

Rehaziele in der Celenus DEKIMED

- mit Verhaltenstherapie ungünstige Verhaltensmuster erkennen
- individuelle Bewältigungsstrategien finden, lernen und trainieren
- Ausgleichsaktivitäten und Entspannungsverfahren erlernen und trainieren
- ggf. Medikamente reduzieren
- Risiken minimieren

Therapiemöglichkeiten in der Celenus DEKIMED

- psychologische Unterstützung/ Verhaltenstherapie (Einzel- und Gruppensitzungen)
- ärztliche Therapien (z.B. Akupunktur, Moxibustion, Homöopathie)
- Physiotherapie (kneippsche Güsse, Hydroxur/med. Wannenbad, Fußreflexzonentherapie)
- Sporttherapie (Ausdauertraining, Gymnastik, Schwimmen, Nordic Walking, Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- Gesundheitstraining zum Lernen/Üben alltagspraktikabler Selbsthilfestrategien

ICD-Code

- Z 73.0** Problem mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung
- F 48.0** Neurasthenie/ psychovegetative Erschöpfung
- G 93.3** chronisches Müdigkeitssyndrom
- R 53** Unwohlsein und Ermüdung



Die Celenus DEKIMED feiert 15jähriges Jubiläum – eine kleine Zeitreise

Als der bekannte Kur- und Badesarzt, der Geheime Sanitätsrat Dr. Paul Köhler, sein Sanatorium (die heutige Celenus DEKIMED) im Albertpark in Bad Elster **1903** eröffnete, konnte er sicherlich nicht ahnen, welchen interessanten Weg dieses einmal nehmen wird. Sein Sanatorium wurde im 2. Weltkrieg als Lazarett und während der DDR-Zeit als Sanatorium der sowjetischen Truppen in Deutschland genutzt.

Im **Juli 1996** wurde dann der Grundstein für den Umbau und die Erweiterung der Klinik als Dr. Köhler-Parkklinik gelegt. Vor dem Hintergrund eines universitären Forschungsprojektes wurde die Einrichtung als Modellklinik für die Behandlung innerer Erkrankungen und chronischer Schmerzen konzipiert und im **November 1997** eröffnet.

Bei der Sanierung und Erweiterung des Klinikkomplexes wurden modernste Maßstäbe gesetzt und trotzdem großer Wert auf die Rekonstruktion denkmalgeschützter Bereiche gelegt. Der detailgetreu wiederhergestellte Brunnen mit dem Löwenkopf und die Stuckdecken im Speisesaal und im Treppenaufgang des Haupthauses zeugen von der Geschichte der Gebäude und bringen ein besonders angenehmes Ambiente. Lichtdurchflutete Glasgänge verbinden heute alle Häuser des Klinikkomplexes und schaffen so eine architektonisch interessante Brücke zwischen moderner und historischer Bausubstanz.

Das historische „Köhler-Haupthaus“ mit seinem Säulenportal und die historische „Kaiserparkvilla“ sowie die **1996/97** neu gebauten Häuser „Elsterblick“ und „Haus im Park“ stehen als Bettenhäuser zur Verfügung. Das historische Haus „Albertpark“ fungiert heute als Ärztehaus und im neu errichteten Therapiezentrum finden Diagnostik und Therapien statt.

Elementarer Bestandteil des damals neuen Klinikkonzepts war und ist die Integration alternativer Methoden und ein strukturiertes Gesundheitstraining in sogenannten Hominggruppen. Insbesondere die Nachhaltigkeit des Therapieerfolges, die nachweislich länger ist als bei konventionellen Vorsorge- und RehaMaßnahmen, bestätigte sich im Rahmen des Modellprojektes. Mit diesem innovativen Konzept gewann die Klinik den Förderpreis der Bayerischen Landesbank.

Im **Jahr 2004** wurde die Klinik in Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (DEKIMED) umbenannt und trägt seitdem das besondere Konzept im Kliniknamen. Unter der medizinischen Leitung des Ärztlichen Direktors und Chefarztes im Bereich Integrative Medizin, Herrn Prof. Dr. Thorsten Doering, wurde das Indikationsspektrum bedarfsgerecht um psychosomatische Erkrankungen erweitert und im **Januar 2010** bekam die Klinik neben der bestehenden Zulassung für alle gesetzlichen Krankenkassen und die Beihilfe auch einen Vertrag mit der DRV Bund im Fachbereich Psychosomatik / Verhaltensmedizin. Diese neue Fachabteilung leitet Chefarzt Herr Dr. Steffen Häfner.

Seit 2010 gehört die Celenus DEKIMED zum Verbund der Celenus-Kliniken, einer bundesweiten Klinikgruppe mit Sitz im baden-württembergischen Offenburg und mit inzwischen 15 Häusern in ganz Deutschland.

Im **November 2012** feiert die Celenus DEKIMED nun ihr 15jähriges Bestehen – und das auch mit zahlreichen Mitarbeitern im wirtschaftlich-technischen und medizinisch-therapeutischen Bereich, die wie die Klinikmanagerin Frau Dipl.-Ing. Inge Schramm, schon seit dem ersten Tag des Klinikbetriebes in dieser Klinik erfolgreich tätig sind.

Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren
Fachzentrum für Innere Medizin/Stoffwechsel, Psychosomatik und Orthopädie

Prof.-Paul-Köhler-Str. 3, 08645 Bad Elster
Tel.: 037437 75-0
Fax: 037437 75-1000
Info-Hotline: 0800 751 11 11



Pauschalangebot

Anti-Stress-Maßnahmen sind wichtig, um zu entspannen und das eigene Gleichgewicht wiederzufinden. Gönnen Sie sich regelmäßig Phasen der Ruhe und Entspannung. Bei unserer Pauschalkur können Sie Urlaub und Gesundheitsvorsorge für Körper und Seele verbinden:

- 6 x Übernachtung im Einzelzimmer
- Vollpension (Vollkost, leichte Vollkost oder vegetarisch)
- Therapiepaket „aktiv“ bei Erschöpfung oder Herz-Kreislauf-Beschwerden oder „mobil“ für den Bewegungsapparat

Preis: 745 EUR zzgl. Kurtaxe

Mit künstlerischen Kreativangeboten, Konzerten und Theater sowie Wellness und Naturerlebnissen können Sie Ihren Aufenthalt individuell abrunden. Dieses Angebot gilt ganzjährig bei Zimmerverfügbarkeit.

Jubiläumrabatt:
Buchen Sie einen Aufenthalt für das 1. Quartal 2013 und Sie erhalten 45,- € Rabatt/Person.

Infos unter 0800 751 11 11 oder info@dekimed.de.

info@dekimed.de
www.dekimed.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg

linikreport



DEKIMED®

Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren

Das Burn-out-Syndrom



Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt eine alarmierende Entwicklung: Während 1997, also bei Eröffnung der Celenus DEKIMED, psychosomatische Erkrankungen nur 6,6% aller Fehltage ausmachten, sind es heute mehr als doppelt so viele: 13,6% und damit Platz 3 der Ausfalltage. Wenn es um Beruf und Gesundheit geht, ist heute ein Schlagwort in allen Medien präsent: „Burn-out“. Die Weltgesundheitsbehörde WHO hält Stress mittlerweile für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

Die Celenus DEKIMED hat diesen besorgniserregenden Trend frühzeitig erkannt und das Indikationsspektrum um den Fachbereich Psychosomatik erweitert. Die integrative Medizin bietet durch ihren ganzheitlichen, salutogenetischen Ansatz, in dem die Verhaltens- und (Lebens-)Ordnungstherapie z.B. im Rahmen unseres strukturierten Gesundheitstrainings eine große Rolle spielt, sehr gute Therapiemöglichkeiten.

Burn-out? Burn-out!

Nur der Schnellste hat Erfolg! Wir leben nicht mehr unseren Lebensrhythmus, sondern folgen einem vorgegebenen Takt. Wir müssen flexibel sein, wir sollen uns durchsetzen, wir wollen perfekt sein ... Stress!!!

Prof. Dr. med. habil. Thorsten Doering
Ärztlicher Direktor
 Facharzt für Innere Medizin,
 Physikalische und Rehabilitative Medizin,
 Psychosomatische Medizin
 und Psychotherapie, Allgemeinmedizin

Wenn Körper und Seele vermehrt Stressfaktoren ausgesetzt sind, können stressbedingte Erkrankungen entstehen. Eine chronische (psychische) Überforderung kann zu körperlichen (somatischen) Symptomen führen. Psychosomatische Beschwerden nennt man das. Dass immer mehr Menschen unter Stress leiden und dass dies zu immer mehr Fehlzeiten an Deutschlands Arbeitsplätzen führt, ist mittlerweile hinlänglich bekannt und durch zahlreiche Studien belegt. Sogar das Arbeitsministerium plant, Burn out zum Schwerpunkt einer Arbeitsschutzstrategie zu machen. Organisations-talent, Flexibilität und Zeitmanagement sind heute oft bis zur äußersten Belastbarkeit gefordert. Mobile Kommunikationsmittel und die damit verbundene ständige Erreichbarkeit führen im Extremfall dazu, dass man gar nicht mehr vom Beruf abschalten kann. Wirtschafts- und Finanzkrisen und Personaleinsparungen erhöhen den psychischen Druck. Die Rollen- und Arbeitsanforderungen, denen Frauen und Männer im Job ausgesetzt sind, aber auch die Verantwortlichkeit als Partner/in, als Vater oder

Mutter für das zwischenmenschliche Wohlbefinden und die wirtschaftliche/finanzielle Zukunft des eigenen Haushaltes und der Familie überfordern immer mehr Menschen. Aber auch ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass Stressfaktoren in kurzer Folge wie ein Trommelfeuer auf die Psyche einwirken, die seelische Widerstandskraft damit wiederholt angreifen und schließlich aufbrauchen. Wo nun die Abwehrkräfte versagen, kann die psychosomatische Störung ihren Einzug halten. Zudem steigt das Risiko z.B. für Herzinfarkt und Schlaganfall. Es muss gehandelt werden! Zunächst wird vielleicht versucht, symptomatisch zu therapieren. Trotz wiederholter negativer Untersuchungsbefunde und ärztlicher Zusicherungen über eine nicht begründbare körperliche Symptomatik machen die Beschwerden immer wieder medizinische Untersuchungen notwendig. Durch eine Chronifizierung der Symptomatik beginnt möglicherweise eine zeit- und kostenaufwändige Facharztodyssee. Und dann kommt die Diagnose: Burn-out! Burn-out?

Allgemeine Begriffserklärung

Unter dem Begriff „Burn-out-Syndrom“ (Ausgebranntsein) versteht man einen Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung sowie verringerter Leistungsfähigkeit. Das Burn-out-Syndrom ist kein einheitliches Krankheitsbild. Für die körperlichen Beschwerden, die sich nicht plötzlich, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg entwickeln, finden sich beim Burn-out-Syndrom keine organischen Ursachen; sie entstehen psychosomatisch. Das heißt, psychische Probleme führen zu körperlichen Beschwerden. Das Burn-out-Syndrom gehört zu den stressbedingten Erkrankungen. Das Statistische Bundesamt hält für die Prävalenz des Burn-out-Syndroms keine Zahlen vor, aber Schätzungen zufolge sind etwa 10 Prozent aller Arbeitnehmer, die in sozialen Berufen arbeiten, vom Burn-out-Syndrom betroffen und 20 bis 30 Prozent aller Personen in solchen Berufen sind gefährdet, am Burn-out-Syndrom zu erkranken. Burnout betrifft nicht mehr nur Menschen in sozialen Berufen, sondern Personen aller Berufsgruppen und auch Personen mit großer familiärer Belastung sind zunehmend vom Burn-out-Syndrom betroffen.

Celenus DEKIMED-Therapiekonzept

Aufgrund der unterschiedlichsten und bei Betroffenen in hohem Maße vorhandenen physischen Stressoren und psychischen Belastungen des Alltags werden körpereigene Regulationsmechanismen geschwächt. Ziel einer Behandlung muss es sein, den Teufelskreis der Chronifizierung zu unterbrechen. Dies gelingt, indem sich die Patienten mit ihren individuellen Risikofaktoren und den psychischen Komponenten der Beschwerden auseinandersetzen, denn wirksame Therapie erfordert die Analyse des eigenen Verhaltens, um die meist versteckten Ursachen aufzudecken: berufliche oder auch familiäre Überlastung, Konflikte im Job, eigener Perfektionismus, Vernachlässigung von Phasen der Ruhe. Das integrative Konzept zur Behandlung des Burn-out-Syndroms hat sich seit 2004 bei den Patienten in der Celenus DEKIMED erfolgreich bewährt und setzt sich im Wesentlichen aus drei Bausteinen zusammen:



1. **Therapieangebote in der Gruppe, welche die Gesundheit ganz allgemein fördern**
2. **Therapiemodule in kleinen Gruppen, in denen sich die Patienten mit der speziellen Erkrankung beschäftigen**
3. **Therapien, die ganz individuelle Aspekte berücksichtigen**

1. Allgemeines Gesundheitstraining (unspezifische Dimension)

Um gesundheitsförderndes Verhalten zu trainieren, setzen wir auf das Gesundheitstraining, welches unspezifisch (also diagnoseübergreifend) konzipiert ist. Dieses strukturierte Gesundheitstraining als moderne Form der von Kneipp definierten (Lebens-)Ordnungstherapie ist seit 1997 ein bewährter und wirksamer Therapiebaustein und gleichzeitig in dieser Intensität ein Alleinstellungsmerkmal für die Celenus DEKIMED. Während des gesamten Aufenthaltes in der Celenus DEKIMED haben Patienten eine konstante Gruppe von 12 bis 16 Patienten und einen Gesundheitstrainer als kontinuierlichen Ansprechpartner. So kann sich eine positive Gruppendynamik entwickeln, die den therapeutischen Prozess fördert. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Leben zukünftig gesünder und entspannter gestalten können, um keinen Rückfall zu erleiden. Das ist in der Theorie leichter gesagt als in der Hektik des Alltags umgesetzt werden kann. Wir finden aber gemeinsam mit den Patienten praktikable Lösungen. Das Gesundheitstraining umfasst die Themen Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung/Achtsamkeit, Ernährung und Selbsthilfe. Die im Gesundheitstraining geübten und erlebten positiven Elemente führen innerhalb kürzester Zeit nachweislich zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Damit kann in der Folge zu einer adäquaten und dauerhaften Änderung der Verhaltensweisen motiviert werden.

2. Therapien zur Krankheitsbewältigung – „Spezifische Therapiemodule“ (spezifische Dimension)

Ein Burn-out-Syndrom entwickelt sich über einen langen Zeitraum. Stress, eine ständige Überforderung und das Ignorieren der

eigenen Grenzen haben zu der Erkrankung geführt. Um einen Rückfall zu vermeiden, müssen Patienten lernen, mittels Stressbewältigung zukünftig besser auf sich zu achten und mit Ihrer Leistungsfähigkeit zu haushalten. Zudem gibt es auch positiven, motivierenden Stress - diesen zu erkennen und zu akzeptieren, hilft mit Stress besser umzugehen. Wir können gemeinsam mit den Patienten individuelle Problemlösungen für den Alltag entwickeln und nutzen dazu Trainingseinheiten wie die Einführung in die Störungsmodelle, Aktivitäten und Stimmungen, Stress und Stressbewältigung, Spannungsregulation (Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung), kognitive Neuorientierung, Gedanken und Gefühle, Stellenwert der Selbstakzeptanz, Ursachenbeschreibung von Erfolg/Misserfolg, Kommunikationstraining, Vorbeugen von Rückfällen.

3. Individuellen Therapien (individuelle Dimension)

Die Kombination von Lebensstil, allgemeinen Risikofaktoren und persönlichen Begleitumständen verursacht individuelle Beschwerden. Aus schulmedizinischen, naturheilkundlichen und fernöstlichen Behandlungsmethoden wählen wir die Therapien aus, welche am besten geeignet sind, die Gesundheit wiederherzustellen. Dazu können neben psychologischen Einzelgesprächen auch ärztliche Therapien wie Akupunktur oder Moxibustion, aber auch physiotherapeutisch-sportpädagogische Angebote wie ausgleichende Bäder, kneippische Güsse, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Nordic Walking, Ausdauertraining und Gymnastik zählen.

Die 3 Phasen des Burn-out-Syndroms

1. Phase: Überaktivität und Erschöpfung
2. Phase: Entpersonalisierung und Kontaktvermeidung
3. Phase: Leistungseinschränkung

Symptome

Experten kennen immerhin mehr als 130 verschiedene Symptome des Burn-out-Syndroms, die zum Teil sogar gleichzeitig auftreten können. Meistens äußert sich die Erkrankung in körperlichen Beschwerden, zum Beispiel Magen-Darm-Probleme wie Verstopfungen, Blähungen, Sodbrennen oder in Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzsrasen, Herztolpern oder mit Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit. Auch psychische Probleme wie Depression, Angstzustände, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit oder Tinnitus können Symptome eines Burn-out-Syndroms sein.

Neben beruflichen Beeinträchtigungen kann es im weiteren Verlauf auch zu Einbußen in der alltäglichen Lebensführung kommen. Die Vernachlässigung von Aktivitäten in der Freizeit, sozialer Rückzug und das Anwachsen der seelischen Belastung sind die Folge und die Betroffenen geraten unweigerlich in einen Teufelskreis.

Zur Linderung von Symptomen werden Aktivität und Bewegung vermieden, wodurch der physische Zustand geschwächt wird und der Körper krankheitsanfälliger wird. Die stets zunehmende Angst vor Aktivität beeinträchtigt die Psyche, indem sie das Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit sinken lässt und sich die Krankheitsspirale somit weiter abwärts schraubt.