

November 2025



Reha-Report

Erfahrung und Empathie

Dr. Gerhard Rehm, Gynäkologe,
verstärkt das Espan-Team

Zurück ins Leben

Die verhaltensorientierte Reha
(VOR) in der Espan-Klinik

Gesund und gut

Gesund essen, das
auch schmeckt.



Bewegung ist Leben.

Wo Erfahrung auf Empathie trifft

Seit Juni verstärkt Dr. Gerhard Rehm das Team der Espan-Klinik. Zweimal pro Woche ist der Gynäkologe für Patientinnen da, die nach einer Brustkrebskrankung oder anderen gynäkologischen Krebserkrankungen zur Reha kommen.

Nach mehr als 30 Jahren hat Dr. Gerhard Rehm im Sommer ein neues berufliches Kapitel begonnen. Er hat seine Praxis im benachbarten Schwennen- gen an einen Nachfolger übergeben und ist in der Espan-Klinik nun Ansprechpartner für Frauen nach Brustkrebs und anderen gynäkologischen Krebserkrankungen.



Für den Gynäkologen hat sich dadurch der medizinische Schwerpunkt verlagert. Zwar ist das Behandlungszimmer ausgestattet wie in einer modernen gynäkologischen Praxis, aber es geht weniger um Diagnostik, mehr um Gespräche. Dr. Rehm: „Viele Frauen kommen mit Unsicherheiten, mit Fragen, mit Ängsten. Ich sehe mich als Begleiter auf dem Weg zurück in den Alltag, nicht nur medizinisch, sondern auch menschlich.“

Großen Informations- und Gesprächsbedarf gibt es auch im Bereich der medikamentösen Nachsorge. Denn einige Medikamente, die nach einer Krebserkrankung weiter eingenommen werden sollten, haben unangenehme Nebenwirkungen. Viele Patientinnen überlegen deshalb, die Medikamente frühzeitig abzusetzen. „Dabei zeigt die Statistik eindeutig eine geringere Rückfallquote, wenn die Therapie nicht abgebrochen wird“, so der Gynäkologe. Er ermutigt die Patientinnen deshalb, durchzuhalten. Sein schlagkräftiges Argument: die reelle Chance auf dauerhafte Heilung.

Dr. Rehm hält in der Espan-Klinik regelmäßig einen Vortrag über Brustkrebs, über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten, Nachsorge - und über die guten Heilungschancen. Brustkrebs ist zwar die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, aber, so Dr. Rehm, bei weitem nicht mehr die gefährlichste. Die Behandlungsmöglichkeiten verbessern sich seit Jahrzehnten kontinuierlich, „das gibt Hoffnung und die wiederum ist Teil des Heilungsprozesses.“

Rehabilitation nach einer schwerwiegenden Erkrankung sollte nicht nur die körperlichen Beschwerden im Fokus haben, sondern auch Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Dr. Rehm stellt der Espan-Klinik dafür Bestnoten aus.

Gerade wenn die Zukunft ungewiss scheint, sei das interdisziplinäre Angebot in der Klinik unglaublich wertvoll.

So gibt es neben Wassergymnastik, Nordic Walking oder der Lehrküche auch viele allgemeine Informationen zu einem gesunden, bewegten und entschleunigten Lebensstil. Es gibt einen Gesprächs „Mammakarzinom“, in dem sich Patientinnen austauschen und gegenseitig stärken. Und es gibt Angebote wie die Klang- oder die Kunsttherapie, die der Seele gut tun. Dr. Rehm: „Es ist schön zu sehen, wie die Frauen hier wieder Freude entdecken - manchmal an Dingen, die sie vorher gar nicht kannten. Wenn sie diese Erfahrungen mit nach Hause nehmen, dann hat unser Konzept funktioniert: eine interdisziplinäre Reha anzubieten, die nachwirkt.“



Darum ist Reha so wichtig

Immer mehr Menschen erkranken an Krebs, nach wie vor haben viele Menschen gesundheitliche Einschränkungen durch Erkrankungen der Atemwege. Viele dieser Menschen bekommen Hilfe in der Espan-Klinik Bad Dürrheim.

Heilung ist bei vielen dieser chronischen Erkrankungen nicht möglich. Mit einer guten Rehabilitation gelingt es aber, ein weitgehend unbeschwertes Leben mit der Erkrankung zu lernen. Das ist wichtig für unsere Gesellschaft, denn nur wer auf seine Gesundheit vertraut, ist auch in der Lage, seinen Beruf weiter auszuüben und seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Abhängigkeit von Sozialhilfe und Bürgergeld werden so vermieden. Dies ist in Anbetracht der angespannten Staatsfinanzen und fehlender Arbeitskräfte in Deutschland auch dringend nötig.

Gleiches gilt auch für die Menschen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen: Bei Ihnen geht es irgendwann darum, nicht oder möglichst spät pflegebedürftig zu werden. Auch hier sind es die Kosten und die fehlenden Pflegefachkräfte, die zu einer der größten Herausforderungen für unsere Gesellschaft werden.

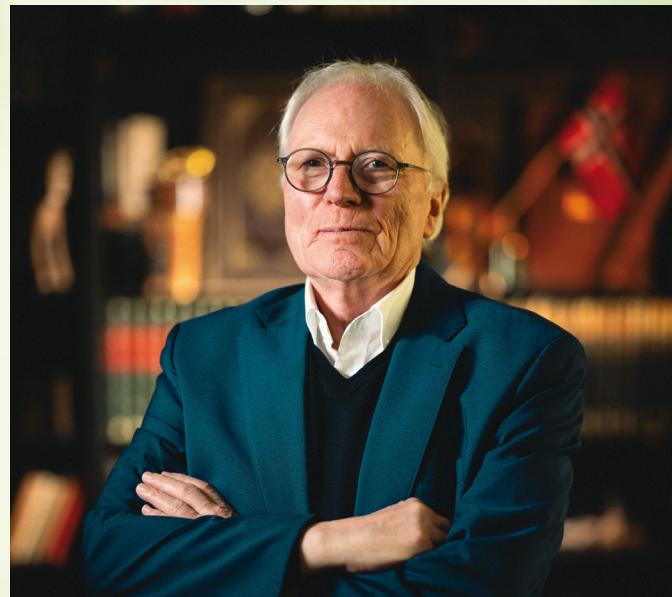
Frühzeitige Rehabilitation kann Menschen möglichst lange im Job halten und Pflegebedürftigkeit hinausschieben. Reha ist damit ein wesentlicher Faktor für eine funktionierende Gesellschaft und ein echter „Kostendämpfer“. Die Reha ist aber auch ein „Chancenmacher“, denn Reha ist wirksam gegen die Lebensrisiken von Arbeitslosigkeit, verfrühter Rentenzahlungen und Pflegebedürftigkeit. Diese bringen die Betroffenen selbst in soziale Isolation und Armut. Reha bietet Chancen und Perspektiven, wenn sie nur frühzeitig genug bereitgestellt wird. Deshalb verdeutlichen wir immer wieder unseren Gesundheitspolitikern, dass Rehabilitation bedarfsgerecht auch ohne abschreckende Antragsbürokratie bereitgestellt werden muss. Diesbezüglich hoffen wir auf unsere Bundesregierung!

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Thomas Bublitz, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbandes Deutscher Privatkliniken, e.V., Berlin



Bildtext Bublitz,
Foto: BDPK



Kontinuierliche Weiterentwicklung

Als Geschäftsführer der Espan-Klinik ist für mich der Weg das Ziel. Denn nur wenn Fortschritt gelebt wird, sind wir vorbereitet auf die Herausforderungen der kommenden Jahre.

Die vergangenen Monate waren deshalb erneut geprägt von Veränderung und Weiterentwicklung. So haben wir unter anderem wichtige Schritte gemacht im Bereich papierlose Patientenakte und verbinden hier das Thema Digitalisierung mit dem Einsatz künstlicher Intelligenz. Außerdem bereiten wir neue Präventionsmaßnahmen wie RV Fit vor und planen die Fortsetzung der verhaltensorientierten Rehabilitation (VOR).

Besonders erfreulich ist, dass wir die Indikationen Onkologie und Hämatologie deutlich ausbauen konnten, ebenso wie die Rehabilitation für Frauen mit Krebskrankungen. Stolz sind wir auf unseren neuen Klinikfilm, der auch im Klinik-TV zu sehen ist. Er zeigt, was die Espan Klinik ausmacht: Kompetenz, Herzlichkeit und eben auch Fortschritt.

Die Wirksamkeit der Espan-Klinik zeigt sich nicht nur in der Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten, sondern auch in den regelmäßigen Auszeichnungen als Top-Rehaklinik. Jahr für Jahr bestätigen unabhängige Rankings und Prüfinstanzen die hohe Qualität in Medizin, Therapie und Pflege - ein sichtbares Zeichen für den Anspruch, Menschen auf höchstem Niveau zu begleiten.

Danke an das gesamte Team - ohne die Unterstützung aller wäre das alles nicht möglich.

Bernd Baumbach
Geschäftsführer der Espan-Klinik

„Wieder zurück ins Leben finden“

Wie die Verhaltenstherapeutisch orientierte Reha (VOR) in der Espan Klinik Menschen mit Lungenerkrankung und psychischer Belastung stärkt



Vier Wochen, die vieles verändern können: In der Espan Klinik in Bad Dürrheim begleitet ein interdisziplinäres Team Menschen, die nicht nur körperlich, sondern auch seelisch unter den Folgen einer Lungenerkrankung leiden. Das spezielle Programm „VOR Lunge“ richtet sich an Berufstätige mit einer psychischen Zusatzdiagnose und hat ein klares Ziel: die Krankheitsbewältigung zu verbessern, Selbstwirksamkeit zu stärken und eine Rückkehr ins Berufsleben zu ermöglichen. **Günter Diehl**, der leitende Psychologe der Klinik, und **Oana Gruhlke** (psychologische Psychotherapeutin) geben im Interview Einblicke in den besonderen Ansatz dieser Reha.

Herr Diehl, Frau Gruhlke, was unterscheidet die VOR Lunge von einer klassischen Reha?

Oana Gruhlke: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VOR verbringen vier Wochen gemeinsam in einer festen Gruppe. Das ist besonders, weil die Gruppe in dieser Zeit zu einer Art Gemeinschaft zusammenwächst. Die Patientinnen und Patienten machen alles gemeinsam: Bewegung, Achtsamkeits-spaziergänge, Kunsttherapie, Lehrküche und vieles mehr. Diese Struktur fördert Vertrauen und Offenheit. Themen wie Selbstwert, Ängste oder Sexualität können besprochen werden, ohne dass sich jemand

schämen muss. Aus Fremden werden innerhalb kurzer Zeit Vertraute.

Günter Diehl: Und diese Gruppendynamik trägt wesentlich zum Erfolg bei. Die Menschen erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind, sie motivieren sich gegenseitig. Das stärkt ihre Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Oft bleiben die Kontakte auch nach der Reha bestehen. Viele telefonieren oder treffen sich später wieder. Das ist gelebte Nachsorge.

Was sind die Voraussetzungen für die VOR?

Oana Gruhlke: Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einer Lungenerkrankung leiden und gleichzeitig unter einer psychischen Belastung leiden, also beispielsweise an Depressionen oder Angststörungen. Häufig haben sie Schwierigkeiten, mit der Erkrankung umzugehen, fühlen sich erschöpft, hoffnungslos oder hilflos. Genau hier setzen wir an.

Warum ist der psychologische Anteil bei Lungenerkrankungen so wichtig?

Oana Gruhlke: Weil sich psychische Belastungen direkt auf die Krankheitsverarbeitung auswirken. Wer depressiv oder ängstlich ist, greift häufig zu ungünstigen Bewältigungsstrategien – etwa rauchen, Alkohol, Rückzug oder Bewegungsmangel. Das verschlechtert den körperlichen Zustand weiter. In der VOR unterstützen wir die Patientinnen und Patienten dabei, ihre Gefühle wahrzunehmen und neue Wege im Umgang damit zu finden. Das oberste Ziel ist eine verbesserte Krankheitsbewältigung: Wie gehe ich mit meiner Erkrankung um? Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit stärken? Und wie schaffe ich es, wieder eine sinnhafte Teilhabe am Leben zu finden?

Wieder arbeiten zu gehen, kann eine therapeutische Wirkung haben. Warum ist das so?

Günter Diehl: Ich bin seit über 30 Jahren Psychologe und habe noch nie jemanden kennengelernt, dem es mit einer Erwerbsminderungsrente wirklich besser ging. Wer nur noch zuhause ist, verliert oft Struktur, soziale Kontakte und das Gefühl, gebraucht zu werden. In der VOR erleben die Teilnehmenden, dass sie ihr Leben wieder selbst gestalten können. Das stärkt Selbstwert und Zuversicht. Es geht nicht nur darum, wieder arbeiten zu müssen, sondern wieder arbeiten zu wollen. Das ist ein großer Unterschied.

Wie unterstützen Sie die Patientinnen und Patienten dabei, neue Perspektiven zu entwickeln?

Günter Diehl: Wir arbeiten verhaltensorientiert. Durch Elemente wie mentales Training, Genuss-training oder den Besuch des Barfußpfads eröffnen wir neue Zugänge zu den eigenen Gefühlen. Diese Erlebnisse verändern festgefaßte Denkmuster. Gleichzeitig regen wir zum Nachdenken an: Wie will ich älter werden? Wie soll mein Berufsleben weitergehen? Ziele sind wichtig, weil sie das Verhalten lenken und Entwicklung ermöglichen. Viele nutzen die Zeit hier, um die Weichen neu zu stellen.

Oana Gruhlke: Es geht in der VOR auch um das Thema Eigenverantwortung. Die VOR ist im Grunde ein vierwöchiges Training, das Menschen dabei hilft, wieder gut für sich selbst zu sorgen. Wir aktivieren Ressourcen und ermutigen, nach Lösungen zu suchen. Viele kommen mit dem Gedanken: „Ich will gar nicht mehr arbeiten.“ Aber oft steckt dahinter Erschöpfung oder Überforderung.

Wenn sie lernen, ihre Einstellung zu verändern und Grenzen zu setzen, merken sie: Es geht mir besser, wenn ich selbst entscheide, was mir guttut. Eine Zeit lang zu klagen ist völlig okay, aber dann sollte man ins Handeln kommen.

Das klingt nach einem intensiven Prozess. Wie reagieren die Teilnehmenden darauf?

Oana Gruhlke: Die gemeinsame Zeit in der Gruppe, das gemeinsame Lachen, die Achtsamkeit im Alltag, all das schafft Nähe. Wenn Menschen spüren, dass sie verstanden werden, trauen sie sich auch, über sehr persönliche Dinge zu sprechen. Manche brauchen dafür etwas länger, aber die allermeisten Patienten und Patientinnen kommen früher oder später an diesen Punkt. Und genau dann verändert sich etwas.

Günter Diehl: Wir sehen, dass viele VOR-Teilnehmer mit einem neuen Lebensgefühl nach Hause fahren. Sie haben wieder Hoffnung, Energie, Mut. Diese vier Wochen sind für viele der Startpunkt, ihr Leben aktiv zu gestalten und das ist letztlich das größte Ziel der VOR.



Wenn gesund auch gut schmeckt!



Gesunde Ernährung ist in der Espan-Klinik kein Nebenthema, sondern Teil der Therapie.

Küchenchef **Thomas Gibasiewicz** und Diätassistentin **Beatrice Schnetz** sorgen gemeinsam dafür, dass Patientinnen und Patienten erleben, wie gut gesundes Essen schmecken kann. Ein Gespräch über Budget und Vitamine, Gewohnheiten und kleine Aha-Momente im Klinikalltag.

Frau Schnetz, Herr Gibasiewicz, wie funktioniert Ihre Zusammenarbeit zwischen Diätberatung und Küche im Klinikalltag?

Schnetz: Grundsätzlich orientiert sich unser Speiseplan an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Aber am Ende ist wichtig, dass der Plan zu den Patientinnen und Patienten passt. Gibt es Unverträglichkeiten? Möchten sie den Klinikaufenthalt nutzen, um Gewicht zu reduzieren? Haben sie Diabetes? Ich leite diese Informationen an die Küche weiter, und daraus entsteht dann ein individueller Ernährungsplan.

Gibasiewicz: Wir bekommen von Frau Schnetz die Liste mit den Anforderungen und setzen das praktisch um, sei es laktosefrei, fructosearm oder vegetarisch. Das ist zwar ein gewisser Aufwand, aber am Ende finden wir immer eine Lösung, die passt.

Wie wichtig ist das Thema Ernährung für die Genesung der Patientinnen und Patienten?

Schnetz: Viele Menschen unterschätzen, wie stark Ernährung auf den Körper wirkt. Ich spreche deshalb mit unseren Patientinnen und Patienten darüber, welche Lebensmittel Symptome verstärken und welche die Genesung unterstützen können - immer individuell abgestimmt, denn es gibt keine Ernährungsempfehlung, die für alle gilt.

Gibasiewicz: Da hilft auch der direkte Kontakt an der Essensausgabe. Da kommen viele Fragen: Warum Vollkornnudeln statt normaler Nudeln? Warum weniger Schweinefleisch? Wenn ich erklären kann, dass Vollkorn länger sättigt oder Schweinefleisch Entzündungen fördern kann, verstehen viele, dass das Ganze einen Sinn hat.

Wie erstellt man einen Speiseplan, wenn es so viele unterschiedliche Anforderungen gibt?

Gibasiewicz: Wir arbeiten mit einem Vier-Wochen-Plan, der auf ein paar Grundregeln basiert: zwei vegetarische Tage pro Woche, eher Hülsenfrüchte statt viel Reis oder Nudeln, möglichst saisonales Gemüse und alles selbst zubereitet, bei dem man dann genau weiß, was drin ist.

Wichtig bleibt aber immer: Es muss abwechslungsreich sein – und schmecken.

Schnetz: Das ist entscheidend. Gesund essen heißt nicht, auf Genuss zu verzichten. Wenn jemand hier merkt, dass gesunde Gerichte nicht automatisch fade schmecken, wächst oft die Motivation, das zu Hause weiterzuführen.

In der Espan-Klinik ist die Lehrküche besonders beliebt. Was genau passiert dort?

Schnetz: Dieses Angebot gibt es mittwochs und freitags. Wir sprechen in kleinen Gruppen über Lebensmittel, Portionsgrößen und Zubereitung, dann wird geschnippelt, gerührt, gebacken. Es geht darum zu lernen, wie man ohne großen Aufwand gesund kochen und trotzdem genießen kann. Und immer wieder zeigt sich: Es geht nicht nur ums Essen, sondern auch um die Gemeinschaft.

Herr Gibasiewicz, Sie haben gerade die Fortbildung zum Ernährungsberater abgeschlossen. Warum war Ihnen das wichtig?

Gibasiewicz: Ich habe dort gelernt, wie stark Ernährung Körper und Geist beeinflusst. Zum Beispiel, dass viele Diabetiker Vitaminmangel haben oder dass Rauchen bestimmte Vitamine zerstört und wie man durch die richtige Lebensmittelauswahl dagegensteuern kann. Wenn man das versteht, sieht man: Ernährung ist Medizin. Mit diesem Wissen kann ich künftig in der Küche noch gezielter auf die Qualität unserer Zutaten achten.

Was wünschen Sie sich, dass die Patientinnen und Patienten mitnehmen, wenn sie die Klinik verlassen?

Schnetz: Dass sie sich zutrauen, kleine Schritte zu gehen. Niemand muss alles auf einmal umstellen. Aber wer versteht, warum eine Veränderung wichtig ist, bleibt leichter dran.



Mit moderner Diagnostik sicher in die Reha starten

Bevor in der Espan-Klinik die eigentliche Therapie beginnt, steht die gründliche Eingangsuntersuchung beim Diagnostik-Team an. Hier werden medizinische Werte erfasst, Fragen geklärt und die Basis für einen individuellen Reha-Plan gelegt – kompetent, einfühlsam und mit Zeit für jedes Anliegen.

Für viele Patientinnen und Patienten ist das Diagnostik-Team eine der ersten Stationen nach der Anreise in die Espan-Klinik. Spätestens am zweiten Tag, noch vor der ersten ärztlichen Visite, steht hier der Gesundheits-Check an. An insgesamt vier Stationen wird gemessen, wie es aktuell um die Gesundheit steht: Es wird Blut abgenommen, die Lungenfunktion getestet, ein EKG geschrieben und eine Blutgasanalyse durchgeführt, bei der der Sauerstoffgehalt im Körper sowohl in Ruhe als auch in Bewegung bestimmt wird.



Insgesamt sind für die Untersuchungen etwa 45 Minuten vorgesehen. Die Terminplanung ist bewusst großzügig gehalten, damit genug Zeit bleibt, Fragen zu stellen oder Unsicherheiten anzusprechen.

„Ein Teil unserer Arbeit ist, Wissen zu vermitteln und Ängste zu nehmen“, erzählt Mitarbeiterin Oxana Roth. „So befähigen wir unsere Patientinnen und Patienten, selbst Entscheidungen zu treffen, beispielsweise, ob sie Langzeitsauerstoff haben wollen oder nicht. Ganz oft geht es aber auch einfach nur darum, die Menschen zu beruhigen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie bei uns in guten Händen sind.“

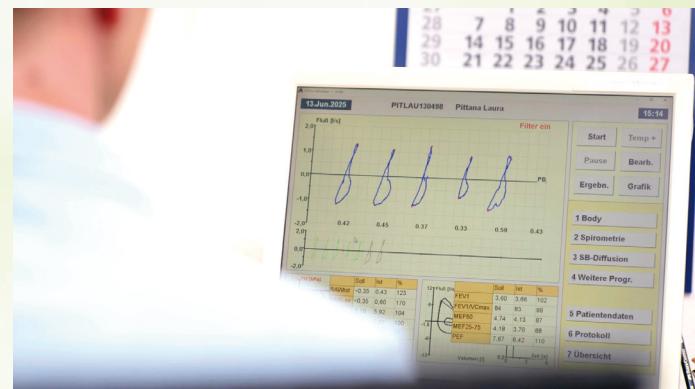
Neben diesen Untersuchungen hat das Team noch eine weitere wichtige Aufgabe: Bei Patientinnen und Patienten, die bereits ein Sauerstoffgerät nutzen, wird überprüft, wie gut die aktuelle Versorgung eingestellt ist.

Manchmal kann die Menge reduziert werden, manchmal ist etwas mehr Sauerstoff nötig. Wer im Laufe der Reha eine Verordnung für Langzeitsauerstoff bekommt, wird ebenfalls vom Diagnostik-Team begleitet. Etwa eine Woche vor der Abreise beginnt dann die Testphase, damit alles gut eingespielt ist und auch zuhause sicher funktioniert.



Die Diagnostik ist montags bis freitags von 7:00 bis 15:30 Uhr besetzt. In dieser Zeit sind auch Nachuntersuchungen möglich, beispielsweise, um die Wirksamkeit einer verordneten Therapie zu überprüfen oder wenn zusätzliche Werte für eine neue Medikation benötigt werden.

Patienten und Patientinnen, die wegen einer Lungenerkrankung in der Espan-Klinik sind, haben übrigens auch noch vor der Abreise einen Termin in der Diagnostik. Dann wird erneut die Lungenfunktion gemessen.





ESPAN-KLINIK

Aufatmen. Aufleben. Zuversicht geben.



Heimliche Helden -

heute: unser Patientenmanagement

Patientinnen und Patienten, Koffer, Termine und Zimmer: Dass in der Espan-Klinik alles seinen Platz findet, ist einem eingespielten Team zu verdanken - unserer Bettendisposition.

Vier Mitarbeiterinnen und eine Auszubildende kümmern sich um alles, was vor der Anreise geregelt werden muss. Sie klären Kostenzusagen, sprechen mit Krankenkassen und Rentenversicherungen, verschicken Packlisten, beantworten Fragen und planen die Belegung von 200 Betten. Das klingt nach viel Arbeit und das ist es auch. Denn Pläne ändern sich häufig. Aufenthalte verlängern sich, Patientinnen reisen später an, andere müssen aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen. Ein Computerprogramm hilft zwar bei der Planung, doch entscheidend bleibt der persönliche Überblick und die Erfahrung, wie man Menschen und Bedürfnisse zusammenbringt.

„Wir sind nicht nur Planerinnen, wir sind auch Zuhörerinnen“, sagen die Mitarbeiterinnen aus der Disposition. Im Schnitt führen sie pro anreisender Person zwei Telefonate, mal kurz, mal ausführlich. Dabei geht es um Fragen, Sorgen oder einfach um das gute Gefühl, willkommen zu sein. Und wenn dann zwischendurch ein Dankeschön im Büro landet, freut sich das Team immer - besonders über Nougatschokolade.

Geschäftsführer:

Bernd Baumbach

Ärztlicher Direktor:

Dr. med. Peter Hannemann

Fachklinik für Pneumologie, Post-Covid-Syndrom

Chefarzt:

Dr. med. Peter Hannemann

Fachklinik Onkologie und Hämatologie sowie für Frauen bei Brustkrebs und gynäkologischen Krebskrankungen verhaltensorientierte Rehabilitation (VOR),

Chefarzt:

Dr. med. Razi Haj Husseine
Facharzt für Innere Medizin,
Onkologie und Hämatologie,
Sozialmedizin

Long-Covid Privat-Ambulanz

Dr. med. Peter Hannemann

Digitale Nachsorge

Kontaktinfo:

Espan Klinik
Gartenstraße 9
78073 Bad Dürkheim

Patientenaufnahme:

Tel. +49 (0)7726 / 650
www.espan-klinik.de

Fotos: Espan-Klinik,
Studio vom Berg,

Druck: Druckerei Merk
Redaktion: Espan-Klinik

Wir sind ausgezeichnet: Und darauf sind wir stolz.

