



Ihr Rehabilitationszentrum am Starnberger See.

Wissenschaftliche Begleitung

Wissenschaftliche Begleitung des Frauentherapieprogramms:



Leitung:

Prof. Dr. Ursula Härtel, MPH
Institut für Medizinische Psychologie,
Ludwig-Maximilians-Universität München
www.genderhealth.imp.med.uni-muenchen.de

Studienassistentin und Kontaktadresse:

Cornelia Symannek, MDA
LMU München
c/o Klinik Höhenried
Tel: 08158 - 24 65 925
E-Mail: cornelia.symannek@hoehenried.de

In Kooperation mit:

Dr. med. Christa M. Bongarth
Ärztliche Direktorin der Klinik Höhenried
Fachärztin für Innere Medizin, Kardiologie, Internistische Intensivmedizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin,
Kardiovaskuläre Präventivmedizinerin DGPR®
Tel: 08158 - 24 32 000



Anschrift



**Das Höhenrieder
Frauen-Therapieprogramm
in der kardiologischen Rehabilitation**

Kardiologie

Fragen zur Aufnahme und zu den Aufnahmetermenen beantworten Ihnen:

Frau Rautenberg und Frau Reil
Tel: 08158 - 24 35 200
E-Mail: aufnahme@hoehenried.de

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Klinik Höhenried gGmbH

82347 Bernried
Tel: 08158 - 24 0



www.hoehenried.de
info@hoehenried.de





Das Frauen-Therapieprogramm



Das Frauen-Therapieprogramm



Diagnostik und med. Therapie

Warum ein Frauen-Therapieprogramm?

Jährlich werden in Deutschland etwa 300.000 Frauen wegen einer koronaren Herzkrankheit stationär behandelt. Viele Tausende benötigen Bypass-Operationen und Aufweitungen verengter Herzgefäße. Da koronare Herzkrankheiten bei Frauen lange ein unterschätztes Leiden waren, wurden frühere Rehaprogramme weitgehend im Hinblick auf jüngere, berufstätige Männer entwickelt. Neuere Studien zeigen, dass Frauen ein etwas anderes Rehaprogramm als Männer benötigen, damit die Therapie langfristig erfolgreich ist und nachhaltig wirkt.

Erkenntnisse der Höhenrieder Frauenstudien:

Seit über zehn Jahren werden in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München in der Klinik Höhenried die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der kardiologischen Rehabilitation wissenschaftlich untersucht. Diese Studien haben unter anderem gezeigt, dass die Rehabilitationsbedürfnisse von Frauen und Männern nach Herzinfarkt unterschiedlich sind. Die insgesamt schlechtere körperliche und seelische Verfassung von Frauen mit koronarer Herzkrankheit erfordert besondere Rehamaßnahmen, die in den traditionellen Programmen nicht genügend berücksichtigt werden. Wir haben aus den Erkenntnissen dieser Studien Konsequenzen für die Praxis gezogen und ein Therapieprogramm entwickelt, das stärker als bisher die speziellen Anliegen von Frauen in der Rehabilitation berücksichtigt. Um den Erfolg dieses Programms auch in der Routineversorgung bewerten zu können, wird es weiterhin wissenschaftlich begleitet.

Die Basis dieses Therapieprogramms bilden eigene Gruppen für Frauen:

Frauengruppen in der Bewegungstherapie

Berücksichtigen frauenspezifische Mehrfacherkrankungen und die entsprechend geringere körperliche Belastbarkeit, schulen Körperwahrnehmung und Sensibilität für körperliche Signale, stärken Selbstvertrauen und geben spezielle Anleitung zur Umsetzung ins Alltagsleben.



Frauengruppen in der psychologischen Betreuung

Besondere Berücksichtigung frauenspezifischer psychosozialer Belastungen und Ängste, Erlernen von Entspannungstechniken und Strategien zur Stressbewältigung, Erkennen der eigenen Stärken. Bei Bedarf: Einzelgespräche mit Therapeuten und Nichtrauchertraining.



Frauengruppen in der Ernährungstherapie

Behandeln frauenspezifische Gewichts- und Ernährungsprobleme, Essverhalten unter Stress und geben spezielle Praxis-Tipps für die Umsetzung herzgesunder Ernährungsweisen in Familie und Berufsalltag. Bei Bedarf: Einzelgespräch mit Ernährungstherapeutin, Diabetesschulung und Lehrküche.



Bei Bedarf Beratung durch den Sozialdienst

Erfahrene Internisten und Kardiologen berücksichtigen das frauenspezifische individuelle Risikofaktorenprofil und legen die entsprechenden Behandlungsziele und den Behandlungsplan für Frauen fest.

Selbstverständlich werden bei Bedarf die erforderlichen Mittel eingesetzt:

- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Spiroergometrie
- 24-Stunden-Langzeit-EKG
- Blutdruckmonitoring
- 2-D und Dopplerechokardiographie
- Stressechokardiographie
- TEE (Schluck-Echo)
- Gefäß-Doppler/Duplex
- Sonographie der Schilddrüse, des Bauchraumes und der Pleura



Für welche Indikationen ist das Frauenprogramm geeignet?

Mit großer Akzeptanz seitens der Patientinnen, Ärzte und Therapeuten, wird das Programm derzeit erfolgreich angewandt:

- Bei koronarer Herzkrankheit
- Nach akutem Koronarsyndrom/Herzinfarkt
- Nach Ballondilatation/STENT-Implantation
- Nach Bypass-Operationen