



## Freizeitprogramm

Wir bieten ein vielfältiges Freizeitprogramm zum allgemeinen Wohlbefinden, darunter Fitness und Krafttraining, eine Patientinnenbibliothek, Yoga, Meditations-, QiGong- und Kreativkurse, Jazz-Gymnastik, Sauna, Gesundheitstraining mit Vorträgen, Ausflüge, Abendveranstaltungen, kulturelle Angebote, Thermalbad zur freien Nutzung.



MEDIAN Klinik Schlangenbad  
Rehabilitationsklinik für Rheumatologie und Orthopädie,  
Psychosomatik und Psychotherapie, Gynäkologie  
Rheingauer Straße 18 · 65388 Schlangenbad  
Telefon +49 (0)612 941-0 · Telefax +49 (0)612 941-516  
kontakt.schlangenbad@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)

## Anfahrt



## MEDIAN Klinik Schlangenbad Rehabilitation bei Endometriose Frauen unter Frauen

Das Leben leben

## Sehr geehrte Patientinnen,

wir freuen uns, Sie in unserer Klinik begrüßen zu können. Unsere Abteilung Gynäkologie hat sich auf die Behandlung von Endometriose spezialisiert.

Wir sind ein erfahrenes Team aus Frauen (gynäkologischen Fachärztinnen, einer Psychologin und Krankenschwestern). In einer vertrauensvollen Atmosphäre bieten wir Ihnen hier die Möglichkeit, auch sensible Themen wie das veränderte Körpergefühl nach einer Operation, Sexualität und Partnerschaft zu besprechen und zu behandeln.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis stehen wir Ihnen während Ihres gesamten Rehabilitationsaufenthaltes zur Seite.

Großen Wert legen wir in unserer Abteilung auf den geschützten Rahmen der Frauen untereinander. Während Ihres Aufenthaltes bieten wir Ihnen zahlreiche Gelegenheiten zum Erfahrungsaustausch mit ebenfalls Betroffenen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der MEDIAN Klinik Schlangenbad



## Unser spezielles Programm

### Ärztliche Therapie:

- Intensive gynäkologische Betreuung unter Einbeziehung der vorherigen Krankheitsgeschichte und Befunde
- Beratung über geeignete Therapiemaßnahmen und ggf. gemeinsame Erarbeitung längerfristiger Behandlungsstrategien
- Fachübergreifende Diagnostik und Therapie in Zusammenarbeit mit den Fachabteilungen im Haus
- Medikamentöse Therapie, Hormoneinstellung, Schmerztherapie
- Behandlung von Wundheilungsstörungen
- Umfassende Information und Aufklärung über das Krankheitsbild
- Individuelle Behandlungsmöglichkeiten einzeln und in Gruppen

### Psychologische Therapie:

- Informationen und psychologische Unterstützung
- Psychologische Einzelberatung
- Kognitiv verhaltenstherapeutisch orientiertes Seminar zur Stressbewältigung
- Multimodales psychologisches Schlaftraining
- Psychoedukatives Seminar zum Thema Schmerz und Psyche
- Entspannungstechniken

### Ergotherapie / Gestaltungstherapie:

- Motorisch funktionelles Training
- Hirnleistungstraining
- Arbeits- und Selbsthilfetaining
- Hilfsmittelanpassung

### Leib und Seele / Ernährung:

Eine wichtige Rolle spielen die Ernährungsberatung in Gruppen- und Einzelgesprächen sowie praktische Anwendungen in unserer Lehrküche. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Wie lassen sich Entzündungen hemmen und die damit verbundenen Schmerzen reduzieren?
- Wie lassen sich Menstruationsbeschwerden mildern?
- Wie kann man Darmbeschwerden entgegenwirken?
- Wie kann man den Hormonhaushalt positiv beeinflussen?
- Worauf soll man im Allgemeinen achten?

### Sozialberatung:

- Arbeitsplatz
- Schwerbehinderung
- Soziale Sicherung

### Physikalische Therapie:

- Spezielle Gruppen und Einzelgymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Atemtherapie
- Mobilisation
- Aufbauendes und angepasstes Konditionstraining
- Ausdauertraining
- Walking
- Wassergymnastik / Aquajogging
- Medizinische Trainingsfläche: Fitness und Krafttraining, Fahrradergometer, Crosstrainer
- Narben- und Wundbehandlung mittels Heilerde / Ultraschalltherapie
- Massage: Klassische Massage, Marnitz-Therapie, Weichteiltechnik, Bindegewebsmassage, Narbenmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Hydro-Jet-Massage
- Wärmeanwendungen: Fango, Rotlicht und Heiße Rolle
- Kältekammer
- Iontophorese
- Wassertreten nach Kneipp
- Tens-Gerät
- Endometriose-tiefenstimulation als Selbsttherapie



Seit Anfang 2016 sind wir ein zertifiziertes Rehabilitationszentrum durch die Stiftung Endometriose-Forschung.