



Bad Nauheim

Eingebettet zwischen Weinbergen und den Laubwäldern des Taunus in der fruchtbaren Wetterau bietet die Stadt eine über 160 Jahre alte Vergangenheit als Heilbad für Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen sowie Krankheiten des Bewegungsapparates. Die Herzforschung und damit verbundene Kongresse und Tagungen haben hier eine lange Tradition.

Im Zentrum der Kuranlagen befindet sich Bad Nauheims Wahrzeichen und wichtigstes Baudenkmal, der zwischen 1905 und 1912 erbaute *Sprudelhof*.

Bad Nauheim, das traditionelle Jugendstilbad im Herzen Deutschlands, bietet jedem Besucher durch seine reizvolle Lage und großzügig angelegten Parks einen hohen Freizeit- und Erholungswert.

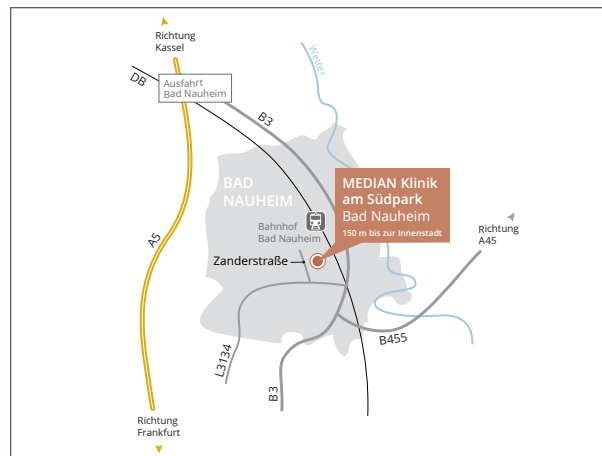
Die MEDIAN Klinik am Südpark schließt unmittelbar an die Parkanlagen von Bad Nauheim an, das Stadtzentrum ist nur wenige hundert Meter entfernt gelegen und bequem zu Fuß erreichbar.



Ärztliche Leitung

Dr. med. Bernd Friederichs
Chefarzt der Abteilung *Innere Medizin / Kardiologie*
Facharzt für Innere Medizin / Notfallmedizin, Kardiologie
bernd.friederichs@median-kliniken.de

Chefarztsekretariat
Telefon +49 (0)6032 704-701



MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim
Zanderstraße 26 · 61231 Bad Nauheim
Telefon +49 (0)6032 704-0 · Telefax +49 (0)6032 704-708
kontakt.suedpark@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim

10 gute Gründe für Ihre Herz- oder Gefäß-Reha

Patienteninformation

Das Leben leben

Herzlich willkommen in der MEDIAN Klinik am Südpark

Fachklinik für Kardiologie, Innere Medizin,
Psychosomatik und Orthopädie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, nach einer akuten Herzerkrankung wieder in den Lebensalltag zurückzufinden, ist eine anspruchsvolle und schwere Aufgabe.

Eine Rehabilitationsmaßnahme oder Anschlussheilbehandlung hilft Ihnen dabei und bietet Ihnen dafür ein optimales Umfeld. Mit einer ausgewogenen Kombination aus medizinischen, psychologischen und physikalischen Maßnahmen unterstützen unsere Experten Sie dabei, schnell und nachhaltig wieder Kraft für die täglichen Herausforderungen zu schöpfen. Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen 10 gute Gründe nennen, warum Sie als Herzpatient von einer Reha bei uns besonders profitieren.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Dr. Bernd Friederichs
und das Team der MEDIAN Klinik am Südpark
Bad Nauheim



Reservierungsservice und Information

Telefon +49 (0)6032 9192-22
Telefax +49 (0)6032 9192-24
reservierungsservice.hessen@
median-kliniken.de

10 gute Gründe, die für Ihre Herz- oder Gefäß-Reha sprechen!

Ihr Herz in Ihrer Hand

Auch wenn Ihr Herz nicht mehr ganz gesund ist, können Sie ein langes und glückliches Leben führen. Allerdings ist es dafür nötig, viel über die Erkrankung und den Umgang mit ihren Folgen zu lernen.

Kennen Sie bereits die Antworten auf die folgenden 10 Fragen?

1. Wie oft und wann darf ich welchen Sport betreiben? Wie hoch darf mein Puls sein?
2. Wann darf ich wieder reisen? Was muss ich beachten?
3. Kann ich sexuell noch aktiv sein?
4. Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?
5. Wie geht es in meinem Alltag und im Beruf weiter?
6. Welche Nahrungsmittel sind gut für mich?
7. Warum muss ich Medikamente nehmen und wie lange?
8. Wann darf ich mich wieder schwer belasten?
9. Wie kann ich einen weiteren Infarkt verhindern?
10. Wie gehe ich mit erneuten Beschwerden um?

Wenn Sie diese Fragen schon sicher beantworten können, dann haben Sie bestimmt schon eine kardiologische Rehabilitation erlebt. Wenn nicht, dann sind Sie bei uns in den besten Händen.

Hier sind 10 gute Gründe, warum:

1. **Weil Sie durch uns besser über Ihre Erkrankung Bescheid wissen** In unserer täglichen Gesundheitsschule mit vielen Vorträgen und Expertengesprächen erfahren Sie mehr über Ihre Herzerkrankung und die Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Gesundheit.
2. **Weil Sie bei uns in einer starken Gemeinschaft sind** Erfahrungen mit den Mitpatienten auszutauschen und in der Gruppe zu besprechen, schafft neue Perspektiven und gibt Kraft, neue Lösungen zu finden.
3. **Weil Sie bei uns lernen, mit Ihrer Erkrankung zu leben** Mit einer einfühlsamen und zugewandten psychologischen Begleitung geben wir Ihnen Hilfestellung, die Krankheit als Bestandteil Ihres Lebens anzunehmen und richtig mit ihr umzugehen.
4. **Weil wir Ihnen zeigen, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen können** Mit individuell abgestimmten Trainingsprogrammen zeigen wir Ihnen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können.
5. **Weil Sie bei uns mehr über Ihre notwendigen Medikamente erfahren** Je mehr Sie verstehen, warum die Medikamente, die Sie nun langfristig einnehmen müssen, so wichtig für Sie sind, desto selbstverständlicher werden Sie sie akzeptieren.
6. **Weil Sie bei uns lernen, welche Ernährung die richtige für Sie ist und das gesunde Essen auch gut schmeckt** Neben der regelmäßigen Bewegung

ist vor allem die Ernährung eine wichtige Säule Ihrer Herzgesundheit! Unsere ErnährungsberaterInnen stehen Ihnen 3 x täglich am Buffet – und auch in der Lehrküche – beratend zur Seite.

7. **Weil Sie mit uns erfahren, wie Sie Ihr Leben gesünder gestalten können** Wir bieten Ihnen umfangreiche Beratungen und Schulungen, z. B. zur Gewichtsabnahme oder zur Raucherentwöhnung, mit denen Sie eine ausgewogene Lebensführung erreichen können.
8. **Weil Sie mit uns lernen, mit Konflikten besser umzugehen** Manchmal steht man sich selbst im Weg. Ungelöste Konflikte zu erkennen und Lösungen zu erarbeiten – dafür steht Ihnen unser Team von Psychologen und approbierten Psychotherapeuten zur Verfügung.
9. **Weil uns Ihre Lebensfreude am Herzen liegt** Lebensfreude entsteht nicht nur durch Gesundheit! Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Freizeitprogramm, das Ihnen ermöglicht, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben wiederzuentdecken.
10. **Weil Sie bei uns die Motivation für ein gesünderes Leben (wieder)finden können** Mit unserem Therapieprogramm berücksichtigen wir Sie, unsere Patienten, in Ihrer Gesamtheit von Körper, Seele und Geist. Dabei steht für uns im Vordergrund, Ihre Lebensqualität wiederherzustellen und zu erhalten. Das ist unser Ziel und dafür stehen wir.



Beispielhafter Tagesablauf

So könnte ein Reha-Tag bei uns aussehen

- 07:00 Selbstständiges Wassertreten
- 07:30 Atemgymnastik an der Saline
- 08:00 Frühstück am Buffet
- 09:00 Diabetikerkurs
- 10:15 Visite Oberarzt
- 10:45 Ergometertraining
- 11:30 Psychologisches Einzelgespräch
- 12:00 Mittagessen vom Buffet
- 13:00 Mittagspause
- 14:00 Herzsportgruppe II
- 15:00 Vortrag „Koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt“
- 16:00 Freies MTT-Training
- 17:30 Abendessen vom Buffet
- 19:00 Abwechslungsreiches Abendprogramm