

Tagesklinik Naturheilkunde



Ordnungstherapie und Mind-Body Medizin

- Stabilisieren Sie Ihre Gesundheit
- Erweitern Sie Ihre Stresswiderstandsfähigkeit
- Reduzieren Sie Ihre Krankheitssymptome

Ordnungstherapie/Mind-Body Medizin

Die Mind-Body Medizin (MBM) ist ein gruppentherapeutisches Konzept und bezieht sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse der Medizin, Psychoneuroimmunologie, Neurobiologie und Gesundheitspsychologie. Sie nutzt die Möglichkeiten des Zusammenspiels von Geist, Seele und Körper.

Das Konzept der MBM basiert auf Arbeiten renommierter amerikanischer Forschergruppen:

- Symptom Reduction Program des Mind/Body Medical Institute, Harvard Medical-School (Prof. Dr. Herbert Benson)
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) der Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts Medical School (Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)

Diese Programme werden in den USA bereits seit mehr als 30 Jahren und in Deutschland seit mehr als 10 Jahren erfolgreich angewendet.

Forschungsergebnisse

In wissenschaftlichen Studien wurden unter anderem folgende Veränderungen durch MBM nachgewiesen:

- Reduzierung von Schmerzen
- Reduzierung der Medikamentendosierung
- Besserung von Schlafproblemen
- verbesserte Fähigkeit, sich zu entspannen
- höhere Stresswiderstandsfähigkeit
- geringere Nervosität
- verbesserte Lebensqualität





Die Tagesklinik umfasst ein vielfältiges Trainingsprogramm mit einer hohen Therapiedichte. Dieses Konzept bietet Ihnen Unterstützung, die Symptome Ihrer Erkrankung zu reduzieren, Ihre Selbstheilungskräfte zu fördern, Ihre Stresswiderstandsfähigkeit zu erweitern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Damit erhalten Sie die Möglichkeit, selbst einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung Ihrer Gesundheit zu leisten.

Tagesklinik – für wen?

Das Angebot richtet sich an Menschen mit folgenden Erkrankungen:

- Rheumatische Erkrankungen und Fibromyalgie
- Chronische Schmerzerkrankungen
(z. B. Arthrose, Neuropathie, Rückenschmerzen)
- Funktionelle und chronisch-entzündliche Magen-Darmerkrankungen (Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis)
- Chronische Lungenerkrankungen und Allergien
- Bluthochdruck und chronische Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetes mellitus und Stoffwechselerkrankungen
- Hauterkrankungen (Neurodermitis, Schuppenflechte)
- Burn-out/Erschöpfungszustände

In einem ausführlichen ärztlichen Aufnahmegespräch wird die medizinische Indikation abgeklärt.



Inhalte der Tagesklinik

■ **Entspannung/Meditation**

Sie lernen verschiedene Ansätze der Entspannung und der Meditation kennen. Die Vielfalt der Methoden ermöglicht es Ihnen, durch die tägliche Übungspraxis das individuell passende Verfahren langfristig in Ihren Lebensalltag zu integrieren.

■ **Bewegung**

Durch das regelmäßige Praktizieren verschiedener Bewegungsformen und Körperwahrnehmungsübungen (aktivierende Bewegungsübungen, Walking und/oder Nordic Walking, Elemente aus dem Qigong und/oder Yoga) verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Bewegung wird zu einem Bestandteil Ihres Alltags.

■ **Ernährung**

Sie erhalten Informationen zu gesundheitsförderlicher Ernährung und können dies in einer Lehrküche vor Ort in die Praxis umsetzen.

■ **Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien**

Sie lernen Hausmittel und Kneippsche Anwendungen kennen, die Sie zuhause problemlos anwenden können.

■ **Verändern stressverschärfender Gedanken**

Durch gezielte Strategien erlangen Sie effektive Möglichkeiten, stressverschärfende Gedanken wie Grübeln oder Gedankenkreisen selbständig zu verändern.



■ **Emotionale Kompetenzen**

Durch Achtsamkeitsübungen und Methoden zur Förderung der Selbstwahrnehmung erlangen Sie Kompetenzen mit schwierigen Gefühlen leichter umzugehen.

■ **Kommunikative und soziale Fähigkeiten**

Sie entwickeln in der Gruppe gemeinsam Ideen, wie Sie Ihr soziales Netz für sich hilfreicher gestalten können.

■ **Ärztliche Visite**

In der Visite werden Fragen und Probleme bezogen auf die Naturheilkunde sowie den Krankheits- und Genesungsprozess geklärt und besprochen.

Das tagesklinische Programm umfasst insgesamt 16 Stunden: 1 Tag (7 Stunden) in der Tagesklinik und 9 Stunden Training (täglich 1,5 Std.) zuhause.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie nur durch das Training zuhause von diesem Therapieangebot profitieren können. Nur darüber können Sie die Selbsthilfestrategien und erworbenen Kompetenzen nachhaltig und dauerhaft in Ihren Lebensalltag integrieren.

Zum Ende der Tagesklinik erfolgt ein ausführliches ärztliches Abschlussgespräch.

Die Tagesklinik kann begleitend und ergänzend zu jeder medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung erfolgen.

Kontakt und Anmeldung



Chefarzt

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen



Leiterin der Tagesklinik

Naturheilkunde

Dipl. Psychologin Christel von Scheidt

Für weitere Auskünfte sprechen Sie uns bitte an!

Termine

Das tagesklinische Programm findet in Gruppen von 12 bis 14 Personen statt. Die Gruppentherapie erfolgt einmal wöchentlich über einen Zeitraum von insgesamt 12 Wochen.

Termine und weitere Informationen erhalten Sie in der Tagesklinik. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel. (0 30) 8 05 05 - 211

(bevorzugt in der Zeit von 10.00 – 14.00 Uhr)

Kostenübernahme

Die Kosten für die teilstationäre Behandlung in der Tagesklinik Naturheilkunde werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen getragen. Eine Zuzahlung ist bei der Tagesklinik nicht erforderlich. Für die teilstationäre Behandlung benötigen Sie eine Kostenübernahmeerklärung Ihrer Krankenkasse.

Aufnahme

Die Aufnahme zur teilstationären Behandlung erfolgt durch eine Einweisung Ihrer behandelnden Ärztin/Ihres behandelnden Arztes. Nach einem Gespräch zur subjektiven Motivationsklärung erfolgt das ärztliche Aufnahmegespräch in der Tagesklinik.

So finden Sie zu uns



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Fern-, Regional- und S-Bahnhof Wannsee
(Regional-Express, S1, S7), Bus 114, 118, 218, 316, 318, N 16,
Bushaltestelle „Am Kleinen Wannsee“

Mit dem Auto aus Zehlendorf kommend

A 115, Kreuz Zehlendorf (Nr. 4), Ausfahrt Wannsee,
Bundesstraße 1 Richtung Wannsee, nach der
S-Bahn-Unterführung die Königstraße weiter
geradeaus; das Immanuel Krankenhaus Berlin
befindet sich auf der linken Seite



IMMANUEL
DIAKONIE

Immanuel Krankenhaus Berlin

Klinik für Innere Medizin
Abteilung Naturheilkunde
Tagesklinik

Königstraße 63
14109 Berlin-Wannsee

Tel. (0 30) 8 05 05 - 211

Fax (0 30) 8 05 05 - 299

tagesklinik.naturheilkunde

@immanuel.de

www.naturheilkunde.immanuel.de

Eine Einrichtung der Immanuel Diakonie.

www.immanuel.de



DEM LEBEN ZULIEBE.