

# Heilsames Nordseeklima

Intensive Sonne, frische Luft und mineralstoffreiches Meerwasser: Das milde Reizklima unterstützt Ihre Genesung auf natürliche Weise.

Im Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording verbinden sich diese natürlichen Faktoren zu einem wohltuenden Wirkkomplex, der für die Gesundheit vorteilhaft ist:

- Die UV-Strahlung der Sonne fördert die Vitamin-D-Synthese des Körpers und kräftigt den Stütz- und Bewegungsapparat.
- Allergenarme Nordseeluft entlastet Haut und Atemwege.
- Feinste Aerosole aus dem Meerwasser in Verbindung mit dem Wind fördern die Blutzirkulation und stärken den gesamten Organismus.

Dieser heilsame Dreiklang unterstützt die Immunabwehr und das Herz-Kreislaufsystem und wirkt sich zudem positiv auf die Stimmung und das Wohlbefinden aus.

*„Klimatherapie als wertvoller Partner aus der Natur“*



Ruheinseln und frische Nordseeluft erwarten Sie auf dem Klinikgelände unmittelbar hinter dem Nordseedeich und den vorgelagerten Salzwiesen.

## Beratung & Reservierung

Bei Fragen zu Ihrer Reha, Formalitäten und Kostenübernahme beraten Sie die Ansprechpartnerinnen unserer Klinik gerne:



Rezeption 04863 702 0  
Patientenaufnahme 04863 702 125 und 115

### DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel

Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin  
Im Bad 102 · 25826 St. Peter-Ording  
Tel. 04863 702 0 · Fax 04863 702 103  
info-spo@drk-sh.de

[www.drk-nordsee-reha-klinik.de](http://www.drk-nordsee-reha-klinik.de)



DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel

## Post-Covid-Rehabilitation

# Post-Covid-Rehabilitation

Es gibt vielfältige gesundheitliche Spätfolgen, die nach überstandener Covid-Infektion anhalten oder neu auftreten können. Wir begleiten Sie ganzheitlich.

## Wann ist eine Post-Covid-Reha sinnvoll?

Eine Post-Covid-Rehabilitation ist dann ratsam, wenn Symptome wie Atembeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie psychische Belastungen

- bestehen bleiben (Long-Covid),
- neu erscheinen (Post-Covid) oder
- sofern sich eine Vorerkrankung des Herzens, der Atemwege oder des Bewegungsapparates verschlimmert.

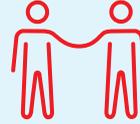
## Was ist das Ziel der Post-Covid-Reha?

Ziel ist es, die funktionellen Einschränkungen symptomatisch und individuell zu therapieren, um die Weichen für eine Rückkehr in den gewohnten Alltag sowie ins Berufsleben zu stellen.



Das interdisziplinäre Team aus ÄrztInnen, TherapeutInnen und Pflegekräften betreut mehrfach (chronisch) erkrankte Menschen in allen gesundheitlichen Facetten.

## Individualisierte Kombinationstherapie bei Post-Covid / Long-Covid



Unsere breite fachärztliche Besetzung und langjährige Erfahrung in der Behandlung von Mehrfacherkrankungen kommt insbesondere Post-Covid-Betroffenen mit vielfältigen Symptomen zugute.

## Was macht die ganzheitliche Post-Covid-Therapie besonders?

Das Post-Covid-Behandlungskonzept ist modular aufgebaut und passt sich so kontinuierlich an Ihre Gesundheitsbedürfnisse an.

- Spezielle Post-Covid-Diagnostik und Monitoring
- Individualisierte Kombinationstherapie mit Zusatzmodulen für Herz, Lunge und Bewegungsapparat je nach Symptomatik
- Optimierte Medikamenteneinstellung
- Atemtherapie zum schrittweisen Aufbau der Lungenfunktion
- Bewegungs- und Physiotherapie zur Regeneration von Muskulatur und Herz-Kreislauf-Ausdauer
- Stimulation der Konzentrationsfähigkeit
- Post-Covid-Gesprächskreis zum Erfahrungsaustausch
- Psychologische Gesprächsangebote
- Pacing zum schonenden Umgang mit Energie-Ressourcen
- Ernährungsberatung und Gesundheitsschulung
- Entspannungsverfahren zur Verbesserung des Wohlbefindens

## An wen richtet sich die Reha in der DRK-Nordsee-Reha-Klinik?

Behandlungsschwerpunkte sind Erkrankungen der Atemwege, des Herzens sowie des Bewegungsapparates, als Nebenindikation Stoffwechselerkrankungen und psychosomatische Begleiterkrankungen. Stehen HNO-spezifische, neurologische Aspekte oder kognitives Training im Vordergrund, wenden Sie sich bitte an eine entsprechende Fachklinik.

# Ihre Post-Covid-Reha

Gemeinsam nehmen wir uns die Zeit, die Sie brauchen, um Schritt für Schritt zu genesen und neue Vitalität aufzubauen.



*individuell*

## Ihre Gesundheitssituation

- Ärztliche Aufnahme zur Abklärung sämtlicher Symptome und Therapieauswahl
- Spezielle Diagnostik ggf. für Herz, Lunge, Bewegungsapparat
- Erweiterte Diagnostik bei Bedarf: Schlafapnoescreening, Langzeit-EKG, Röntgenuntersuchung u.a.



*passgenau*

## Post-Covid Kombinationstherapie

- Modul Pneumologie: u.a. Atemgymnastik, Inhalation, Bindegewebsmassage, Kneiptherapie
- Modul Kardiologie: u.a. Motomed, Herzsport, Ergometertraining, Herz-Schulungen
- Modul Orthopädie: u.a. Aktive Rückenschule, Wassergymnastik, Med. Bäder, Elektrotherapie, Schulungen
- Gesprächskreis Post-Covid
- Erweiterte Therapie bei Bedarf: u.a. Hirnleistungstraining, MTT, psychologische Gespräche, Pacing, Diätberatung



*gründlich*

## Post-Covid Monitoring

- Begleitende Diagnostik zur Therapieanpassung im Rehaerlauf



*nahtlos*

## Ihre Rückkehr ins tägliche Leben

- Ärztliche und pflegerische Abschlussuntersuchung
- Entlassmanagement: u.a. Unterlagen zur Weiterbehandlung und ggfs. weiterführende Maßnahmen am Wohnort