



Wer Lust auf Bewegung hat, ist schon vor dem Frühstück zu einem **aktivierenden Sportangebot im Freien** eingeladen. Es findet an fünf Tagen pro Woche statt und beginnt um 7 Uhr. Immer donnerstags bietet Johanna Kerstin Schomburg einen Kurs für **kreative Schmuckgestaltung** an. Kursgebühr 4,50 Euro zuzüglich Material.

Das **klinikeigene Solebad** (Wassertemperatur: 29 Grad Celcius) ist abends und an den Wochenenden fürs freie Schwimmen geöffnet. Bei Patient*innen, die auf Sauerstoff angewiesen sind,

stellt ein extra langer Schlauch die Versorgung im Wasser sicher.

Unser **Bistro mit Sonnterrasse** ist täglich geöffnet. Neben kalten und warmen Getränken gibt es Kuchen, kleine Snacks, einen Bücherschrank – und viele Gelegenheiten, mit anderen Patient*innen ins Gespräch zu kommen.

Übrigens: Ob **Billard oder Kegelhahn**, im Bistro kann das nötige Equipment für eine gute Zeit in guter Gesellschaft ausgeliehen werden.

Auf Nachfrage gibt es dort auch eine ganze Reihe von Gesellschaftsspielen.

Geschäftsführer:
Bernd Baumbach
Ärztlicher Direktor:
Dr. med. Peter Hannemann

Fachklinik Pneumologie
und verhaltens-orientierte
Rehabilitation (VOR),
Post-Covid-Syndrom

Chefarzt:
Dr. med. Peter Hannemann
Privatsprechstunden

Fachklinik Onkologie und
Hämatologie - Rehabilitation
für Frauen bei Brustkrebs
und gynäkologischen Krebs-
erkrankungen

Chefarzt:
Dr. med. Hans-Bernd Orth
Privatsprechstunden

Long Covid Privat-Ambulanz
Dr. med. Peter Hannemann

Kapfwald Appartements



Nur einen Steinwurf von der Espan-Klinik entfernt und in unmittelbarer Nähe zum Naherholungsgebiet Kapfwald:
Die Kapfwald Appartements

- Vollständig renoviert im Frühjahr 2023
- Balkone und Terrassen mit Südausrichtung
- Parkplätze vorhanden

Kontakt und Buchung unter info@kapfwald-appartements.de

REHA-Report

Ausgabe August 2024



Aktuelles
aus der Espan-Klinik

Unsere Klinik: Wir sind ausgezeichnet! Darauf sind wir stolz.



Espan Klinik
Gartenstraße 9
78073 Bad Dürrenheim

Patientenaufnahme unter
Tel.: 07726 / 650

redaktion@espan-klinik.de
www.espan-klinik.de

Fotos: Espan-Klinik
Druck: Druckerei Merk



schmeckt Gesundheit



Welche Lebensmittel sind gesund, welche Ernährungsgewohnheiten machen krank? In der Theorie lässt sich diese Frage leicht beantworten. Doch in der Praxis fällt es den meisten Menschen schwer, auf ihre Ernährung zu achten. Die Espan-Klinik unterstützt Patient*innen deshalb dabei, sich mit einer neuen Art von Küche vertraut zu machen – eine Küche, die nicht nur gesund ist, sondern auch noch gut schmeckt. Den Beweis dafür liefert der Speiseplan der Klinik-Küche. Wie wäre es zum Beispiel mit Linsen-Bolognese und Vollkornpenne? Oder Seelachs mit Brokkoli und Curry-Reis?



Ernährungswissenschaftlerin Claudia Feling, Diätassistentin Beatrice Schnetz und der Küchenchef der Klinik-Küche Thomas Gibasiewicz orientieren sich bei der Auswahl der Mahlzeiten zudem am Qualitätsstandard für Verpflegungen in Kliniken. Ob Diabetes, COPD, Krebserkrankung oder Allergie, für jeden Bedarf gibt es die passenden Gerichte.

Welchen aktiven Beitrag Patient*innen mit der richtigen Ernährung für ihre Gesundheit leisten können und welche Ziele sie haben, wird in Einzelgesprächen vermittelt. Wollen sie Gewicht reduzieren? Am Einkaufstraining teilnehmen? Mehr über Lebensmittel erfahren, die die Beschwerden bei COPD lindern können?



Die Ernährungsfachkräfte achten bei allen Angeboten darauf, theoretisches Wissen praktisch erlebbar zu machen. Im Speisesaal beantworten sie Fragen zum Buffet. In Vorträgen erklären sie, welche Ernährungsweise die Genesung unterstützt. In der Lehrküche wird zuerst der Ernährungskreis der DGE besprochen, dann wird gemeinsam geschnippelt, gerührt, gebacken. So lernen alle Patient*innen der Espan-Klinik während ihres Aufenthalts nicht nur die Zubereitung gesundheitsfördernder Kost, sondern auch neue Lieblingsgerichte kennen. Claudia Feling: „Die richtigen Informationen zur Hand zu haben, ist der erste Schritt zur Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit.“

»»»» And the Oscar goes to... »»»»

Es ist kein Geheimnis, dass jede Klinik nur so gut ist wie ihre Mitarbeitenden. Man kann deshalb nie genug DANKE sagen - und trotzdem kommt im Alltag die Wertschätzung für das Engagement jedes und jeder Einzelnen manchmal zu kurz. Seit diesem Sommer wird in der Espan-Klinik deshalb ein Mal im Monat ein „Oscar“ verliehen.



Der Wanderpokal würdigt herausragende Leistungen im und fürs Team, für Patient*innen oder die Klinik insgesamt. Der Preisträger gibt ihn nach einem Monat an ein Mitglied einer anderen Station weiter. So wandert der „Oscar“ durchs ganze Haus - als Zeichen für all das Gute, das oft im Verborgenen geschieht. Die erste Preisträgerin war übrigens



Mina Bukin, die seit 27 Jahren in der Espan-Klinik arbeitet.

Neues Reha-Angebot für Frauen:

„Der Sprachlosigkeit Worte geben“

Frau Dr. Skorzinski, sie begleiten Frauen mit Brustkrebs und anderen gynäkologischen Krebserkrankungen zurück in eine neue, veränderte Form des Lebens. Was ist die Grundvoraussetzung dafür, dass das gelingen kann?



Eine achtsame Ansprache und die Verbindung von Gynäkologie und Psychologie. Nach der Diagnose geht es anfangs nur ums Überleben.

Die Gefühle kommen später und mit ihnen eine große Verunsicherung. Was hat sich in meinem Leben verändert, wie habe ich mich verändert? Welche Einschränkungen werden bleiben? Wie beeinflusst die Krebsdiagnose mein Selbstbildnis als Frau und meine Partnerschaft? Ich unterstütze die Patientinnen dabei, in diesen Fragen nicht nur die Probleme zu sehen, sondern auch die Chance.

Der Aufenthalt in der Espan-Klinik ist auf wenige Wochen begrenzt. Wie kommen sie mit den Patientinnen innerhalb kurzer Zeit ins Gespräch?

Ich halte gynäkologisch-psychoonkologische Vorträge zu insgesamt sechs Themen. Darin spreche ich offen über Tabus und gebe Tipps, wie die Frauen dem, was sie belastet, eine neue Bedeutung geben können. Die Vorträge helfen den Patientinnen aus der Sprachlosigkeit. Viele bitten im Anschluss um ein Einzelgespräch.

Gibt es Themen, über die sie mit allen Patientinnen sprechen?

Viele Frauen fragen nach dem

Warum. Doch darauf gibt es keine Antwort. Viel wichtiger ist, sich selbst und die Krankheit besser zu verstehen: Wozu bin ich krank geworden und was kann ich daraus lernen?

Sehr häufig spreche ich mit Patientinnen über das Leben, das sie in Zukunft führen wollen: Wie lassen sich die eigenen Bedürfnisse mit denen des Umfelds vereinbaren? Ergänzend unterstützt das Team von der Sozialberatung unter anderem bei der Klärung der beruflichen Perspektive.

Welche Angebote gibt es für Frauen, die überwiegend unter körperlichen Beschwerden leiden?

Ob Lymphödem, Polyneuropathien oder allgemeine Beeinträchtigungen, unser Ärzte-Team erstellt für jede Patientin einen individuellen Therapieplan. Mit Unterstützung unserer Sport- und Physiotherapeuten finden die Frauen heraus, welche Art von Bewegung ihnen gut tut. In der Ergotherapie wird unter anderem sensomotorisches Training mit der „Galileo“-Vibrationsplatte angeboten. Ernährungsberatung gehört ebenso zum Therapieplan wie Entspannungsverfahren und die Möglichkeit, über Kunst einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden.

Ich freue mich, die erste Ausgabe unseres Espan Reha-Reports in den Händen zu halten. In dieser Publikation möchten wir Einblicke in unser Klinikleben, aktuelle Entwicklungen und hilfreiche Informationen rund um ihre Gesundheit bieten.



Jeden Tag arbeiten unsere Ärzte, Therapeuten und das gesamte Espan-Team mit vollem Einsatz daran, Ihnen eine individuelle und ganzheitliche Behandlung zu ermöglichen. Erst dieses Engagement macht unsere Klinik zu dem, was sie ist: ein Ort um aufzuatmen, aufzuleben und Zuversicht zu stärken.

Dieses Journal soll deshalb auch dem Team als Plattform dienen, um über neue Therapieansätze, wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Praktiken zu informieren und den Austausch untereinander zu fördern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser ersten Ausgabe.

Herzliche Grüße,
Bernd Baumbach

Frauen mit Brustkrebs und anderen gynäkologischen Krebserkrankungen fällt es oft schwer, Worte zu finden für das Chaos im Körper, im Kopf, im Leben.

Dr. Urte Skorzinski (Fachärztin für Gynäkologie, Psychotherapie, Sexualmedizin und Psychoonkologie) hat deshalb an der Espan-Klinik in Bad Dürkheim ein besonderes Angebot für die Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation aufgebaut.