



Abteilung für Innere Medizin

Dr. med. Jakob Gruber,
Leitender Arzt Innere Medizin und Kardiologie
Sekretariat: Sabine Brehmeier
Telefon 02330 62-3045
Telefax 02330 62-3336
E-Mail: innere@gemeinschaftskrankenhaus.de



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE

Herdecker Herzschule

UND VERÄNDERUNG GEHT DOCH!



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE

Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke
Telefon 02330 62-0
www.gemeinschaftskrankenhaus.de

Herdecker Herzschule

UND VERÄNDERUNG GEHT DOCH!



AUS DER ÄUSSEREN BEWEGUNG ENTSTEHT EINE INNERE

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Die moderne Medizin erzielt gute Ergebnisse in der akuten Behandlung. Jedoch erfordert eine solche Erkrankung eine langfristige Betreuung der Patient*innen und das Erlernen eines neuen, gesunden Lebensstils ist überlebenswichtig. Hier bietet das Präventionsprogramm der Herdecker Herzschule Unterstützung an.

Im Alltag geraten die guten Vorsätze jedoch oft in Vergessenheit. Doch nur eine dauerhafte Veränderung des eigenen Lebensstils kann ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern und die Lebensqualität verbessern. Gesunde Ernährung, Bewegung, kreative Lebensfreude sowie eine sinnerfüllte Gestaltung des weiteren Lebens spielen dabei eine große Rolle.

Eine individuelle psychologische Beratung kann Erkrankten außerdem dabei helfen, die eigene Selbstwirksamkeit, Eigenaktivität und Selbstwahrnehmung zu stärken. Dadurch können Beschwerden und Symptome transformiert und neue positive Kräfte aktiviert werden.

DAS KONZEPT

Das Angebot der Herdecker Herzschule richtet sich an Patient*innen mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die eine herzgesunde Lebensweise und deren Umsetzung im Alltag erlernen wollen. Auch Menschen mit Veranlagungen für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erhalten durch die Herzschule Unterstützung.

In einem Intensivwochenende werden den Teilnehmer*innen Hilfestellungen für eine dauerhafte Lebensstiländerung gegeben. Elemente wie biografische Gespräche, Ernährungsumstellung und Küchenpraxis, Bewegungstraining, meditative Entspannung und Achtsamkeitsschulung durch Heileurythmie und Kunsttherapie sind darin enthalten. Einen wichtigen Raum nehmen der Austausch der Teilnehmer*innen 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

Ärzt*innen:

Dr. med. Jakob Gruber, *Leitender Arzt*

Innere Medizin und Kardiologie

Dr. med. Daniela Lang, *Oberärztin Innere Medizin
und Ernährungsmedizin*

Barbara Lunkeit, *Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie*

Ernährungsberatung:

Vera Kuhlmann, *Diabetesberaterin*

Nadine Lohsträter, *Diätassistentin*

Heileurythmie: Annette Leuenberger, Patricia Valverde

Entspannungsverfahren und Herzsport: Kerstin Fischer

Maltherapie: Monika Schoeme

Musiktherapie: Ulla Brunk

Patientenansprechpartnerin: Christina Althaus

Sekretariat: Sabine Brehmeier

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