Genau darum ging es bei der beliebten Sommerakademie der Ostseeklinik Prerow, die diesmal unter dem Motto „Me(e)hr Reha. Me(e)hr Gesundheit“ stand. Sie fand anlässlich des Deutschen Reha-Tages am 26. September 2026 statt und erfuhr viel positive Resonanz.

In dieser Extra-Ausgabe des Prerowbriefs erfahren Sie mehr über diese großartige Veranstaltung, auf die die Ostseeklinik Prerow mit Stolz zurückblickt.

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



Informationen zu den Gesundheitsangeboten der BARMER wurden gern angenommen.



In der Diagnostik konnten die Besucherinnen und Besucher ihre Gesundheitsdaten „live“ ermitteln.



Gute Gespräche – an den Info-Ständen konnten die Gäste z. B. mehr über Orthopädietechnik erfahren.

„Me(e)hr Reha.  
Me(e)hr Gesundheit“ –  
die Sommerakademie  
wartete wieder mit einem  
vielseitigen Programm  
rund um das Thema  
Gesundheit auf.



ressierten mehr Orientierung bei der Gesundheitsvorsorge. Ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit spannenden Informationen, viel Austausch und der richtigen Portion Unterhaltung. Ein klares Erfolgsrezept!

#### PACKENDE FACHVORTRÄGE MIT WERTVOLLEM WISSEN

Die Anwesenden konnten am Vormittag gleich vier spannende Fachvorträge verfolgen. Im Fokus standen dabei aktuelle Informationen zu „Pneumologie“, „Orthopädie“,

„Osteoporose“ und „Badeverhalten in der Ostsee“.

#### PNEUMOLOGISCHE REHA IST EIN SCHWERPUNKT DER KLINIK

Der Vortrag zur pneumologischen Reha von Chefarzt Frank Schumacher eröffnete die Vortragsreihe. Hier ging es um den Ablauf der pneumologischen Rehabilitation in der Ostseeklinik Prerow – vom Lungenfunktions-test über die richtige Anwendung der Inhalationsgeräte bis hin zur weiterführenden Diagnostik bei Unklarheit

#### RANDNOTIZ

### Gesunde Ernährung gehört zur Genesung

Leckeres, gesundes Essen ist mehr als ein Fest für alle Sinne: Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für den Rehabilitationserfolg.

Du bist, was du isst. Eine gesunde, vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung beeinflusst vieles – zum Beispiel das Energiepotenzial, den Stoffwechsel, den Muskelaufbau, die psychische Stabilität, die Regeneration des Körpers und damit auch die Rehabilitation. In der Ostseeklinik Prerow lernen die Patientinnen eine neue

Sichtweise auf eine gesunde und schmackhafte Ernährung kennen. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um bewussten Genuss.

Auch bei der Sommerakademie war das Thema „Gesunde Ernährung“ ein wichtiger Programmpunkt. Das interessierte Publikum wurde mit



Gesunde Ernährung unterstützt die Genesung und das Erreichen der Reha-Ziele.

zahlreichen Informationen über gesunde Ernährung versorgt und kam dank der Leckereien aus der Klinikküche auch gleich auf den Geschmack. Dabei war für jede Vorliebe etwas mit dabei.



**Die medizinischen Fachvorträge wurden aufmerksam verfolgt. Johannes Vogel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, beantwortete die Fragen der Besucher.**

ten (u. a. durch FeNO-Messung und Atemmuskelfunktionstest). Chefarzt Frank Schumacher zeigte auf, wie die Patientinnen angeleitet werden, besser mit der Atemnot umzugehen, und welche Techniken es gibt, die Atmung im Alltag zu erleichtern.

### **VORTRÄGE ÜBER ORTHOPÄDIE, OSTEOPOROSE UND RICHTIGES BADEVERHALTEN**

Ein besonderes Highlight der Veranstaltung war die persönliche Fragestunde mit dem Leitenden Oberarzt Johannes Vogel. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie beantwortete mit Empathie und Expertise alle Fragen, die die interessierten Gäste bewegten.

Auch der medizinische Fachvortrag von Frau Dr. Bayer zum Thema „Vorbeugung und Therapie“ der Osteoporose wurde mit Spannung verfolgt. Höchste Aufmerksamkeit erfuhr auch der Vortrag der DLRG Prerow, bei dem über das korrekte Badeverhalten in der Ostsee aufgeklärt wurden.

### **GESUNDHEITSVORSORGE SELBST ERLEBEN**

Neben viel Theorie konnten die Anwesenden „Gesundheitsvorsorge“ auch leibhaftig erfahren. Im Bereich „Diagnostik“ standen beispielsweise Messungen von Puls, Blutdruck und Lungenfunktion zur Verfügung. Auch

das Thema „Pollen und Allergie“ wurde anschaulich dargestellt.

Was wäre Gesundheit ohne Bewegung? Die Teilnehmenden der Sommerakademie konnten den Outdoor- und Indoor-Me(e)hrweg testen, beim Zirkeltraining in der Sporthalle mitmachen und Einblicke in den medizinischen Geräteraum (MAT) erhalten. Darüber hinaus stand im Bereich „Psychologie“ die „Progressive Muskelentspannung“ auf dem Programm, die von vielen gern ausprobiert wurde.

### **EINE KLEINE STÄRKUNG MUSS SEIN**

Auch das kulinarische Angebot war ein Erlebnis. Die Ostseeklinik Prerow lud die Besuchenden dazu ein, gesunde Leckereien aus der Klinikküche zu probieren. Verknüpft wurde das mit passenden Informationshäppchen zu gesunder Ernährung.

Mehrere Info-Stände von ausgewählten Kooperationspartnern (u. a. BARMER, regionale Orthopädietechnik, Kneipp-Verein, DLRG) im Foyer rundeten den perfekt organisierten Aktionstag ab.

Mit „Me(e)hr Reha. Me(e)hr Gesundheit“ hat die Ostseeklinik Prerow vielen Menschen den Zugang zu mehr Gesundheitsvorsorge eröffnet und einen wichtigen Gesundheitsbeitrag geleistet.

## **LAND & LEUTE**

### **Flagge zeigen für beste Strandqualität**

Am Prerower Strand weht eine blaue Fahne im Wind. Was hat sie zu bedeuten?

Die Strände rund um die Ostseeklinik sind ein wahres Naturparadies. Wer bei seinem Strandspaziergang eine „blaue Flagge“ entdeckt, kann mit einem guten Gefühl baden gehen: Sie ist ein internationales Umweltzeichen für Regionen, die sich durch eine hervorragende Strand- und Wasserqualität auszeichnen. Das bedeutet unter anderem: Regelmäßige Wasserproben sichern die hohe Badewasserqualität, Rettungsschwimmer sorgen für Sicherheit und auch der Strandzugang erfüllt wichtige Anforderungen. Die DLRG, die auch bei der Sommerakademie vertreten war, setzt in puncto Sicherheit natürlich ein unübersehbares Zeichen.



Die internationale Blaue Flagge steht für hohe Standards in den Bereichen Umwelt, Sicherheit und Qualität.

# Willkommen im MAT-Raum der vielen Möglichkeiten

Unter professioneller Anleitung aktiv werden: Bei der Sommerakademie konnten interessierte Besucherinnen und Besucher das medizinische Aufbautraining als wichtigen Baustein in der Rehabilitation kennenlernen.



Die Kräftigung der Beinmuskulatur lässt sich z. B. gezielt an der Funktionsstemme trainieren.

**Am Aktionstag konnten die interessierten Gäste auch Einblicke in ein weiteres Therapieangebot der Ostseeklinik Prerow gewinnen:** Der MAT-Raum für ein medizinisches Aufbautraining mit hochwertigen und innovativen Trainingsgeräten öffnete seine Türen.

## MEDIZINISCHES AUFBAUTRAINING IN DER REHA

Wer gestärkt wieder in den Alltag zurück möchte, sollte konsequent trainieren und an sich arbeiten. Beim Medizinischen Aufbautraining (MAT) geht es genau darum. Es setzt sich aus einem klassischen Geräteraum und einem funktionellen Bereich

(u. a. mit Posturomed, einem Therapiegerät mit Schwingplatte, und Schwingstab) zusammen. Im Gerätebereich können die Patientinnen konzentrisch und exzentrisch trainieren, das heißt, die Bewegungen gehen in beide Richtungen. So können sie ihren Körper Schritt für Schritt wieder an die Belastung heranzuführen. Die Steuerung der richtigen Belastung erfolgt durch die Therapeutinnen, die allen Patientinnen individuelle Trainingspläne erstellen.

## FREIES TRAINING UND GRUPPEN-TRAINING

Eine gründliche Einweisung in den MAT-Raum ist der Schlüssel zum Erfolg einer Rehabilitation. Wer einen ausgearbeiteten Therapieplan hat und weiß, wie er ihn umsetzt, kann auch außerhalb der Therapiezeiten selbstständig trainieren. Darüber hinaus findet im MAT-Raum wöchentlich ein medizinisches Gruppentraining mit sechs Personen statt. Dabei wird besonderer Wert auf eine saubere Ausführung der Bewegungen gelegt und die Belastung individuell angepasst.

## VERANSTALTUNGEN

### Highlights im goldenen Herbst

Auch in den kommenden Herbstwochen gibt es wieder ein buntes Veranstaltungsprogramm. Denn die Region rund um Prerow hat rund ums Jahr einiges zu bieten.



**06.-11.10. DARSSER NATUR-FILMFESTIVAL**  
Präsentiert werden herausragende Natur-/Umweltfilmproduktionen. Dazu gibt's Austausch, Lesungen und Exkursionen. Kulturkaten Kiek In, Prerow, Infos: [www.deutscher-naturfilm.de](http://www.deutscher-naturfilm.de)



**10.10., 10-18 UHR KUNST & MEER - KUNSTHANDWERKER-MARKT**  
Die Aussteller vermitteln Einblicke in ihre Arbeitsweise, zeigen Schmuck-, Keramik-, Floristik- und Holzkünste und vieles mehr. Hafen Prerow, Krabbenort



**10.10., 10-12 UHR BERNSTEIN-WANDERUNG**  
Geführte Strandwanderung auf der Suche nach dem „Gold des Meeres“ und anderen Schätzen. Prerow, ab Parkplatz Bernsteinweg, 22 EUR, Anmeldung unter Tel. 0152-575 54600

