



Liebe Freunde und Gäste unserer Klinik!

Zum Start in das neue Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute – vor allem natürlich - Gesundheit. Mögen alle Wünsche in Erfüllung gehen.

Soweit diese Wünsche Gesundheit und Wohlbefinden betreffen, können wir vielleicht ein wenig zum Erfolg beitragen.

Wir haben unsere besonderen Frühlingsangebote überarbeitet und in die Privatprogramme noch mehr Leistungen aufgenommen – natürlich bei unveränderten Preisen.

Unser „Haus – zu – Haus – Service“ holt Sie ab und bringt Sie auch sicher wieder nach Hause.

Wie in den Vorjahren, gibt es auch in diesem Jahr wieder eine

„Frischzellen-Kur“ für unser Haus.

Dieses Jahr wird die Küche renoviert und neu ausgestattet – die Arbeiten sind Ende Februar abgeschlossen – und eine großzügige Cafeteria geschaffen.

Die hohe Akzeptanz unserer Leistungen durch Sie gibt uns den Mut, auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten immer wieder zu investieren.

Überzeugen Sie sich selbst von den zahlreichen Neuerungen, verbessern Sie Ihre Gesundheit und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Sollten Sie zu den nachfolgenden Aufsätzen Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzurufen. Wir antworten Ihnen gern.

Unsere kostenlose Rufnummer ist 0800 4555 666.

Bleiben Sie gesund und bis bald.
Herzlichst

Dr. med. Schnabel
Chefarzt

Ralf Schönwald
Geschäftsführer



Ein besonderes Dankeschön für Ihre Empfehlung!

Bekommt jemand in Ihrem Bekanntenkreis eine neues Hüft- oder Kniegelenk? Empfehlen Sie uns für die Anschlussheilbehandlung.

Wenn der Bekannte oder Verwandte Ihre Empfehlung bestätigt, können Sie ihn für ein Wochenende (2 Übernachtungen mit Vollpension) kostenlos bei uns besuchen.



Tipps und Tricks für Gesundheit und Wohlbefinden

Frühjahrs Müdigkeit schnell und wirksam bekämpfen

Fast jeder kennt sie: die Frühjahrs müdigkeit. Sie stellt sich alljährlich zwischen Februar und April ein und dauert meist zwei bis fünf Wochen an.

Man fühlt sich schlapp, antriebslos und müde, weil der Körper auf die bevorstehende Temperaturänderung reagiert.

Mit einigen einfachen Hausmitteln können Sie Ihrem Körper auf die Sprünge helfen und für neuen Schwung sorgen:

Wie wir in unserer letzten Ausgabe berichteten, stecken in den verschiedensten Lebensmitteln viele Vitamine, die unser Körper benötigt. In diesem Falle vertreiben die Vitamine B und C, gepaart mit Eisen, Magnesium und Calcium die Müdigkeit.

Auch Wechselduschen sind eine gute Maßnahme. Sie kurbeln den Kreislauf an und trainieren zudem die Temperaturanpassung des Körpers.

Saunabesuche – die Sie vorher mit Ihrem Arzt absprechen sollten – trainieren den Körper und stärken außerdem das Immunsystem.



Nutzen Sie - warm eingepackt - die ersten wärmenden Strahlen der Frühjahrs-sonne und sorgen Sie für ausreichend Bewegung an der frischen Luft.

Kleidung in frischen, hellen Farben lässt uns zudem fröhlicher wirken und werden.

Zum Schluss unseres kleinen Ratgebers möchten wir Ihnen noch einen Vitamincocktail vorstellen, den Sie leicht zubereiten können und der Ihrem Körper den nötigen Kick gibt:

- 1 Zitrone
- 1 Grapefruit
- 1 Papaya
- 1 Orange
- etwas Honig
- etwas Leinsamen

Zitrone, Orange und Grapefruit auspressen und den Saft in den Mixer gießen. Das Fruchtfleisch der Papaya, Honig und Leinsamen dazugeben und fein durchmischen - fertig!

Unsere Diätassistentinnen probieren gerne dieses Rezept mit Ihnen gemeinsam aus.

Therapien vorgestellt

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine klassische Entspannungsmethode für Körper und Geist, die auch in der Bückeberg-Klinik unterrichtet wird.

Die leicht zu erlernenden Übungen können im Alltag sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Schon nach wenigen Minuten läßt sich eine wohltuende Entspannung im gesamten Körper erreichen.

Das Training besteht aus kurzen Phasen der Anspannung des jeweiligen Muskels (ca. 15 Sekunden), einem abrupten Lösen der Spannung und einem anschließenden Nachspüren der Entspannung. Nach diesem Prinzip werden nacheinander

alle großen Muskeln des Körpers entspannt.

Das Ergebnis ist ein angenehmes, gelöstes Körpergefühl, das zur Förderung des Einschlafens, der Bewältigung von Stresssituationen oder einfach dem allgemeinen Wohlbefinden dienen kann.

Einfache Beispielübung:

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände und ballen Sie diese zu Fäusten. Halten Sie 10-15 Sekunden die Spannung an. Dann lösen Sie abrupt die Spannung und

beobachten Sie intensiv, wie sich Ihre Hände nun wieder entspannen. Spüren Sie, wie sich diese Entspannung auf den gesamten Körper überträgt.



Aktuelles aus der Klinik

Privatprogramme - eine gute Ergänzung für Ihre Gesundheit

Etwas für die eigene Gesundheit zu tun, wird in unserer turbulenten Zeit immer wichtiger. Unsere speziell zugeschnittenen Programme - wie bspw. das Osteoporose- oder das Arthroseprogramm werden deshalb immer beliebter.

Diesen etwas anderen Urlaub gönnt sich Frau Frontzek aus Hamburg (Foto) bereits seit dem Jahr 1999.

Frau Frontzek hat uns die Vorteile dieser Programme beschrieben. So zählt für sie, dass sie den Therapeuten, der sie selbstverständlich bei jedem Aufenthalt betreut, kennt und dass dieser auch sie kennt. Weiterhin steht

ihr auf eigenen Wunsch jedesmal das gleiche Zimmer mit wunderschönem Blick auf die Bückeberge zur Verfügung gestellt wird.



Im Laufe der Zeit hat Frau Frontzek Bekanntschaft mit weiteren treuen Anhängern dieser Programme geschlossen. Sie sagt dazu: „So freut man sich auf bekannte Gesichter und muss – speziell die Weihnachts- und Osterzeit – nicht allein zu Haus verbringen. Der Erfolg der Behandlungen, das nette Team des Hauses und die Gewißheit, dass man sich hier gut um mich kümmert, läßt mich gern wiederkommen.“

Auf der 4. Seite stellen wir in jeder Ausgabe einzelne Programme vor. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Was genau ist eigentlich...

... eine Endoprothese ?

Das Wort Endoprothese bedeutet wörtlich übersetzt eine Prothese innen. Das heißt; sie ist ein Ersatz für ein Gelenk - zumeist des Hüft- oder Kniegelenkes - durch ein Kunstgelenk.

Der Einsatz eines Kunstgelenkes ist inzwischen Routine. In Deutschland werden jährlich ca. 80.000 Knie- und ca. 180.000 Hüftgelenke durch ein Kunstgelenk ersetzt.

Wann ist der Einsatz eines Kunstgelenkes erforderlich? Arthrosen (Knorpelschäden) und rheumatoide Arthritis (Gelenkrheuma) sind mit starken Schmerzen und zunehmender Bewegungseinschränkung betroffener Gelenke sowie einer Einschränkung der Geh- und Alltagsfähigkeit verbunden. Zeigen konservative Behandlungsmaßnahmen keinen Erfolg mehr, wird der Leidensdruck bei gleichzeitig verminderter Lebensqualität für die Patienten zu groß, dann ist spätestens der Zeitpunkt für ein Kunstgelenk gekommen.

Ziel des Kunstgelenkersatzes ist es, eine schmerzfreie Geh- und Alltagsfähigkeit und damit eine verbesserte Lebensqualität zu erreichen. Woraus bestehen

Kunstgelenke? Die Werkstoffe stabiler Kunstgelenke müssen mechanisch belastbar und verschleißbeständig sein. Dies trifft auf Metalle, Kunststoff (Polyethylen) und Keramik zu.

Die Kunstgelenkpartner müssen darüber hinaus einen geringen Abrieb zeigen, weshalb Kunstgelenkpartner aus Metall und Kunststoff, bzw. Keramik und Kunststoff geeignet sind.

Welche Kunstgelenktypen für Hüft- bzw. Kniegelenke gibt es? Wie können diese im Knochen verankert werden ? (siehe Abbildungen)

Hüfte

- 1 - Zementierte Endoprothese
- 2 - Zementfreie Endoprothese
- 3 - Hybrid-Endoprothese



Knie

- 1 - Zementierte Endoprothese
- 2 - Zementfreie Endoprothese
- 3 - Hybrid-Endoprothese

Künstliche Gelenke halten in der Regel 12 bis 15 Jahre. Entscheidende Faktoren für die Lebensdauer und Funktionsfähigkeit sind die Knochenbeschaffenheit, die richtige Auswahl und Verankerung der Endoprothese, die korrekte Durchführung der Operation sowie der Nachbehandlung. Eine solche Operation dauert heutzutage nur ca. 1-2 Stunden.

Darüber hinaus ist die Lebensdauer und Haltbarkeit der Endoprothese auch vom gelenkschonenden Verhalten des Patienten sowie seiner körperlichen Beanspruchung abhängig.

Sport mit einem künstlichen Hüftgelenk?

“Aber sicher!” sagt Frau Ilse Michael aus Bremen (Foto) dazu.

Die 70-jährige 4-malige Einzelweltmeisterin und mehrfache Deutsche Meisterin im Seniorentennis bekam im September des Jahres 2000 die rechte Hüfte durch ein künstliches Gelenk ersetzt.

Trotz dieses Eingriffes war Frau Michael weiter in ihrem Sport aktiv und wurde - nur 9 Monaten nach ihrer OP - im Juni 2001 erneut Europameisterin.

Im Oktober des Jahres 2004 mußte dann auch das linke Hüftgelenk durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden.

Nach einer nur dreiwöchigen Reha in der Bückeberg-Klinik konnte Frau Michael unser Haus beschwerdefrei verlassen.

Frau Michael spielt heute wieder Tennis und ist auch im Leistungssport aktiv. Für die Europameisterschaft 2005 hat sie sich bereits angemeldet.

Alltagstraining bei Endoprothesen

In der Endoprothesenschulung lernen unsere Patienten, die vor kurzem ein neues Hüft- bzw. Kniegelenk bekommen haben, den richtigen Umgang mit ihrer Endoprothese im Alltag.

Generell kann man mit einem künstlichen Gelenk seinen Alltag „normal“ meistern. Da die Endoprothese aber ein Ersatzteil ist, bleiben ein paar Einschränkungen. Auf jeden Fall soll man Extremlastungen vermeiden.

Direkt nach der Operation werden, je nach Bewegungseinschränkungen, zur Vermeidung von Fehlbelastungen

leicht zu benutzende Hilfsmittel benötigt, z.B.:

- langer Schuhanzieher
- elastische Schuhbänder
- Toilettenaufsatz
- Greifhilfe
- Eincremehilfe
- Sitzkissen
- u.s.w.

In der Ergotherapie unseres Hauses bieten wir unter anderem o.g. Hilfsmittel sowohl zum Verleih, als auch zum Verkauf an.

In unserer Endoprothesenschule, die in vier Gruppen zweimal wöchentlich

stattfindet, lernen die Patienten den richtigen Umgang mit der TEP im Alltag, z.B.:

- beim Bücken, Sitzen, Heben und Tragen
- praktische Unterweisung von richtiger Seitenlagerung und TEP-gerechtem Einsteigen in das Auto
- weiteres Alltagstraining

Dieses sind nur einige Beispiele aus dem umfangreichen Angebot, das wir anbieten.

Ihr Team der Ergotherapie

Genießen Sie Ostern und den Frühling in Bad Eilsen

Auch in diesem Jahr möchten wir Ihnen für die Osterfeiertage wieder ein besonderes Angebot machen.

Erleben Sie die Osterfeiertage in der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses und schenken Sie sich Gesundheit und Wohlbefinden mit unserem 14-Tage-Oster-Spezial- und Frühlings-Programm mit dem besonderen von Haus-zu-Haus-Service.

Sie bestimmen den An- und Abreisetag

- ärztliche Aufnahmeuntersuchung
- 4x Fango bzw. Heißluft
- 4x Rückenmassage
- 4x Wassergymnastik in der Gruppe
- 4x Hockergymnastik
- 4x Wirbelsäulengruppe
- 8x Teilnahme am Duft Qi Gong
- 6x freies Schwimmen
- 4x med. Wannenbad
- Inklusive Hin- und Rückfahrt durch unseren Fahrdienst (im Radius von 250 km)

Zum Preis von nur 1.298,- Euro für 14 Tage zuzügl. Kurtaxe (Verlängerungstag 72,- Euro)

Sonderpreis für Ihre Begleitung im Doppelzimmer nur 798,- Euro zzgl. Kurtaxe.



Darin eingeschlossen sind natürlich die Leistungen unseres **Basispakets**:

- Unterbringung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Satelliten-TV und Telefon (bei Paaren auf Wunsch Doppelzimmer)
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und mittags Menüauswahl
- Bereitschaft des hausinternen Pflegedienstes bei Notwendigkeit pflegerischer Hilfe
- ein umfangreiches Freizeitangebot mit attraktiven Abendveranstaltungen
- täglich Kneipp'sches Wassertreten
- kostenlose Nutzung des Internet-Cafés
- Nutzung der hauseigenen Sauna zu den im Aushang genannten Zeiten
- Teilnahme an Gesundheitsvorträgen sowie an geführten Wanderungen

Unsere Privatprogramme

Beide Programme beinhalten eine kurze ärztliche Aufnahmeuntersuchung und das obige **Basispaket**.

Verwöhn-Programm

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und genießen Sie die Entspannung pur mit unserem Verwöhnprogramm - seit mehr als 30 Jahren der "Klassiker" unseres Hauses.

Ärztliche Aufnahmeuntersuchung Basispaket wie einleitend beschrieben dazu:

- 5x Teilnahme am Duft Qi Gong (fernöstliche Bewegungstherapie)
- 1x progressive Muskelentspannung
- 3x Ölbad mit verschiedenen natürlichen Badezusätzen
- 1x Autogenes Training
- 5x freies Schwimmen (außer samstags)
- 2x Massage und Fangopackung oder Rotlichtbehandlung
- 3x 4 Minuten Solarium
- 1x wohltuende Fußpflege
- 1x Ernährungsberatung

1. Woche 480,- Euro; jede weitere Woche 420,- Euro zuzüglich Kurtaxe

Rheuma-Programm

Programm zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden.

Ärztliche Aufnahmeuntersuchung Basispaket wie einleitend beschrieben dazu:

- 5x Teilnahme am Duft Qi Gong (fernöstliche Bewegungstherapie)
- 2x Einzeltrockengymnastik
- 2x Wassergymnastik (Gruppe)
- 2x Muskelaufbautraining (Gruppe)
- 2x Ergotherapie
- 5x freies Schwimmen (außer samstags)
- 2x Autogenes Training / Psychologische Schmerzbehandlung
- 2x Naturschwefelbad
- 2x Massage und Fangopackung oder Rotlichtbehandlung
- 2x Kältekammer bei Bedarf tägliche Kältepackungen

1. Woche 620,- Euro; jede weitere Woche 550,- Euro zuzüglich Kurtaxe

Unsere Mitarbeiter der Patientenaufnahme freuen sich schon auf Ihren Anruf unter der kostenlosen Rufnummer (0800) 4 555 666.