

Gesundheitsreisen

zwischen Ostsee und Seenplatte

Rügen & Usedom

Zwei Inseln für die
Gesundheit

Heilwälder

Grüne Apotheken
im Gesundheitsland

Cool Kneippen

Mehr als Wassertreten



Fasten ist
nicht gleich
Fasten



Willkommen im Gesundheitsland Mecklenburg-Vorpommern

*... einer Region, die mit weißen Sandstränden,
klaren Seen und weiten Ebenen Sehnsüchte weckt.
Einer Region, die außerdem voller gesunder
Kräfte steckt.*





Gesundheitsland MV	04
Wiege des Gesundheitstourismus	06
Natürlich gesund – regionale Heilmittel	08
Gesund bleiben	12
• Zwei Inseln für die Gesundheit	14
• Sport in MV	18
• Fasten	20
• Entspannung	24
• Thalasso	28
• Kneippen	31
Gesund werden	34
• Was heute unter Kur verstanden wird	36
• Dem hohen Gewicht zu Leibe rücken	39
• Aktiv gegen chronische Schmerzen	40
• Symptome neurologischer Erkrankungen lindern	41
• Alles für das Herz	42
• Rehabilitation nach Krebserkrankung	43
• Heilung aus klinikeigenem Torfstich	44
• Seglermassage	45
• Singend gegen Stress und Burn-out	46
• Soulbalance – Tiergestützte Therapie	47
• Mutter-/Vater-Kind-Kur	48
Problemlos Reisen	50
• Reisen für Alle – Qualitätssiegel für Barrierefreiheit	50
• Eine gute Nacht ohne Allergene	52
Endlich Ruhe – Kurzfilme zum Schmunzeln	53
Übersicht der Kliniken	54
Karte Mecklenburg-Vorpommern	58
Ihr Weg zur Vorsorge und Rehabilitation	60

Zwischen Ostsee und Seenplatte wird mehr geboten als Badevergnügen, Bäderarchitektur und nordische Gelassenheit. Wer gesund bleiben oder werden will, findet hier optimale Bedingungen. Die Natur hat das Land reichlich mit einer einmaligen Kombination aus Sonne, frischer Meeresluft und dem sanften Hauch der Küstenwälder beschenkt. Sie hält die natürlichen Heilmittel vor: Kreide, Moor und Sole. Auch der Wald wird zunehmend gesundheitstouristisch bewusst wiederentdeckt – ebenso ein in der heutigen Zeit knappes Gut: absolute Ruhe. Die Kraft der Natur in Verbindung mit den Kompetenzen der Gesundheitseinrichtungen ermöglicht eben diese optimalen Bedingungen für eine Gesundheitsreise. Die folgenden Seiten laden zu einem spannenden Streifzug durch die vielfältigen Angebote im Gesundheitsland MV ein.



www.gesundes-mv.de

Wenn die Kraft der Natur

... auf medizinisch-therapeutische Kompetenz trifft

In puncto Entspannung, Erholung und Gesundheit gibt es der guten Dinge in MV weit mehr als die sprichwörtlichen drei. Schöne Strände und schroffe Küsten, ausgedehnte Wälder und eine wasserreiche Seen- und Boddenlandschaft laden zu aktivem Urlaub, besinnlicher Entschleunigung und gesundheitsfördernden Aufenthalten ein. In landesweit mehr als 60 Kur- und Rehakliniken freuen sich zudem Teams von Spezialisten darauf, den Gästen mit unterschiedlichsten Behandlungsmethoden und Heiltherapien zu einem Plus an Gesundheit zu verhelfen und Impulse für eine nachhaltig höhere Lebensqualität zu vermitteln. Darüber hinaus sind es die im Land vorhandenen natürlichen Ressourcen wie Kreide, Moor und Sole, die den Ruf von Mecklenburg-Vorpommern als Gesundheitsland begründen.

Im ambitionierten Anspruch, das Gesundheitsland Nummer eins zu werden, setzen Hotels, Kurkliniken und

Gesundheitseinrichtungen verstärkt darauf, aus den natürlichen Potenzialen neue, innovative Angebote für Kurgäste und gesundheitsbewusste Urlauber zu entwickeln. Bei vielen Therapien wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. Ein Prinzip, das auf die Hotelaufenthalte übertragen wurde. An der Küste zum Beispiel werden Zimmerbuchungen mit individuellen Thalasso-Angeboten kombiniert. Der Gast wählt nach Lust und Laune Aqua-Fitness, Massagen oder das vitale Frühstück gleich hinter der Düne.

Zu den jüngsten medizinisch-therapeutischen Innovationen gehört der Heilwald. Er vereint mehrere Gesundheitsaspekte. In Heringsdorf ist ein erstes 187 Hektar großes Areal als Heilwald deklariert worden. Kurgäste können in einem Meer aus Bäumen das spezielle Mikroklima des Waldes erfahren. Das verleiht neue Spannung und Energie, verhilft dem seelischen Befinden in die Balance. Im »grünen Gesundheitslabor« liegt die Kraft in der Ruhe.



Die Ostsee bei Elmenhorst an einem stürmischen Dezembertag.

Wenn man frei durchatmen kann, ist der Gesundheitsurlaub perfekt. Möglich machen das die vielen Wälder, von denen einige in den kommenden Jahren zu **Kur- oder Heilwäldern** erklärt werden.



Dr. Johannes Wimmer reist als Botschafter für Gesundes MV durch Mecklenburg-Vorpommern und berichtet von den Vorzügen der Region. Begeistert von den facettenreichen Möglichkeiten des Gesundheitslandes, ist er davon überzeugt, dass kaum eine andere Region besser geeignet ist, um unendliche Stille, tiefe Erholung und ungestört Zeit für sich zu bekommen.

zu sehen auf www.gesundes-mv.de



Ruhesuchende werden hier mehr als fündig: **Drei Nationalparks** gibt es in Mecklenburg-Vorpommern – mehr als in jedem anderen Bundesland. Damit steht ein Drittel der Landesfläche unter Schutz.



Wo Wasser ist, sind auch Inseln, Halbinseln und Boddengewässer. Hier – auf **Rügen und Usedom, Fischland-Darß-Zingst, Poel und Hiddensee** – ist man oft ungestört, kann jeden Wassersport betreiben, Wandern, Angeln oder einfach vom Strand aus den Blick in die Weite schweifen lassen. Schon das hilft so manchem stadtgeplagten Urlauber.



Fotos: H2F Kommunikationsagentur, TMW / Duerst; TMW / Koenig; TMW / Krauss (2); TMW / Roth (2); TMW / Ulrich; WERK3



Wie schön, dass Wasser, Wald und Wiesen in Mecklenburg-Vorpommern bevorzugt von der Sonne beschienen werden. Allein

2000 Stunden Sonne satt

genießt die Region rund um die Insel Rügen – die meisten in Deutschland.

Kaum zu glauben, aber so manch einer will sich vor allzuviel Sonnenenergie bewahren. Schon 1882 gab es dazu entsprechende Anfragen von Elfriede von Maltzahn. Der Rostocker Korbmacher Wilhelm Bartelmann konnte in jenem Jahr ihren Wunsch stilprägend erfüllen und schuf den **Strandkorb** – DAS Markenzeichen der deutschen Ostsee.

Die ersten Bäder

als Wiege gesunden Urlaubens



In den Anfängen des 19. Jahrhunderts veranlasste der Großherzog von Mecklenburg, Friedrich Franz I., den Bau des sogenannten Stahlbades in Bad Doberan. Pate für den Namen stand eisenhaltiges Heilwasser, das für die Behandlung der Kurgäste genutzt wurde.

Mit Gründung des Kurbetriebes in der Münsterstadt schlug 1822 die Geburtsstunde des Gesundheitstourismus in Mecklenburg-Vorpommern.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des unweit der Stadt gewonnenen Quellwassers hatte sich seinerzeit in Medizinerkreisen herumgesprochen. Darunter war auch Gottlieb Samuel Vogel, der Leibarzt des Mecklenburger Landesvaters. Der Rostocker Medizinprofessor hatte bereits drei Jahrzehnte zuvor dem Großherzog empfohlen, durch regelmäßiges Baden im Meer körperliche Beschwerden zu lindern, was 1793 zur Gründung des ersten deutschen Seeheilbades in Heiligendamm führte.

Weilten Badegäste aus Heiligendamm zunächst zur Herberge oder zum Vergnügen im nahen Bad Doberan, so rückte mit der Fertigstellung des Stahlbades 1825 das klassizistische Gebäude verstärkt in den Fokus gesundheitsbewusster Besucher.

Behandlungen mit dem eisenhaltigen Heilwasser sorgten bei allerlei körperlichen Problemen, etwa mit der Haut oder der Verdauung, für spürbare Verbesserung. Da in der Conventer Niederung bei Bad Doberan reiche Moorkommen existieren und die Heilwirkung von Moorpackungen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Osteoporose und Arthrose damals schon bekannt war, verlagerten sich die Behandlungsmethoden im Stahlbad zunehmend auf Moorbad-Therapien. Das hatte zur Konsequenz, dass es Mitte des vorigen Jahrhunderts eine Umbenennung in Eisenmoorbad und später Moorbad gab.

Im Jahr 1902 wurde das ursprünglich einstöckig errichtete Stahlbad um eine Etage erweitert. Das von einem imposanten Portal geprägte historische Gebäude verlor seine fast 200-jährige Funktion als Kurklinik in den 1990er-Jahren. Seit dem Neubau der Dr. Ebel Fachklinik Moorbad Bad Doberan, nur knapp einen Kilometer entfernt vom einstigen Stahlbad, fristet der geschichtsträchtige Standort einen ruinösen Dornröschenschlaf. Über eine neue Perspektive ist die Stadt Bad Doberan mit einem Investor derzeit im Gespräch.

Gesundheit im Doppelpack

Bad Doberan und der Ortsteil Heiligendamm bilden als Moor- und Seeheilbad eine kombinierte Wohlfühloase



Wie kaum anderswo wohnen den Tourist:innen im mecklenburgischen Bad Doberan zwei Seelen in einer Brust. Zum einen kann sich die Stadt rühmen, Geburtsort des Gesundheitstourismus im Nordosten zu sein. Das über viele Jahrzehnte für seine Heilwasser- und Moorbad-Behandlungen bekannte alte Stahlbad wurde bereits 1822 errichtet. Zum anderen war drei Jahrzehnte zuvor 1793 im Ortsteil Heiligen-

damm – der Weißen Stadt am Meer – das erste deutsche Seeheilbad gegründet worden. Beide historischen Daten fußen auf den gesundheitsdienlichen Naturgegebenheiten in der Region. Nahe Bad Doberan sprudelt heilsames Quellwasser und in der Conventer Niederung gibt es ergiebige Moorkommen. In Heiligendamm schlagen die Ostseewellen an den Strand, sind das Meer und frische Seeluft die Essentials für Erholungsaufenthalte. Beide Orte verfügen heute über spezielle Kureinrichtungen, die Dr. Ebel Fachklinik Moorbad Bad Doberan und die MEDIAN Klinik Heiligendamm.

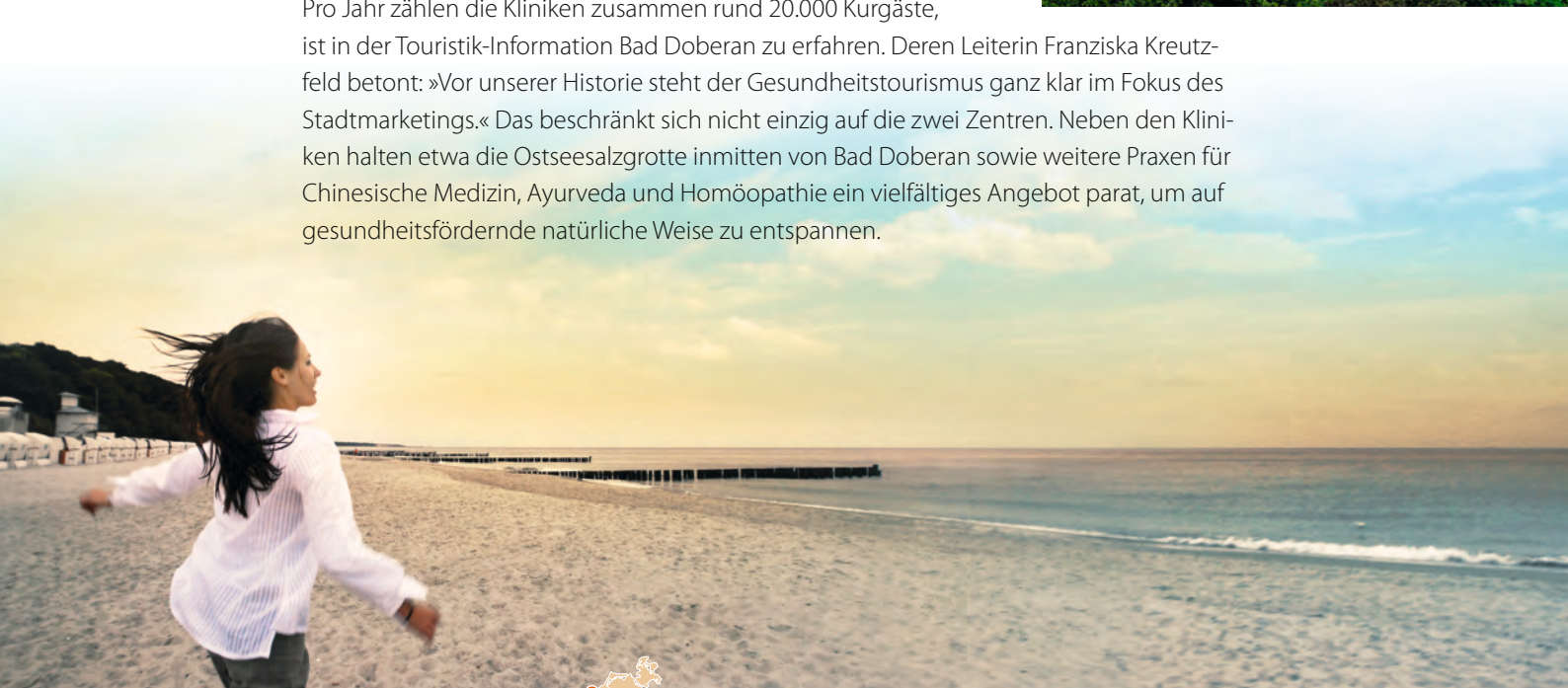
Pro Jahr zählen die Kliniken zusammen rund 20.000 Kurgäste, ist in der Touristik-Information Bad Doberan zu erfahren. Deren Leiterin Franziska Kreutzfeld betont: »Vor unserer Historie steht der Gesundheitstourismus ganz klar im Fokus des Stadtmarketings.« Das beschränkt sich nicht einzig auf die zwei Zentren. Neben den Kliniken halten etwa die Ostseesalzgrotte inmitten von Bad Doberan sowie weitere Praxen für Chinesische Medizin, Ayurveda und Homöopathie ein vielfältiges Angebot parat, um auf gesundheitsfördernde natürliche Weise zu entspannen.



Seeheilbad Heiligendamm



Blick auf Bad Doberan



A woman with long brown hair, wearing a light green jacket over a dark brown top and light-colored trousers, stands in a sunlit forest. She is looking upwards with her arms slightly outstretched, her right hand touching a tree trunk. The forest is filled with tall, slender trees and lush green grass. Sunlight filters through the canopy, creating a warm, golden glow. In the top right corner, there is a small graphic of a branch with green leaves.

WALD

Grünes Gesundheitslabor

*Mal richtig durchatmen! Dafür bietet MV neben der frischen Brise am Ostseestrand auch zahlreich vorhandene weitläufige Wälder. Der **Heilwald** ist neu in den Fokus für den Gesundheitstourismus gerückt.*

Mix aus Meeres- und Waldluft

In MV sind 558.000 Hektar bewaldet, was 24 Prozent der Gesamtfläche entspricht. Neben dichtbewachsenen Mischwäldern im Landesinnern bieten sich auch die Wälder in Küstennähe als Heilwald an. Erster Kur- und Heilwald im Land ist ein 187 Hektar großes Gebiet in Heringsdorf. Weitere 13 »grüne Gesundheitslabore« entstehen oder sind geplant, beispielsweise in Bad Doberan und Waren (Müritz).

Linderung durch Ruhe

Selbst bei hochsommerlichen Temperaturen besitzt der Wald eine angenehme Luftfeuchtigkeit und eine starke Konzentration von Sauerstoff. Außerdem ist die Luft durch die Filtration im Blättermeer schadstoffarm. Linderung erfahren Patienten, die unter Erkrankungen der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates leiden. Bei Krankheitsbildern wie Burn-out, Schlaflosigkeit und Depressionen wirkt der Wald mit seinem besonderen Klima ruhestiftend und hilft, das seelische Gleichgewicht wiederzugewinnen.

Rückbesinnung auf den Wald

Lange Zeit wurden die Wälder aus medizinisch-therapeutischer Sicht wenig beachtet. Erst 2012 rückte die Idee des Heilwaldes auf der Nationalen Branchenkonferenz der Gesundheitswirtschaft in den Fokus. Es ist eine Rückbesinnung auf die natürlichen Potenziale, die der Wald bietet, und die andere Therapien auf wohlthuende Weise ergänzen können.

Waldfläche nimmt zu

Gute Aussichten für den Heilwald: In den letzten zehn Jahren ist der Waldbestand in MV um rund 5300 Hektar gewachsen. Der Anteil an Laubbäumen nahm um rund 8000 Hektar zu, die Fläche mit Nadelbäumen ohne beigemischte Laubbäume verringerte sich um 26 Prozent.

SOLE

Erquickung aus dem Erdinneren



*Mecklenburg-Vorpommern als Land des Meeres und von mehr als 2000 Seen verfügt mit **Solequellen** auch über ein unterirdisches Wasserreservoir. Das aus der Tiefe gewonnene salzhaltige Wasser wird auch als ortsgebundenes Heilmittel eingesetzt.*

Solequellen an drei Orten

An drei Orten wird die heilsame und warme Sole »gezapft«. Die Thermalsole von Waren (Müritz) besticht durch einen hohen Anteil von 160 Gramm Mineralien pro Liter. Sie wird aus über 1500 Metern Tiefe gefördert. Direkt am Meer sprudelt in Heringsdorf auf Usedom aus 408 Metern jodhaltige Sole. Die dritte Quelle befindet sich in Binz. Die Sole kommt aus 1222 Meter Tiefe und ist bis zu 34 Grad warm.

Heilwirkung im Bad und als Trunk

Aufgrund des hohen Anteils von Mineralien und Spurenelementen gilt warme Sole als gesundheitsfördernd. Sie besitzt heilende Wirkung bei Atemwegsbeschwerden, bei Problemen mit dem Bewegungsapparat sowie bei Hauterkrankungen. Neben der Anwendung in Bädern und Therapiebecken wird Sole auch zum Inhalieren genutzt und als vitalisierender Trunk verabreicht.

Quellensuche in 1990er-Jahren

Solevorkommen sind in MV lange bekannt. Die Heringsdorfer Quelle ist in den 1930er-Jahren erschlossen worden. Mit wachsender Bedeutung von Sole als anerkanntem Heilmittel wurde in den 1990er-Jahren die Suche nach Quellen im Nordosten intensiviert. Zur medizinisch-therapeutischen Nutzung kam es schließlich in Heringsdorf, Waren (Müritz) und Binz auf Rügen.

Salzgehalt wie im Toten Meer

Einen Spitzenwert beim Salzgehalt besitzt das aus der Thermalquelle in Waren (Müritz) geförderte Wasser. Mit einem Salzgehalt von 150 Kilogramm pro Kubikmeter reicht die Sole an den Wert des Toten Meeres heran. Es ist zudem mit über 60 Grad deutlich wärmer als die anderen Thermalquellen im Land.



KREIDE

Weißes Gold von Rügen

***Rügener Kreide** zählt zu den regionaltypischen natürlichen Heilmitteln in MV, die in ihrer Wirkung für Wohlbefinden, Entspannung und Vitalität sorgen. Rügener Kreide ist besonders populär, weil sie zur Vita von Deutschlands größter Insel gehört.*

Eine Insel aus Kreide

Markante Teile der Landschaft Rügens sind von der Kreide geprägt. Im Verlauf von 70 Millionen Jahren ist das Eiland aus dem Sedimentgestein entstanden. Die Insel besitzt damit ein Alleinstellungsmerkmal in MV. Ein Tagebau bei Sassnitz fördert das »Weißes Gold«, das unter anderem in der Heiltherapie eingesetzt wird.

Schmerzlindernd und reinigend

Feingemahlene Kreide besteht zu 98 Prozent aus Kalziumkarbonat. Auf die restlichen zwei Prozent entfallen andere heilsame Bestandteile wie Magnesium, Eisen und Jod. In erwärmtem Zustand auf die Haut aufgetragen bzw. als Kreidebad lindert Rügener Kreide auf angenehme Weise vor allem Schmerzen in den Gelenken. Reinigende Wirkung entfaltet sie auf der Haut, zumal Kreide rein und allergenfrei ist.

Geheimtipp seit über 100 Jahren

Als Geheimtipp unter gesundheitsbewussten Bade Gästen auf Rügen galt Kreide bereits zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. Kreidebäder und -packungen rundeten den Ostsee-Aufenthalt ab. Das ehemalige Krankenhaus in Sassnitz unterhielt über Jahrzehnte eine eigene Kreide-Schlammabteilung.

Lobbyarbeit für die Heilkreide

In den 1990er-Jahren fand sich auf Rügen eine Interessengemeinschaft, um die Anwendung von Heilkreide zu fördern. Daraus resultierte später der Verein Rügener Heilkreide e. V. Rund 40 Mitglieder, darunter die Kreidewerke Rügen, betreiben über Rügens Küste hinaus Lobbyarbeit für das »Weißes Gold«.

MOOR

Einzig zum Zwecke
der Gesundheit



Das **Reservoir an Mooren** zählt zu den Naturreichtümern von MV, die zu heiltherapeutischen Zwecken genutzt werden. Moor lindert in seiner wissenschaftlich belegten Wirkung vor allem schmerzhaftes Leiden des Bewegungsapparates.

Moorreiches Küstenland

Über das Land verteilen sich insgesamt 300.000 Hektar Moorfläche. Größtenteils wird diese landwirtschaftlich genutzt. Ausnahmen bilden ein großes Vorkommen in der Conventer Niederung bei Bad Doberan und ein ergiebiges Moorareal nahe Bad Sülze. Der Torf beider Reservoirs wird als ortsgebundenes Heilmittel eingesetzt.

Klassiker der Heilmittel

Moor ist der Klassiker unter den Naturheilmitteln. Über Jahrtausende vertorften Pflanzen unter Wasser und ohne Sauerstoff. In seiner Konsistenz besteht Moor aus organischen und anorganischen Stoffen. Sie verleihen ihm die Eigenschaften, Wärme zu speichern und weiterzuleiten sowie Entzündungen zu hemmen. Moor wird bei Gelenk- und Rückenproblemen, bei gynäkologischen Erkrankungen sowie bei Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen eingesetzt.

Kliniken bauen Torf selbst ab

Vor mehr als 100 Jahren brach sich die Heilwirkung von Moor nachhaltig Bahn. In Bad Doberan und Bad Sülze wurden heilsame Moor-Behandlungen angeboten – in Wannenbädern oder mit dem Auftrag von Moor auf die Haut. Erste Adressen in MV in puncto Moor sind heute die MEDIAN Klinik Bad Sülze und die Dr. Ebel Fachklinik Moorbad Bad Doberan. Beide Kliniken bauen Torf selbst ab und bereiten ihn auf.

Zweckgebundener Torfstich

Das rund 900 Hektar umfassende Moorgebiet in der Conventer Niederung ist im Jahr 1972 zum Schutzgebiet erklärt worden. Seitdem darf der dort gestochene Torf einzig und allein zu heiltherapeutischen Zwecken genutzt werden. Das Moor unterliegt einer ständigen Qualitätsprüfung.

Gesund bleiben

Mecklenburg-Vorpommern ist immer eine Reise wert. Immer mehr Menschen verbinden dieses Reiseziel damit, Gutes für die eigene Gesundheit zu tun und Inspiration für einen gesunden Lebensstil zu erfahren. MV zeigt sich mit üppiger Natur, modernen Kliniken und vielfältigen Therapie- und Fitnessangeboten als perfekter Gastgeber.



Ein perfekter Handstand am Strand muss es nicht gleich sein, um die Gesundheit zu stärken. Doch es ist durchaus eine Kopfsache, zu einem Lebensgefühl zu finden, das Bewegung und gesunde Ernährung einschließt und zugleich Freude und Wohlbefinden vermittelt. Prävention ist der Weg, sich fit zu halten und so gegen Krankheiten zu wappnen.

Vitale und abwechslungsreiche Kost hilft, Bewegungsdefizite nachhaltig zu überwinden. Viele Hotels und Restaurants in MV setzen auf regionale Produkte wie fangfrischen Fisch und Zutaten, die leicht bekömmlich, kalorienarm und vitaminreich sind. Zudem beseelen die



vielen sportlichen Aktivitäten in der freien Natur zwischen Ostsee und Seenplatte Körper und Geist.

In den Gesundheitseinrichtungen berät und begleitet geschultes Personal die Gäste, um Prävention mit Geduld, Effektivität und fachkundigem Wissen in der Erkenntnis münden zu lassen: Gesundheit fühlt sich gut an.

Um dauerhaft zu einem gesunden Lebensstil zu finden, kann ein Urlaub oft ein wichtiger Impuls sein. In den folgenden Beiträgen möchten wir Informationen und Inspirationen zu Bewegung, Entspannung, Fasten, Thalasso und Kneippen in Mecklenburg-Vorpommern geben.



Fotos: TMW / H&F Kommunikationsagentur, TMW / Roth, TMW / WERK3



Zwei Inseln für die Gesundheit

Sie sind Deutschlands sonnenreichste Inseln, mit ihren weißen Sandstränden und weiteren Naturschönheiten Sehnsuchtsorte: die Inseln **Rügen und Usedom**. Sonne, Meeresluft und Küstenwälder bringt die natürliche Apotheke hier das ganze Jahr hindurch mit. Und dazu bieten die Ostseebäder auf den Inseln von Aktivprogrammen bis zum Kur- und Heilwald vieles, was die Herzen Gesundheitsbewusster höherschlagen lässt.



Ostseebad Binz

Glücksmoment,
Erfolgserlebnis
und purer Spaß

Urlaub im Ostseebad Binz auf der Insel Rügen – das ist mehr als Sonne, Strand und Ostsee, das ist Aktiv-Erlebnis zu Fuß und auf dem Rad, in einzigartiger Natur, vor der Kulisse der Bäderarchitektur am Meer. Urlaub im Ostseebad Binz ist Ladestation für die Lebens-Akkus und nachhaltig, ist Glücksmoment und Erfolgserlebnis, Adrenalin und purer Spaß.

AKTIV

SOMMER

Von Juni bis September lädt der Binzer Aktivsommer zudem zu zahlreichen, thematisch wechselnden Wanderungen ein. Ob morgendliche Fitnesskurse am menschenleeren Strand, geführte Wanderungen durch die einzigartige Naturlandschaft rund um Binz, familientauglicher Teamsport am Strand oder spannende Wettkämpfe für Freizeitsportler – das überwiegend kostenfreie Kursprogramm ist vielseitig und für jedermann geeignet. Das spannende Binzer Veranstaltungsangebot hält außerdem diverse sportliche Events bereit, die man

aktiv oder als Zuschauer miterleben kann. Zwischen Juni und August finden Strandwettbewerbe wie die MV-Beachsoccer-Tour, das Beachvolleyball-Turnier »Beachcup« und das Binzer Ostseeschwimmen statt. Ein weiterer Höhepunkt ist der jährlich im September ausgetragene Strandräuber IRONMAN 70.3 Rügen mit mehr als 1400 Spitzenathleten aus zahlreichen Nationen.

AKTIV

HERBST

Auch im Herbst steht mit einem abwechslungsreichen Sport- und Aktivangebot Bewegung hoch im Kurs. Der »Binzer Aktivherbst« lädt zudem zu zahlreichen, thematisch wechselnden Wanderungen ein. So vermittelt ein Pilzsachverständiger Wissenswertes über einheimische Pilzsorten. Der Herbst ist auch die Zeit der Stürme, die den Bernstein an den Strand spülen. Auf geführten Wanderungen können Bernsteine gesammelt und anschließend zu kleinen Armbändern oder Halsketten verarbeitet werden.

Unter dem Titel »Naturerlebnis & Vogelwelt« geht es zusammen mit einem erfahrenen Naturführer auf Entdeckungstour durch die umliegenden Naturschutzgebiete. Begleitete Radwandertouren führen zum Naturphänomen der Feuersteinfelder bei Mukran. Die grau-weiß schimmernden Geröllwälle haben eine Ausdehnung von etwa zwei Kilometern und liegen im Naturschutzgebiet Schmale Heide. Mit Glück finden sich im »steinernen Meer« zwischen Kiefern und Wacholder sogenannte »Hühnergötter«, Feuersteine mit Löchern, die dem Finder Glück bringen sollen. Und als sportliches Highlight zum Jahresende steht am 31. Dezember noch der Binzer Silvesterlauf an.

www.ostseebad-binz.de



Fotos: Kunverwaltung Binz / Ch. Thiele/TW / Roth

Gesundheit direkt am Meer

Kaiserbäder Usedom



Die Eleganz der um 1900 errichteten Bäderarchitektur verleiht den drei Seebädern Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin auf der Insel Usedom einen besonderen Glanz. Hinzu kommt die natürliche Schönheit der Ostseeregion mit dem Meer, den breiten weißen Sandstränden, den urwüchsigen Uferbereichen und rauschenden Küstenwäldern. Ein Landstrich, der mit Sonne, Wind und Meer gesegnet ist und voller gesunder Kräfte steckt – wie gemacht zum Erholen.

Vieles bieten die drei Kaiserbäder in Sachen Gesundheit. »Wir haben perfekte natürliche Gegebenheiten für Thalasso, dazu unsere Aktivpromenade und den ersten europäischen Kur- und Heilwald«, nennt Dr. Karin Lehmann, beim Eigenbetrieb Kaiserbäder Insel Usedom zuständig für den Gesundheitstourismus, die drei Säulen für die Gesundheit in diesen Seeheilbädern. In Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin gibt es viele Möglichkeiten für eine Thalasso-Therapie mit Bädern, Packungen, Massagen oder Strandwanderungen. Die aktive Bewegung in der Brandungszone der Ostsee entschleunigt und steigert das Wohlbefinden. Vielfältige Sportangebote am Strand, regelmäßige Klima- und Barfußwanderungen sowie spannende Angebote laden dazu ein.



STATIONEN IM KUR- UND HEILWALD HERINGSDORF

Motorisches Sitzen · Balancierbalken · Balancierbrett auf Federn · Einhundert Fußstapfen · Baumstamm · Hüpfstrecke · Sensorikpfad · Findlingsparcours · Kletterparcours · Vierfach-Turnreck · Meditative Bewegungstherapie im Licht- und Schattenspiel

SPASS AN BEWEGUNG



Fotos: KaiserbäderTourismusService GmbH / M. Piper, H. Böhm (2), M. Gründling (2)

WALDBADEN

Zwischen Strand und Wald gibt es jede Menge Gelegenheit, sich unter freiem Himmel zu bewegen. Entlang der Aktivpromenade, die Ahlbeck mit Heringsdorf verbindet, gibt es in vier Bereichen mehr als 20 verschiedene Geräte und Hindernisse, die zum Ausprobieren und Trainieren einladen. Fitness, Kraft, Koordination, Gleichgewichtssinn, Motorik, Gehirnjogging – Sport lässt sich hier auf jede erdenkliche Weise betreiben. Damit die Übungen auch etwas bewirken, sind überall Schilder mit Anleitungen angebracht. »Sicher ist es nicht jedermanns Sache, an einem so öffentlichen Ort Sport zu treiben«, weiß Dr. Karin Lehmann. »Doch wer es ausprobiert, findet Spaß daran.« Und sie hat auch einen Tipp parat: »Vielleicht kommt man in den frühen Morgenstunden zum Trainieren, denn dann ist man oft fast allein auf der Aktivpromenade.« Die nächstfolgende Aktivpromenade befindet sich in der Nähe der Ahlbecker Pommern Residenz. Diese eignet sich mit ihrer Geräteausstattung besonders gut für ältere Semester, die Freude an aktiver Bewegung haben.

Eine besondere Schatzkiste der Kaiserbäder ist Europas erster Kur- und Heilwald in Heringsdorf. Auf einer Fläche von 187 Hektar entstand im Küstenwald ein riesiges Natur-Gesundheitsstudio. »Zu den Besonderheiten des Heringsdorfer Küstenwaldes gehört neben der außergewöhnlichen Kombination von See- und Waldluft auch seine Topografie mit unterschiedlichem Höhengefälle. So gibt es im dichten Wegenetz des Kur- und Heilwaldes Wege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Wegelängen«, erläutert Dr. Karin Lehmann. Es stehen Wege mit geringeren, mittleren und hohen Anforderungen zur Verfügung

und außerdem ein Bereich mit taktilen Einrichtungen für sehbehinderte und blinde Besucher. So kann sich jeder im Heringsdorfer Kur- und Heilwald frei bewegen. Und das nicht nur beim Spazierengehen.

Überall im Wald finden sich Heilwaldplätze und besondere Pfade, an denen Hinweistafeln zu Bewegung, Entspannung oder Meditation animieren. Wer die Trainingsgeräte richtig nutzt, kann unter anderem seinen Muskelaufbau trainieren, Stürzen vorbeugen, die eigene Wahrnehmung schulen oder etwas für Koordinationsvermögen und Konzentrationsfähigkeit tun. Die saubere, mit ätherischen Ölen durchsetzte

Waldluft macht nicht nur Kopf und Lungen frei, sondern sie fördert das allgemeine Wohlbefinden und entfaltet heilende Kräfte bei den für diesen Wald speziell ausgewiesenen Indikationen. Der Heringsdorfer Küstenwald mit seinen einzigartigen Schätzen aus der Natur kann sowohl von Patienten der Rehakliniken als auch für die eigene Gesundheitsfürsorge genutzt werden.



www.kaiserbaeder-auf-usedom.de

A full-page photograph of a woman with brown hair tied back, smiling as she runs barefoot on a sandy beach. She is wearing a black tank top and black leggings with orange side stripes. The background shows the ocean with gentle waves and a clear blue sky.

SPORT IN MV

Mecklenburg-Vorpommern gleicht mit seinen natürlichen Gegebenheiten – weiten Stränden, schönen Seen- und Waldgebieten sowie unberührten Landstrichen – einer riesigen Sportanlage. Diese erlaubt sportliche Betätigung in großer Vielfalt. Vom Laufen, Radfahren und Wandern über Gymnastik, Schwimmen und Yoga bis zum Surfen, Inlineskating und Stand-up-Paddling. Wichtig ist es, bei bereits erkannten gesundheitlichen Problemen eine präventiv geeignete Sportart zu wählen. Eine kleine Auswahl haben wir zusammengestellt. Weitere Angebote finden sich auch auf www.auf-nach-mv.de/aktiv

RADSPORT



H | Mecklenburger Seenrunde
(ab Neubrandenburg)

L | Jedermann Radrennen
Schweriner See - Lewitz

L | Rad am Haff (ab Mönkebude)

BEACHVOLLEYBALL



H | Beach Cup Binz

H | Usedom Beach Cup Karlshagen

H | Beach Cup Kühlungsborn

L | Beach Cup Boltenhagen

L | Beachvolleyballcamp

»Beach me« Ostseebad Koserow

L | An-Bagger-Cup Warnemünde

L | Quattro-Mixed-Beach Cup Greifswald

L | Beachvolleyball-Cup Neustadt-Glewe

SONSTIGES

H | Beach Polo Masters Warnemünde

H | Internationaler Springertag Rostock
(Wasserspringen)

L | Tischtennisturnier der Tausend
Neubrandenburg

L | Sundschwimmen Stralsund

L | Müritzschwimmen Waren

BEACHSOCCER / BEACHTENNIS / KUBB



H | Supremesurf Big Days (Stand-by-Contest)

H | Formula Kite European Championships
Warnemünde

H | Windsurf Cup Kühlungsborn

L | SeaBorn Mitmach-Festival im Ostseebad
Kühlungsborn

L | mtl. SUP Runde Rostock (Supremesurf)

L | SUP Sunday in Wustrow (Surfcenter)

HIGH – Erstklassige Sportevents, bei denen allein das Zuschauen Spaß macht und zu mehr individueller Bewegung animiert. Eine eigene Teilnahme bedarf intensiver Vorbereitung und könnte den sportlichen Höhepunkt des Jahres in einer vielversprechenden Szenerie bieten.

LOW – Einfach ausprobieren und dabei sein: Manchmal bedarf es eines kleinen Schrittes als Impuls für eine neue Leidenschaft oder das Aufblühen alter Fähigkeiten. Ob im Team oder allein – Mecklenburg-Vorpommern bietet ein facettenreiches Kurs- und Eventprogramm auf jedem Terrain und für jedes Leistungsniveau vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

WINDSURFEN / KITESURFEN / STAND-UP-PADDLING (SUP)



H | TMV Beach Cup Serie (Beachtennis)

H | MV-Beachsoccer-Tour

L | AHOI Beachkubb Warnemünde
(Wikingerschach)

L | Beach Soccer Turnier Seebad Ahlbeck

SEGELN



H | Warnemünder Woche

H | Speedsailing Rostock

L | Viamar Kühlungsborn

L | Mitsegeln Wismar (Timmendorf, Poel)

L | Mare Event Wismar

L | sailingforyou Rostock

L | Sail & Surf Rügen (Altefähr)

LAUFSPORT / WALKING / TRIATLON / TRAIL



H | Rügenbrückenmarathon

H | Müritz-Marathon

H | Internationaler Usedom-Marathon

H | Marathon Nacht Rostock

H | Müritz-Triathlon

H | Ironman Rügen

H | Triathlon Papendorf am See

H | Schweriner Schlosstriathlon

L | Fischländer Nordic Walking Day Wustrow

L | Hiddenseelauf

L | Zingster Deichlauf

L | Volkssporttriathlon Koserow

L | Dünenläufer Graal-Müritz

L | Nationalparklauf Prerow

L | ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lakes Rheinsberg

Wohlbefinden durch Fasten



Immer mehr gesundheitsbewusste Menschen entdecken das Fasten, um den Körper zu entschlacken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Besonders in Kombination mit Yoga-Übungen oder Wanderungen stärken Fastende ihr emotionales Gleichgewicht und finden zur inneren Ruhe. Als angenehme Begleiterscheinung gehen schnell ein paar lästige Pfunde verloren. Wer anschließend auf gesunde Ernährung umstellt, profitiert langfristig von einem verbesserten Wohlbefinden.

Fasten ist nicht gleich Fasten

Nullfasten

Die strengste Form des Fastens ist das Null- oder Wasserfasten. Ausschließlich Wasser und Kräutertees werden zu sich genommen. Der Körper reagiert mit einem starken Herunterfahren der Stoffwechselvorgänge und verliert sehr schnell an Muskel- und Fettgewebe, weil er auf seine Energiereserven zurückgreifen muss. Diese Fastenart sollte von einem Mediziner begleitet werden.

Fasten nach Buchinger

Der Arzt Dr. Otto Buchinger entwickelte das Heilfasten und eröffnete 1920 das erste Kurheim für Heilfastenkuren. Buchinger betrachtete den Menschen als ganzheitliches System aus Körper und Geist. Beim Entschlacken des Körpers soll auch seelischer Ballast abgeworfen werden. Aufgenommen wird flüssige Nahrung: Gemüsebrühen, Obstsaft. Bewegung gehört zur Therapie, beugt dem Schwund der Muskelmasse vor.

Fasten nach Hildegard von Bingen

Die Benediktiner-Nonne Hildegard von Bingen war eine berühmte Gelehrte des Mittelalters und Vorreiterin der ganzheitlichen Medizin. Innere Einkehr und Meditation gehörten für sie zum Fasten dazu. Nach einer Darmreinigung folgt bei von Bingen eine Kost aus Gemüsebrühe mit Dinkelschrot und Kräutern, dazu gedünstete Äpfel, Fencheltee und ausreichend Bewegung. Bis zu 800 Kalorien werden am Tag zu sich genommen.

Fasten nach F. X. Mayr

Im Zentrum der Fastenkur des österreichischen Arztes F. X. Mayr steht die schonende Darmreinigung mittels Einläufen und Spülungen. Beim Mayr-Fasten sind sogar Kohlenhydrate erlaubt. Zu Kräutertee und Gemüsebrühe werden zweimal am Tag ein altbackenes Brötchen und etwas Milch gereicht. Bauchmassagen sollen helfen, die inneren Organe zu aktivieren.

Basenfasten

Mit dem Basenfasten soll einer Übersäuerung des Körpers entgegengewirkt werden. Erlaubt sind nur Basenbildner wie Obst, Gemüse, Kräuter, Keimlinge, Nüsse sowie hochwertiges Öl wie Lein-, Oliven- oder Rapsöl. Säurebilder wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Weißmehl, Vollkornprodukte, Teigwaren, Reis, Eier, Kaffee, Süßigkeiten und Alkohol sind tabu. Wichtig: Pro Tag werden zweieinhalb bis drei Liter Quellwasser oder verdünnter Kräutertee getrunken.



Buchinger Fastenkuren stärken Körper, Geist und Seele

Annette Riedel, Fastenleiterin artepuri®med:

»Bereits über 4000 zufriedene Gäste
vertrauen auf uns. Das macht uns
stolz und motiviert.«



Gesundheit ist der Schlüssel zu allem Glück. Grund genug, regelmäßig eine Auszeit zu nehmen und etwas für das eigene Wohlergehen zu tun. Gerade in der hektischer werdenden Welt ist es wichtig, alten Gewohnheiten zu entfliehen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Im Binzer Gesundheitszentrum »artepuri®med« finden Erholungssuchende viele alltagstaugliche Anregungen, ein eigenverantwortliches und vitales Leben zu führen. Besonders empfehlenswert sind die Fastenkurse für Gesunde nach der Buchinger Methode. Benannt nach dem Internisten Otto Buchinger, der diese 1920 einführt, stärken sie nachhaltig Körper, Geist und Seele. Die Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften und Tees eignet sich für Erstfaster und Geübte und hat zudem positiven Einfluss auf Stoffwechsel- und Hauterkrankungen sowie den Knochenapparat.

Eine Kur mit Gleichgesinnten oder Freunden wirkt sich positiv auf das Kurergebnis aus, regt den Erfahrungsaustausch an und aktiviert zusätzliche Energien.

Im Binzer Gesundheitszentrum lassen sich die Fastenkuren gut kombinieren mit sportlichen Betätigungen wie Yoga, Wandern oder dem Bewegungstraining nach der Feldenkrais-Methode.

Bei einem Bad in der Ostsee wirken das Salz auf der Haut und die frische Meeresbrise wie ein basisches Bad. Zusätzliche Workshops runden das ganzheitliche Angebot von »artepuri®med« auf Deutschlands größter Insel ab.



www.artepuri.de



Heilfasten

Balsam in hektischer Zeit

Was bedeutet Fasten und was beinhaltet der Begriff Heilfasten?

Dr. Susanne Kreft: Fasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Beim medizinisch betreuten Heilfasten geht es darum, den Körper von allem zu befreien, was ihm schadet und die Lebenskraft blockiert. Das können auch Beziehungsstress oder Arbeitsüberlastung sein. Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte wie keine andere Medizin. Insbesondere Patienten mit den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie koronare Herzkrankheit, hoher Blutdruck, Diabetes Typ 2, Rheuma und chronische Schmerzen profitieren sehr vom Seminar und vom Entschlacken und Entgiften.

Sie bieten ‚Heilfasten in Stille‘ an. Was erwartet die Teilnehmer?

Hugo Hasse: Wir leben in einer Zeit, in der Menschen allgemein unter einem »Zuviel« leiden. Zu viel Arbeit, zu viel – für uns oft falsche – Nahrung, Stress und sehr oft auch zu viele Gedanken, die sich ermüdend immer wieder im Kreis drehen. Mit unserem Heilfastenprogramm, unter anderem am Plauer See, bringen wir die Menschen wieder ins Gleichgewicht.

Ruhe und Stille helfen, die eigene Mitte zu finden und sich ggf. eine neue Ausrichtung im Leben zu geben. Wir bieten den Kursteilnehmern einen tief erholsamen Urlaub von äußeren Einflüssen an. Sie können dann auch einmal ganz in Stille durch die Natur streifen, um sich wieder mit allen Sinnen am Leben zu erfreuen.

Alle Ihre Angebote, ob Heilfasten, Fastenwandern oder basisches Fasten, enthalten Bewegungselemente. Sie sprechen von Körperarbeit. Warum ist diese wichtig?



»Fasten ist Medizin« – sagen die Allgemeinmedizinerin Dr. med. Susanne Kreft und der Therapeut und Heiler Hugo Hasse. Sie besitzen jahrzehntelange Erfahrungen mit Heilfastenprogrammen und leiten neben eigenen Praxen das Institut für heilende Medizin sowie das Heilkundenzentrum in Rostock.

Dr. Susanne Kreft: Wir verfolgen ein ganzheitliches Konzept nach alten chinesischen Medizintraditionen. Bewegung schafft Gesundheit, Beweglichkeit und Freude. Die angebotenen Übungen helfen, Krankheiten und Schmerzen zu lindern und oft auch ganz zu überwinden. Einfache Tanz- oder Yogaelemente lassen uns Spaß an der Bewegung erfahren und helfen uns dann auch im Alltag weiter.

Woran ermessen Sie den Erfolg des Fastens?

Dr. Susanne Kreft: Es ist auch nach so vielen Jahren immer wieder erstaunlich, welche heilsame und nachhaltige Wirkung unsere verschiedenen Fasten-Programme haben. Ich will es einmal so sagen: Gäbe es ein Medikament, das so umfassend wirksam wäre wie das Fasten, Pharmafirmen würden es sofort und für sehr viel Geld auf den Markt bringen.

Hugo Hasse: Unser Fastenprogramm ist ein Gesundbrunnen. Wenn Fastenteilnehmer berichten, dass körperliche oder emotionale Beschwerden selbst nach vielen Jahren aus ihrem Leben verschwinden, ist das natürlich großartig. Sie beginnen dann ihr Leben wieder frei zu gestalten, statt nur zu funktionieren und begegnen Menschen in ihren Beziehungen und der Arbeit wieder offen und mit neuer Energie. Die neu erweckte Gesundheit der Kursteilnehmer, neu geschlossene Freundschaften und die Kraft zur Veränderung sind unsere schönsten Erfolge.



www.fasten-rostock.de

Fastenwandern an der Ostsee

Einwöchige Auszeit zum Entschlacken, Erholen
und Wandern mit dem Team vom Hotel »Godewind«



Wie sehr habe ich diese eine Woche Auszeit herbeigesehnt. Ich schnüre meine Sportschuhe und verstaue Trinkgefäße mit Wasser und Tee in den Rucksack. Fastenwandern – für mich ein jährliches Ritual, auf das ich nicht mehr verzichten möchte. Im Hotel »Godewind« in Rostock-Markgrafenheide wird die Fastenwoche zu einem besonderen Gesundheitstrip mit Ostsee-Urlaubsflair.

Am ersten Tag starten wir mit dem Ausflugsdampfer in Richtung Breitling, einer lagunenartigen Erweiterung des Flusses Warnow nahe der Ostsee. Von hier bietet sich ein faszinierender Blick auf Werft und Hafen. Die Anlage »Schnatermann« bildet einen idealen Startplatz, um entspannt durch den Rostocker Urwald zu wandern. Die Rostocker Heide ist mit ausgedehnten Wanderwegen durchzogen.



Es läuft sich leicht auf dem sandigen Waldboden und im kühlen Schatten der Bäume. Das Wasser, das ich bei einer Rast zu mir nehme, wirkt belebend. Der Körper stellt sich schnell auf die »Ernährung von innen« um.



Den beruflichen Stress streife ich wie meine Geschäftskleidung stets bei der Ankunft im Hotel und beim ersten Gang ins Schwimmbad ab. Am Abend zum Begrüßungsempfang fühle ich mich bereits »zu Hause«. Dort treffe ich auf Gleichgesinnte, die sich zum Entschlacken, Erholen und Wandern eingefunden haben. Beim Fasten nach Buchinger wird auf feste Nahrung verzichtet, es werden Wasser, Tee und eine Fastensuppe gereicht. Täglich stehen etwa zehn bis zwölf Kilometer Fußmarsch auf dem Programm. Wandern als eine ideale Ergänzung zum Fasten. Sport hebt die Stimmung und hilft beim Entschlacken und Entgiften.



Der zweite Teil der Wanderung führt entlang des Strandes von Markgrafenheide nach Hohe Düne. Der Blick schweift weit über die See. Ich spüre den Sand unter den Füßen, genieße die erfrischende See bis zu den Waden. So wie die meisten Teilnehmer freue ich mich auf die heiße Gemüsesuppe als »Belohnung« und das abendliche Seminar, um das Wissen über das Fasten zu vertiefen. Weitere Wandertouren führen entlang der Küste auch nach Graal-Müritz, Heiligendamm oder Kühlungsborn.

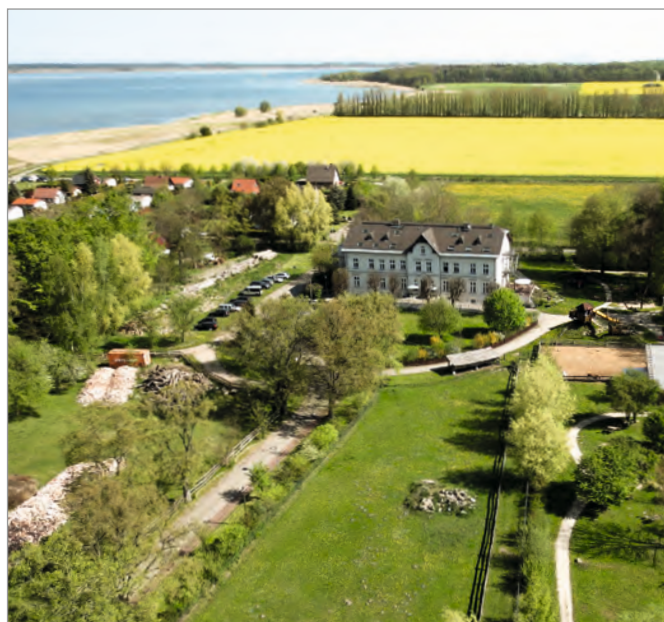


www.godewind-hotels.de/hotel-godewind

ENTSPANNUNG

Die Abendsonne am Strand von Kühlungsborn und das rhythmische Rauschen der Wellen lassen die Glückshormone fließen. Ruhe und Natur zu genießen, ist Entspannung pur und wichtig für unsere Gesundheit. In Mecklenburg-Vorpommern laden über 1000 Kilometer Ostseeküste mit kilometerlangen Sandstränden, aber auch ausgedehnte Wälder und über 2000 Seen zum Wohlfühlen ein.





TIEFENENTSPANNT



INDIVIDUELLER GEBURTSVORBEREITUNGSKURS AN DER OSTSEE

Das Bio-Familienhotel Gut Nisdorf liegt an der Ostsee (Boddenküste) am Rand des Nationalparks »Vorpommersche Boddenlandschaft«. Klein, überschaubar und deshalb persönlich und auf die Gästewünsche eingehend. Dazu passt auch das sehr individuelle Erholungsangebot für Schwangere und künftige Eltern. In traumhafter Umgebung können sie die Seele baumeln lassen und sich zugleich mit einem einwöchigen Kurs bei einer Hebamme in Ruhe auf die Geburt vorbereiten.

Die Familienferienanlage Gut Nisdorf am Grabower Bodden, geleitet von Sabine Stange und Jürg Gloor, bietet dafür ideale Bedingungen. »Die bevorstehende erste Geburt birgt für künftige Eltern viel Unbekanntes«, erzählt Sabine Stange. Da es in Großstädten zunehmend schwerer fällt, Hebammenkurse zu buchen, sei die Idee entstanden, Schwangere aufs Land und an die Ostsee zu holen. Vor allem für berufstätige Frauen ist ein Verwöhnurlaub mit einem Geburtsvorbereitungskurs die perfekte Kombination, betont Sabine Stange. Die Betreuung übernimmt auf Gut Nisdorf die erfahrene Hebamme Janine Magdanz. Welche Dinge sind in der Vorbereitung zu regeln?



Wie soll der neue Erdenbürger auf die Welt kommen? Einfühlsam und individuell sucht die Hebamme mit den künftigen Eltern nach Antworten, übt die richtigen Atemtechniken und vieles mehr. Zugleich können sich die Gäste während der Woche im Gutshaus rundum verwöhnen lassen. Zwölf Ferienapartments sind komfortabel eingerichtet und bieten genügend Raum,

um sich rundum wohlfühlen.

In der Küche verwendet das zertifizierte Bio-Hotel nur die allerbesten Lebensmittel – wenn möglich aus regionalem Anbau.

Und schließlich können die Gäste in Nisdorf entdecken, was das Familienhotel für den erwarteten Nachwuchs an Annehmlichkeiten vorhält. Ein großer Garten mit Naturschwimmteich, Platz zum Toben und Spielen, Kinderbetreuung, die nahe Ostsee. Am Rande des Nationalparks lassen sich zudem jahreszeitabhängig Kranichschwärme und viele andere Tiere beobachten.



www.gut-nisdorf.de

GESÜNDER SCHLAFEN IM STERNENPARK



www.plmv.de

Zum Mecklenburger Park-Land haben sich 16 Herrenhäuser und Schlösser mit ihren Gärten und Parks zusammengeschlossen, um die idyllisch gelegenen Urlaubsdestinationen südöstlich von Rostock besser herauszustellen. Die Gastgeber laden zu Reitveranstaltungen, Radwanderungen, Golfturnieren oder festlichen Musikveranstaltungen ein und bitten in ländlich feinem Ambiente zu Tisch. Die Region in der Mecklenburgischen Schweiz lockt mit dem Charme von Kopfsteinpflaster, schönen Alleen und historisch restaurierten Gebäuden. Ein Naturparadies mit weiten Feldern, Seen und tiefen Wäldern lädt zum Träumen ein – und neuerdings auch zum Greifen nach den Sternen. Der Nachthimmel über dem Mecklenburger Park-Land ist besonders dunkel. Er wird anders als in Großstädten nicht von künstlichem Licht überlagert. Nur die Sterne leuchten und es lässt sich so manches Naturspektakel beobachten. »Unsere Region ist Sternenpark, und der Nachthimmel nicht nur schön anzusehen, er ist auch Voraussetzung für unsere Angebote, die



sich um gesundes Schlafen drehen«, sagt Dr. Christin Hannemann. Zu viele Menschen leiden unter Schlafproblemen und möchten endlich wieder besser schlafen können. Das SchlafGut-Projekt beinhaltet Gesundheitspausen in SchlafGut-Komfortzimmern, die in vier Herrenhäusern zur Ruhe kommen lassen. Schlaf-Trainings werden über drei bis vier Tage in den Monaten von Oktober bis April angeboten und mit einem Tages- und Nachtprogramm auf den Biorhythmus abgestimmt. Bewegung, Entspannung, Ernährung und Schlaf müssen gut miteinander harmonisieren. An dem Programm wirken Therapeuten aus der Region in vielfältiger Weise mit, etwa bei Bewegungs-, Entspannungs- und Kreativkursen.



Eine ärztliche Begleitung findet bei diesem Präventionsprogramm nicht statt. Das SchlafGut-Projekt richtet sich vor allem an Gäste, die gleichermaßen Interesse an einem gesunden Lebensstil besitzen und im Sternenpark Mecklenburger ParkLand eine erfahrungsreiche Auszeit nehmen möchten.



Zur Ruhe kommen durch ...

Veränderung | Gewohnte Gleise verlassen und ein neues Lebensgefühl gewinnen.

Auszeit | Den Alltag abstreifen und alle Aufmerksamkeit dem Wohlgefühl widmen.

Entschleunigung | In der Hängematte nicht jederzeit erreichbar sein und so digital entgiften.

Impulse | Neue Erfahrungen machen mit gesundem Essen oder vitalisierenden Therapien.

Gemeinschaft | Singles finden in Gesprächen und Gruppenveranstaltungen Pausen von der Einsamkeit.



www.gutshaus-stellshagen.de

LOSLASSEN

Das TAO Gesundheitszentrum im Hotel Gutshaus Stellshagen zeigt Wege zur Entschleunigung vom Alltag

Ein Ruhepol im Klützer Winkel in Nordwestmecklenburg ist das Gutshaus Stellshagen. Umgeben von einer malerischen Landschaft mit weiten Wiesen und Feldern bildet das Gutshaus-Ensemble ein Kleinod in entspannender Abgeschiedenheit. Ein idealer Ort, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Nicht von ungefähr hat deshalb das Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen vor Jahren ein eigenes TAO Gesundheitszentrum gegründet. TAO bezeichnet im Buddhismus den »Weg«. Auf diesem hat sich das Gesundheitszentrum in seinem vielseitigen Therapie-Programm vor allem der altchinesischen und ayurvedischen Medizin verschrieben. Heilpraktiker und Physiotherapeuten sorgen mit naturheilkundlichen Behandlungen und Beratungen für Entspannung, körperliches Wohlbefinden, Gesundheitsprävention und Linderung von physischen und psychischen Beschwerden.

Ins Zentrum der Gleichgewichtsfindung im TAO Gesundheitszentrum ist in den letzten Jahren zunehmend »das Bedürfnis nach Ruhe« gerückt, sagt Daniela Kristen von der medizinischen Leitung des Hauses. »Viele Menschen sind erschöpft von der Hektik des Alltags und beruflichem Stress. Wir bieten ihnen unterschiedlichste Therapieansätze, um zur ersehnten inneren Ruhe zu kommen.« Zum Beispiel führt es bereits zu einer Entschleunigung, sich aufmerksam der Natur zu widmen und diese auf sich wirken zu lassen. Ruhe habe viel mit »Seinlassen« zu tun, betont Daniela Kristen. Sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Yoga, Stretching und Atmungsübungen werden ebenso angeboten wie traditionelle Meditationsmethoden. Auch hat sich das TAO Gesundheitszentrum inzwischen dem neuen Phänomen mentaler Überlastung durch moderne Kommunikationstechnik zugewandt. »Digital Detox« durch Ferien von Smartphones, Tablets und Laptops ist zu einem wesentlichen Element von Ruhe geworden.

In Stellshagen sind auch Gäste willkommen, die nur für einen Tag entspannen wollen. »Wohlfühlen ist nicht an Zeit gebunden«, befindet Daniela Kristen.

Thalasso

geht der Heilkraft des Meeres auf den Grund

Ein Tag am Meer wirkt Wunder. Das wussten schon die Griechen und nutzten die heilende Kraft des Meerwassers und seiner Inhaltsstoffe. Thalasso ist heute weltweit gefragt und hilft bei Rheuma, Haut- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Therapie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Neben dem nährstoffreichen Meerwasser setzt sie auf das heilsame Fluidum der salzhaltigen Meeresluft, das bei Gymnastik

am Strand und ausgedehnten Spaziergängen wohltuend auf die Atemwege, die Haut und das seelische Befinden wirkt. Prägend für Thalasso ist zudem die vielfältige Anwendung von Meeresalgen. Die Zellen der wurzellosen Ur-Wasserpflanzen besitzen eine hohe Dichte an Spurenelementen, Aminosäuren, Makro-Mineralien und Vitaminen. An der Ostseeküste haben sich Gesundheits- und Erholungszentren den natürlichen Ressourcen verschrieben. Die Anwendungspalette reicht von Algenpackungen über Aqua-Fitness und Strandläufe bis zu spezieller Kosmetik auf Basis von Inhaltsstoffen aus dem Meer.





MEERESFLAIR IN DER MINI-OSTSEE

Das Hotel Neptun in Warnemünde betreibt das größte Thalasso-Zentrum Deutschlands

Frühstücken mit Wellenrauschen, ganzjährig in Ostseewasser baden, frische Meeresluft einatmen bei Gymnastik am Strand – Gäste des legendären Hotel Neptun, das hoch hinter der Warnemünder Düne aufragt, schätzen seit Langem die vielfältigen und exklusiven Entspannungs- und Fitness-Angebote mit direktem Bezug zum Meer. Die natürliche Kraft des Meeres für gesundheitliches Wohlbefinden zu nutzen, besitzt im Hotel Neptun eine mehr als 20-jährige Tradition. 1996 startete hier das deutschlandweit erste Original-Thalasso-Zentrum. Besonderer Clou: Über eine 400 Meter lange Pipeline wird aus der Ostsee frisches Meereswasser in den Pool des Spa-Bereiches gepumpt. 255.000 Liter fasst die Mini-Ostsee.

Bei den Thalasso-Angeboten pflegen die 40 Mitarbeiter im Spa-Bereich des Hotels, der langjährig von Ulrike Wehner geleitet wird, den ganzheitlichen Ansatz. Neben individuellen Behandlungen wie Algenpackungen im Wasserbett gehören Strandläufe und ausgedehnte Spaziergänge im milden Reizklima der Ostsee ebenso zum Programm wie eine auf regionale Produk-



te ausgerichtete gesunde Ernährung. Aqua-Fitness-Training und auf maritime Essentials basierende Kosmetik-Angebote runden das Programm ab, erläutert Spa-Chefin Ulrike Wehner, die seit 2008 auch Präsidentin des Verbandes Deutscher Thalasso-Zentren ist.

Das Hotel Neptun bietet seinen Gästen mehr als 30 verschiedene Bewegungs- und Entspannungskurse pro Woche zur Auswahl an. Diese stehen zum Teil unter professioneller Anleitung von ehemaligen Spitzensportlern wie der früheren Leichtathletik-Weltmeisterin Grit Breuer-Springstein und der Ex-Europameisterin im Weitsprung Helga Radtke.

Die seit Jahrtausenden bekannte Meerwasser-Therapie hat sich für das Hotel Neptun zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Im Verlauf der Jahre wurde unter anderem der Spa-Bereich auf eine Gesamtfläche von 2400 Quadratmeter erweitert. Inzwischen bucht jeder

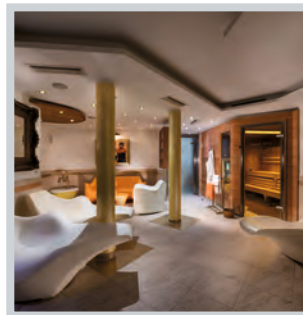
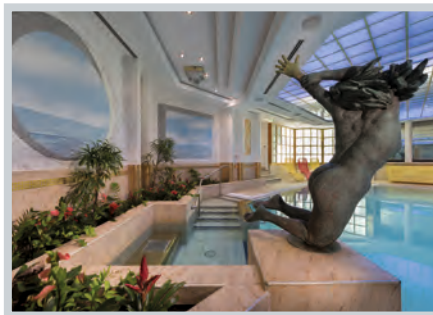
zweite Gast im Hotel Neptun bereits zu seinem Zimmer mit Meerblick und Frühstücksbüfett auch mindestens eine Thalasso-Behandlung.

Die Wohlfühl-Atmosphäre und die kompetente Betreuung im ersten und größten Thalasso-Zentrum Deutschlands haben sich auch in Prominentenkreisen herumgesprochen. Schauspieler, darunter die TV-Stars Christine Neubauer und Saskia Valencia, Künstler und Manager zählen zu den Stammgästen im Thalasso-Mekka des Nordens.



www.hotel-neptun.de

»Alles Leben stammt aus dem Meer«



Thalasso International im Maritim Hotel Kaiserhof auf **Usedom** setzt auf jahrtausendaltes Meerwasser-Heilverfahren



Das Meer liegt vom Maritim Hotel Kaiserhof in Heringsdorf auf Usedom nur einen Steinwurf entfernt, quasi vor der Haustür.

Neben einem erfrischenden Bad in der Ostsee haben Gäste des Hauses zusätzlich die Möglichkeit, die Heilkräfte des Meeres auch auf intensive therapeutische Weise zu erfahren. Mit dem Konzept Thalasso International bietet das Maritim Hotel Kaiserhof, ergänzend zu seinem vielfältigen Programm an naturheilkundlichen Behandlungen und Physiotherapien, das jahrtausendalte Meerwasser-Heilverfahren an, das neuzeitlich als Thalasso bekannt ist. Es greift den Grundgedanken des Hippokrates auf, dem berühmtesten Arzt in der griechischen Antike: »Alles Leben stammt aus dem Meer«.

Belebend wirkt das Meer auf den menschlichen Körper durch seinen hohen Gehalt an wichtigen Nähr- und Mineralstoffen. Diese finden sich vorwiegend in Algen, den Urpflanzen der Erde. Die Vielzahl der enthaltenen Spurenelemente und Mineralien ermöglicht eine breite Palette an Anwendungen. Diese werden bei Thalasso International individuell auf die Kurgäste zugeschnitten, je nachdem, welche gesundheitsfördernde Wirkung erzielt werden soll. Vom allgemeinen Wohlbefinden bis hin zum Entgiften des Körpers. Im Thalasso-Bereich des Kaiserhofs gibt es zum Beispiel remineralisierende Algendrinks.

Hohe regenerative Wirkung verheißen Heilmassagen mit Algenöl sowie Meeresalgen-Ganz- und Teilkörpermassagen. Als sehr tiefenwirksam erweisen sich die Algen-Salz- und Meeresalgen-Frischzellenbäder. Alle Thalasso-Anwendungen machen sich die hohe Nährstoffdichte in den Algenzellen zunutze. Das Meerwasser ähnelt in seiner Zusammensetzung der Zwischenzellflüssigkeit des Menschen, was die Aufnahme von Spurenelementen und Mineralien erleichtert. Die Thalasso-Therapie hat vor allem lindernden Einfluss auf Beschwerden, die sich auf Stress, Überarbeitung oder das Altern gründen. Sie wirkt beruhigend und ausgleichend. Ein Effekt, den auch Kurgäste ohne gesundheitliche Probleme im Maritim Hotel Kaiserhof für ein hohes Wohlfühl genießen können.



www.maritim-usedom.de

Die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp

WASSER

Wichtigste Säule der Kneipp-Therapie, weil die zahlreichen Anwendungen mit minimalem Aufwand große Wirkung erzielen und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen können. Wasseranwendungen stärken das Immunsystem und tragen zu Linderung oder Heilung unterschiedlicher Leiden bei.

BEWEGUNG

Bei Sebastian Kneipp geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um leichte, aber regelmäßige Bewegung wie z. B. Spaziergehen, Schwimmen oder Radfahren.

ERNÄHRUNG

Von Diäten oder strengen Ernährungsplänen hielt der Genussmensch Kneipp nichts. Er setzte auf einfache, nährhafte Kost sowie viel Obst und Gemüse. Und er zelebrierte das Essen. Ernährung nach Kneipp bedeutet also, so weit wie möglich auf industriell hergestellte Lebensmittel zu verzichten und dafür Lebensmittel aus regionalem Anbau zu verwenden.

PFLANZEN

Kneipp erkannte, wie reich wildwachsende Pflanzen und Kräuter an Wirk- und Nährstoffen sind. Der auch als »Kräuterpfarrer« bekannte Kneipp studierte und nutzte die Heilkraft von mehr als 40 Pflanzen. Aus Heilkräutern stellte er Arzneien ohne Nebenwirkungen her.

BALANCE

Nach Kneipp kann es dem Körper nur gut gehen, wenn auch die Seele gesund ist. Deshalb ist es wichtig, für sich einen Weg zu finden, der Hektik des Alltags zu entfliehen und zu regenerieren. Dafür eignet sich schon ein kurzer Spaziergang, ein Bad in angenehmer Atmosphäre oder das Verweilen auf einer Bank im Grünen.



KNEIPPEN



Kneippkurort und Seebad
Göhren auf der Insel Rügen

Wassertreten mit Blick auf die Ostsee

Viele erleben und entdecken Kneipp eher zufällig. Doch das Ostseebad an Rügens Ostspitze lädt seine Gäste herzlich dazu ein, denn hier steht Kneippen hoch im Kurs. In Göhren probiert so mancher zum ersten Mal Kneippsche Anwendungen aus. Der kleine Ort auf der Halbinsel Mönchgut ist einziger deutscher Kneippkurort, der zugleich Seebad ist. Zudem gehört Göhren zu den bundesweit nur neun Kneippkurorten mit dem Premium-Class-Siegel. Gelegen im Biosphärenreservat Südost-Rügen, umgeben Göhren feinsandige Ostseestrände, ausgedehnte Küstenwälder, sanft ansteigende Hügel und das zerklüftete Steilufer am Nordperd. So verwundert es nicht, dass die Bädertradition dieses idyllischen Ortes bis weit ins 19. Jahrhundert zurückreicht. Historische Bäderarchitektur und reetgedeckte Fischerhäuser, lange Strandpromenade und Seebrücke sowie ein gepflegter Kurpark prägen Göhrens Atmosphäre. Hier kann man zur Ruhe kommen und sich mit Anwendungen nach Sebastian Kneipp oder einer Vielzahl weiterer Gesundheits- und Wellnessangebote etwas Gutes tun.



Wer durch den großzügig angelegten Kurpark schlendert, stößt auf den Kneippgarten. Dieser liegt etwas abseits vom Trubel am Rande des Kurgartens in einem besonders ruhigen, schattigen Bereich. Hier, zwischen Wald und Ostsee, steht eine moderne Kneippanlage mit Wassertretbecken und Armbadebecken, die jeder kostenlos nutzen kann. Hinweistafeln begleiten die Besucher und geben wertvolle Tipps zu den verschiedenen Kneippschen Anwendungen. So sollte man zwischen Wassertreten und Armbad eine längere Pause einlegen, denn sonst bleibt die gewünschte Wirkung aus. An Angeboten zum gesunden Zeitvertreib mangelt es im Göhrener Kneippgarten nicht. Zum Beispiel kann man auf dem Barfußpfad besondere Eindrücke sammeln, am Teich entspannen oder sich am kleinen Kräutergarten erfreuen.

Der junge Kneipp litt 1848 selbst an einer schwerwiegenden Lungenkrankheit. Er befolgte auf Heilung hoffend die Ratschläge des Johann Siegmund Hahn – einer der Begründer der Hydrotherapie in Deutschland – und wurde tatsächlich gesund. Auf diesen positiven Erfahrungen aufbauend entwickelte Sebastian Kneipp später verschiedene Wasseranwendungen, die unter seinem Namen weltweit bekannt wurden.



Kneipp fand heraus, dass lokal in bestimmten Körperregionen angewandte Temperaturreize zugleich weitere mit den Gefäßen verbundene Organe und auch das vegetative Nervensystem beeinflussen. So bringt Wassertreten müde Beine wieder in Schwung und lindert Fußschweiß, stärkt aber ebenso das Immunsystem, beruhigt, regt den gesamten Stoffwechsel an und empfiehlt sich zudem bei Kopfschmerzen oder Bluthochdruck.



Längst haben Wissenschaftler die Kneipp'schen Anwendungen untersucht und deren Wirksamkeit eindeutig nachgewiesen. Dabei kann man beim Kneippen unter **mehr als 120 verschiedenen Wasseranwendungen** wählen, die durchaus viel mehr als die bekanntesten Kaltwasseranwendungen Wassertreten und Armbad bieten. Unter den zahlreichen Anwendungen finden sich auch solche mit warmem Wasser und Wechselanwendungen.



Die zahlreichen Gesundheitseinrichtungen des Ostseebades bieten außerdem facettenreiche Möglichkeiten für ambulante Badekuren. Hier erhält man auf Verordnung des Badearztes Kneippkuren, die je nach Indikation Anwendungen wie Wassertreten, Güsse, Bäder, Bürstenmassagen oder Wickel umfassen. Neben Kneipp'schen Anwendungen auf Rezept gibt es dort auch Selbstzahlerangebote wie die Kneipp-Woche, die umfangreiche Leistungen bietet.

Sebastian Kneipp schätzte auch die Wirkung von Heilpflanzen. Im Ostseebad Göhren kennen sich Kräuterkoch Peter Knobloch und Kräuterexperte René Geyer, der Wanderungen und Vorträge anbietet, auf diesem Gebiet besonders gut aus. Infos dazu gibt es in der Touristinfo.

Darüber hinaus bietet das Ostseebad Göhren von April bis Oktober ein prall gefülltes Naturerlebnis- und Aktivprogramm, das von Yoga und Pilates am Strand über die Bernsteinjagd bis hin zu geführten Wanderungen reicht. Zu aktiver Bewegung werden Groß und Klein zudem am Tennisplatz, an der Bowlingbahn und beim Abenteuer-Minigolf sowie ganzjährig in die Nordperdhalle eingeladen.

SEBASTIAN KNEIPP:
»DIE NATUR IST DIE
BESTE APOTHEKE.«



www.goehren-ruegen.de

Gesund werden

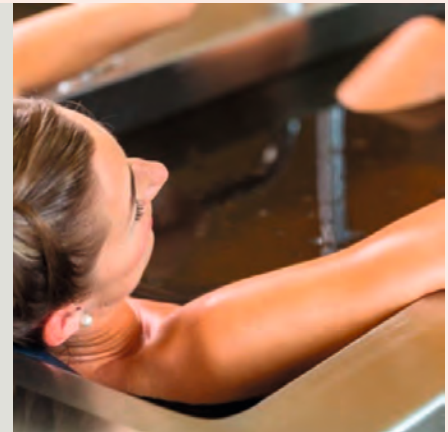
Beschwerden an Körper und Seele äußern sich anfangs oft als kleine Achtungszeichen. Allgegenwärtig erinnern verschiedene Symptome daran, dass etwas nicht stimmt und wir mehr für unsere Gesundheit tun sollten. Da sind Rückenprobleme, weil die Bewegung fehlt oder etwa eine tiefe Erschöpfung, weil der Stress zu viel wird. Es braucht dann Zeit und das richtige Umfeld, um sich auszukurieren. Und auch bei Erkrankungen mit wenig Aussicht auf Heilung kann häufig aktiv etwas für die Verbesserung der Lebensqualität getan werden.





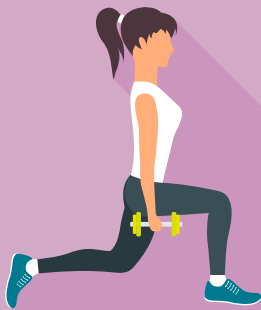
SINGENDES KRANKENHAUS

Für die erfolgreiche Integration von Musik- und Tanztherapie ins Behandlungskonzept bei Burn-out-Syndrom und anderen Erkrankungen trägt die AHG Klinik Waren offiziell den Titel »Singendes Krankenhaus«.



MOORBAD

Durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzstillend wirken Mooranwendungen. Die Dr. Ebel Fachklinik Moorbath Bad Doberan verwendet Moor aus der nahegelegenen Conventer Niederung.



PAIN RELIEF – PROGRAMM GEGEN CHRONISCHE SCHMERZEN

In der Hansestadt Stralsund bietet das Hotel Wyndham Stralsund HanseDom Gesundheitsprogramme an, darunter Pain Relief zur Linderung chronischer Schmerzen im Muskel-Skelettsystem.

Ob Adipositas, chronische und akute Schmerzen des Muskel-Skelettsystems und des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-, neurologische und onkologische Erkrankungen oder etwa Stress und Burn-out – die Einrichtungen in Mecklenburg-Vorpommern halten neben traditionellen Verfahren auch neue, mitunter zunächst unkonventionell erscheinende Wege vor.



THERAPIE MIT PFERD

Eine besondere Therapie mit Pferden kann unter anderem bei Essstörungen, Versagensängsten oder Burn-out helfen. Aufs Pferd steigt man zur Therapie in Groß Kordshagen (bei Stralsund) übrigens nicht.

SEGLERMASSEGE

Im Kur- und Gesundheitszentrum »vital & physio« in Rostock-Warnemünde gibt es die original Seglermassage. Diese spezielle Anwendung lockert vor allem verspannte Nacken- und Rückenpartien.



Was heute unter Kur verstanden wird

Was noch immer umgangssprachlich als Kur bezeichnet wird, steht seit der Gesundheitsreform 1998 unter dem Begriff »medizinische Vorsorgeleistung« im Gegensatz zur »medizinischen Rehabilitationsleistung« im Sozialgesetzbuch.

Damit lassen sich die unterschiedlichen Leistungen besser voneinander abgrenzen. Während medizinische Vorsorgeleistungen vordergründig der Gesunderhaltung dienen oder das Erschweren einer Erkrankung vermeiden sollen, geht es bei Rehabilitationsleistungen darum, die körperliche Gesundheit wiederherzustellen bzw. bei chronischen Erkrankungen die Beschwerden zu lindern.

Vorsorgemaßnahme (stationär und ambulant)

Die Besonderheit ambulanter Vorsorgemaßnahmen besteht vor allem in der freien Auswahl der Unterkunft und des Kurortes. Wird der Antrag auf ambulante Vorsorge bei der Krankenkasse rechtzeitig gestellt und bewilligt, gibt es neben der Übernahme eines Großteils der Behandlungskosten auch einen geringen Zuschuss für den Aufenthalt. Vorsorgemaßnahmen können auch stationär durchgeführt werden, wenn die Voraussetzungen dafür vorliegen.

Rehabilitationsmaßnahmen (stationär und ambulant)

Dem gesetzlichen Auftrag der Kostenträger folgend, können Rehamaßnahmen auch ambulant und wohnortnah erbracht werden.

Nach schweren Operationen, bei deutlich eingeschränkter Bewegungsfreiheit, notwendigen Spezialbehandlungen oder einer erforderlichen Herauslösung aus dem gewohnten sozialen Umfeld kommt eine stationäre Reha infrage. Die Kosten von Rehamaßnahmen trägt zum größten Teil die Krankenkasse.

Wahlrecht

Grundsätzlich legen die Kostenträger die Rehabilitationseinrichtung fest. Dabei wird das Wunsch- und Wahlrecht der Versicherten berücksichtigt. Die gewählte Rehaklinik muss nachweislich für die notwendige Behandlung geeignet sein und einen Versorgungsvertrag mit den Sozialversicherungsträgern haben. Am besten reicht man den Vorschlag für die gewünschte Einrichtung gleich mit dem Reha-Antrag beim zuständigen Kostenträger ein.



Rehabilitationsklinik »Garder See« GmbH in der Seenlandschaft

Wir bringen Sie wieder auf die Beine

Die Rehabilitationsklinik »Garder See« in Lohmen liegt etwa 15 Kilometer südwestlich der Barlachstadt Güstrow, sanft eingefügt in die mecklenburgische Seenlandschaft, direkt am Ufer des Garder Sees. Das Haus verfügt über 315 barrierefreie Betten in hochwertig ausgestatteten Zimmern. Seit Sommer 2017 bietet die Einrichtung zusätzlich familiengerechte Zimmer mit großzügigen Aufenthaltsräumen und eine eigene Kita. Auf der Südseite der Klinik, mit reizvollem Blick auf den Garder See, lädt täglich ein Café ein. Hier befindet sich zudem ein Spielplatz.

Die Abteilungen der Klinik werden fachärztlich geleitet. Seit 1996 unterstützt das interdisziplinäre Team Rehabilitanden, die eigenen Kräfte für die Bewältigung ihrer Krankheit zu entdecken. Dazu gehören Gruppen- oder Einzeltherapien, Konditionstraining, Krafttraining im Geräteraum oder direkt vor der Tür in der reizvollen Natur, therapeutisches Reiten, physikalische Therapien, Ergotherapie, Sozialberatung, Ernährungsberatung und das Erlernen von Entspannungsverfahren unter Anleitung erfahrener Fachtherapeuten der Klinik.



Behandlungsschwerpunkte der Rehabilitationsklinik »Garder See«

Psychosomatische Erkrankungen:

Es wird ein umfassendes psychotherapeutisches Behandlungsprogramm angeboten für Patienten mit Angststörungen, Depressionen, somatischen Störungen, traumatischen Störungen, Erschöpfungssyndromen, Essstörungen sowie auch »klassischen« psychosomatischen Erkrankungen.

Atemwegserkrankungen:

Hierzu gehören chronisch-obstruktive Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD sowie bronchopulmonale Erkrankungen wie Lungenembolie, Lungenabszess und Lungenfibrose.

Bewegungs- und Stützapparat:

Dazu gehören die isolierten und komplexen Funktionsstörungen, die degenerativen Erkrankungen des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates sowie Unfall- und Verletzungsfolgen.

Onkologische Krankheiten:

Neben stationären Heilverfahren werden Anschlussheilbehandlungen (AHB) bei bösartigen Tumoren der Brustdrüse, der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes, der Urogenitalorgane (Blase, Nieren, Prostata, Hoden), des Skelettsystems sowie bei malignen Systemerkrankungen durchgeführt.

www.reha-gardersee.de



Hotel Hanseatic Rügen
im Ostseebad Göhren

Hotel statt Kurklinik: Ambulante Kur auf Rügen



www.hotel-hanseatic.de



Auf dem Nordperd, einer in die Ostsee ragenden Landzunge des Ostseebads Göhren, gelegen, beeindruckt das Hotel Hanseatic Rügen & Villen mit seiner ruhigen Umgebung und herrlichem Meerblick. Das stilvoll ausgestattete Hotel mit Wellnesslandschaft und eigenem Schwimmbad bietet am-

bulante Badekuren an. Diese kann im Hotel Hanseatic jedermann wahrnehmen, denn das Angebot steht nicht nur Hotelgästen offen.

Für eine ambulante Badekur im Hotel Hanseatic sollte man, abhängig von Indikation und verordneten Anwendungen, zwei bis drei Wochen einplanen. Denn auch wenn sich so eine ambulante Kur fast wie Urlaub anfühlt, ist sie eine Heilbehandlung. Der Badearzt in Göhren verordnet verschiedene Kurmittel, die ihre Wirkung erst richtig entfalten können, wenn es zwischendurch Pausen gibt.

Gut qualifizierte Physiotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister bieten im Rahmen der ambulanten Badekuren im Hotel Hanseatic unterschiedlichste Heilbehandlungen an. Die Palette reicht von klassischen Massagen bei Rücken-, Fuß- oder Schulter-Nacken-Problemen über Migränebehandlung, Lymphdrainage und Elektrotherapie bis hin zu WaDiT-Hochtontherapie, Moor- oder Kreidepackungen und Krankengymnastik.

Neben ambulanten Badekuren finden sich im Hotel Hanseatic weitere Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. So steht Hotelgästen ein modern eingerichtetes Fitnessstudio zur Verfügung, morgens wird Aquafitness angeboten und wer sich, ganz ohne ärztliche Verordnung, etwas Gutes tun möchte, stellt sich als Kur-De-Luxe seine Lieblingsanwendungen selbst zusammen.

RÜGENER HEILKREIDE



Rügener-Heilkreide-Therapien regen Durchblutung und Stoffwechsel im gesamten Organismus an, ganz gleich ob Packung, Wickel, Bad oder Peeling. Therapiebegleitend kann Rügener Heilkreide bei ausgewählten Hauterkrankungen, Rheuma, Stoffwechselerkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates Linderung bringen.



DEM HOHEN GEWICHT ZU LEIBE RÜCKEN

Die vier Adipositas-Zentren Rostock, Greifswald, Wismar und Neubrandenburg bieten spezialisierte Angebote

Für Adipositas (krankhaftes Übergewicht) gibt es viele verschiedene Ursachen. Neben genetischen und biologischen Faktoren begünstigen unter anderem Bewegungsmangel sowie Über- und Fehlernährung die Entstehung dieser Erkrankung.

Übergewicht frustriert nicht nur beim Blick auf die Waage oder in den Spiegel, sondern kann zu Angstzuständen, Depressionen oder anderen Erkrankungen führen. Dazu gehören unter anderem Herz- und Kreislauferkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes mellitus Typ 2, Gelenkerkrankungen, Venenleiden oder

Erkrankungen von Galle und Leber. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krebsarten. Als Indikator für Fettleibigkeit dient der Body-Mass-Index (BMI). Ab einem BMI von 25 handelt es sich um Übergewicht, ab einem BMI von 30 aus medizinischer Sicht um Adipositas in unterschiedlichen Schweregraden.

Wer bereits unter Adipositas leidet, findet in Mecklenburg-Vorpommern zahlreiche anerkannte Rehakliniken mit interdisziplinären Teams und dazu hoch spezialisierte Adipositaszentren in Rostock, Greifswald, Wismar und Neu-

brandenburg.

Vorbeugend kann allerdings jeder selbst etwas gegen Übergewicht tun. Und warum nicht gleich im Urlaub damit anfangen?

Zwischen Ostsee und Seenplatte bieten sich viele Möglichkeiten für den ersten Schritt. Sicher nimmt man in wenigen Wochen nicht wirklich ab. Doch es lassen sich viele Anregungen mitnehmen, um den eigenen Lebensstil nachhaltig zu verändern. So kann man beim Schwimmen, Wandern oder Radfahren Spaß an Bewegung finden, mit Ernährungsberatern gesundes Kochen erlernen oder unter den verschiedenen Fastenarten die passende für sich entdecken.

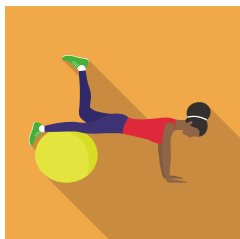
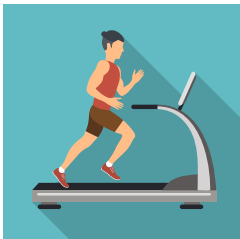
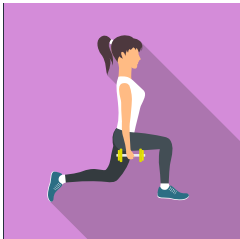
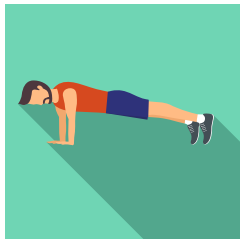
BODY-MASS-INDEX (BMI)

Einen guten Anhaltspunkt für das aus medizinischer Sicht ideale Körpergewicht liefert der Body-Mass-Index (BMI). Dazu setzt man Körpergewicht (kg) und -größe zum Quadrat (m²) ins Verhältnis.

Bei 80 kg Gewicht und 2,00 m Größe ergibt sich z. B. ein BMI von 20 ($80 : 4 = 20$) und entsprechend BMI-Klassifizierung der WHO Normalgewicht (BMI 18,5 - 24,9).



AKTIV GEGEN CHRONISCHE SCHMERZEN



shutterstock: Vector by

Im **HanseDom Stralsund** kann man auf ideale Weise ein Gesundheitsprogramm für das Muskel-Skelett-System mit einem Kurzurlaub verbinden und neue Impulse setzen.

Die UNESCO-Welterbe-Stadt Stralsund bietet mit Highlights wie idyllischer Altstadt und OZEANEUM das ideale Umfeld für einen entspannten Urlaub. Weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist auch der HanseDom, der neben seinem Badeparadies und seiner Wellnessoase noch einiges mehr zu bieten hat. Im Sportzentrum gibt es vielfältige Angebote, die vom Krafttraining über Klettern bis hin zu diversen Ballsportarten in der Halle oder im Freien reichen.

Wer aktiv etwas für seine Gesundheit tun möchte, kann im 4-Sterne-Hotel Wyndham Stralsund HanseDom unter verschiedenen Gesundheitsangeboten wählen. **Mit »Pain Relief«, was aus dem Englischen übersetzt »Schmerzlinderung« bedeutet, gibt es ein neues Programm zur Linderung chronischer Schmerzen im Bereich des Muskel-Skelett-Systems.**

Dieses professionelle Angebot umfasst neben den Übernachtungen im Superior-Doppelzimmer die Eingangsuntersuchung durch einen Facharzt sowie einen physiotherapeutischen Eingangsscheck, das Erstellen eines auf individuelle Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplans, Geräteeinweisung und -training, Aquajogging, Progressive Muskelentspannung, Ernährungsberatung, Sportschwimmen und eine Rückenmassage mit Moorpackung. Zusätzlich kann die Wellness- und Badelandschaft im HanseDom genutzt werden. Im Anschluss an die zehntägige Gesundheitswoche findet eine ärztliche Abschlussuntersuchung mit Empfehlungen für weiterführendes Training zu Hause statt.

www.hansedom.de



WEITERE SCHWERPUNKTE IM HANSEDOM

Cardiovascular Training

Programm zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems u. a. inklusive Nordic Walking und Outdoortraining

Loss in Weight

Programm zur nachhaltigen Gewichtsreduktion u. a. mit einem individuellen Kochkurs neben dem Training unter Anleitung und der Berücksichtigung persönlicher Leistungsparameter



Foto: HanseDom Stralsund GmbH



SYMPTOME NEUROLOGISCHER ERKRANKUNGEN LINDERN

Die **Klinik am Haussee** in der Feldberger Seenlandschaft bietet ideale Bedingungen, um die Lebensqualität verbessern zu können.

Am Rande des Kneippkurorts Feldberg, idyllisch am Seeufer gelegen, bietet die »Klinik am Haussee« Rehabilitanden ein ideales Umfeld. Ein gepflegter Park mit Spazierwegen zieht sich um das Gebäude der Fachklinik Feldberg, die sich auf die Fachbereiche Orthopädie, Kardiologie, Psychosomatik und Neurologie spezialisiert hat. Hier, inmitten des Naturparks Feldberger Seenlandschaft, wohnen die Patienten im Grünen. Behaglich eingerichtete Zimmer und Freizeitangebote, die von Kneippanlage über Sauna und Solarium bis hin zu Sport- und Schwimmhalle reichen, tragen zur gemütlichen Wohlfühlatmosphäre bei.

Wer mit einer neurologischen Erkrankung zur Reha in die »Klinik am Haussee« kommt, wird von einem interdisziplinären Team aus Fachärzten, Psychologen, Ernährungsberatern, Pflegern, Physio- und Ergotherapeuten bestens betreut. Zudem arbeitet die Klinik seit Jahren unter anderem eng mit neurologischen Fachgesellschaften, Vereinen und Selbsthilfegruppen zusammen. Für die hohe fachliche Kompetenz spricht auch, dass der Fachbereich Neurologie der »Klinik am Haussee« zu den Top-Rehakliniken der FOCUS-Liste 2018 gehört.

Für eine verbesserte Lebensqualität

Die Fachklinik in Feldberg ist anerkanntes Multiple-Sklerose-Rehabilitationszentrum und Parkinson-Spezialklinik. Eine Reha für Patienten mit Multipler Sklerose oder Morbus Parkinson strebt insbesondere die Verbesserung der Lebensqualität an. Zu Beginn erfolgt eine umfangreiche Eingangsdiagnostik mit auf die Art und Schwere der Krankheit abgestimmten Verfahren. Daraus leitet sich ein individuell zugeschnittener Therapieplan ab, der sich bei Bedarf jederzeit weiter anpassen lässt. Besondere Berücksichtigung findet bei der Therapieplanung die persönliche Leistungsfähigkeit.

Für Multiple-Sklerose- und Morbus-Parkinson-Patienten stehen vielfältige, differenzierte Behandlungsmodule zur Verfügung. Sie reichen von Krankengymnastik über Massagen und Ausdauertraining bis hin zu Ernährungsberatung und praktischen Übungen wie z. B. Schluck- und Sprechtraining sowie Treppensteigen mit individueller Betreuung.



Fotos: Fachklinik Feldberg GmbH, Ärzte

KURZ ERKLÄRT:

Multiple Sklerose (MS) ...

... ist eine entzündliche, chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems mit bisher ungeklärter Ursache. MS kann vielfältige neurologische Symptome verursachen, z. B. Sehnerventzündungen, Sensibilitätsstörungen oder motorische Störungen. MS ist bisher nicht heilbar.

Morbus Parkinson (M. Parkinson) ...

... ist eine Störung der Bewegungskontrolle im Gehirn und gehört zu den sogenannten extrapyramidal-motorischen Krankheiten. Was Morbus Parkinson auslöst, ist bisher nicht bekannt. Es gibt verschiedene Formen dieser Erkrankung, bei der immer, wenn es ein richtiger Parkinson ist, irreversible Schädigungen auftreten.



www.klinik-am-haussee.de



Die idyllische Lage in waldreicher Gegend am Ufer der Müritz gibt dem Aufenthalt ein gewisses Urlaubsfeeling.

ALLES FÜR DAS HERZ

Therapie und Prävention an Deutschlands größtem Binnensee

**Die eigene Leistungsfähigkeit wiedergewinnen und erhalten.
Dafür hält die Müritz Klinik in Klink herausragende Möglichkeiten vor.**

Beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche kardiologische Rehabilitation bietet die Müritz Klinik in Klink schon durch ihre idyllische Lage und die facettenreiche Ausstattung. Etwa 65 Hektar umfasst das Klinikgelände am Ufer der Müritz inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte. Für die Patienten stehen nicht nur ein großzügiger Bäder- und Wellnessbereich sowie Ruhe- und Erlebniszonen zur Verfügung, sondern auch eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten in Sporthalle, Gymnastik- und Übungsräumen.

Besondere Bewegungsangebote finden sich auch im Außenbereich wieder. Neben dem Barfußpfad kann jedermann auf dem 2018 eröffneten Free-Training-Parcours nach therapeutischer Einweisung selbstständig trainieren. Hier fordern 20 sehr unterschiedliche Geräte dazu heraus, etwas für Fitness, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer zu tun. Bis zum Jahresende soll darüber hinaus der Aufbau eines etwa sechs Hektar großen Kur- und Heilwaldes auf dem Gelände abgeschlossen werden. Das motivierte wie qualifizierte Team der Müritz Klinik, bestehend aus Fachärzten, Physio-, Sport-, Ergo- und Ernährungstherapeuten sowie Pflegekräften, Psychologen, Sozialberatern und Masseuren, ermöglicht eine individuelle sowie fachübergreifende Behandlung des Patienten.

Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen, nach Herz- und Gefäßoperationen, aber auch Patienten mit ausgeprägten Risikofaktoren werden bei der Wiederherstellung ihrer Leistungs- und Erwerbsfähigkeit optimal betreut und unterstützt. Großen Wert legt die Müritz Klinik zudem auf die Prävention. So wird neben zahlreichen Tipps für gesunden Schlaf und Bewegung im Büroalltag auch eine Ernährungsberatung angeboten. Hier können die Patienten den klinikeigenen Kräutergarten erkunden und das Erlernte gemeinsam in der Lehrküche umsetzen. Wenn gewünscht, besteht zudem die Möglichkeit, die Angehörigen in den Heilungsprozess miteinzubeziehen.

DIALYSE IM URLAUB



Als Dialysepatient ist man in der Müritz Klinik ebenfalls bestens aufgehoben. Ein erfahrenes Dialyseteam und modernste Geräte zur Durchführung aller gängigen Hämodialyseverfahren ermöglichen Betroffenen eine Dialysetherapie entsprechend dem gewohnten Behandlungsschema. Während der Dialyse können Patienten unter Anleitung von Ergotherapeuten ein Hirnleistungstraining an Tablets absolvieren.



Fotos: Müritz Klinik (3); TMW / H2F Kommunikationsagentur



www.mueritz-klinik.de

REHABILITATION NACH KREBSERKRANKUNG KRAFT TANKEN DIREKT AN DER OSTSEE

In der Klinik Graal-Müritz gibt es Hilfe auf dem Weg zurück ins Leben



www.krebsrehaklinik.de



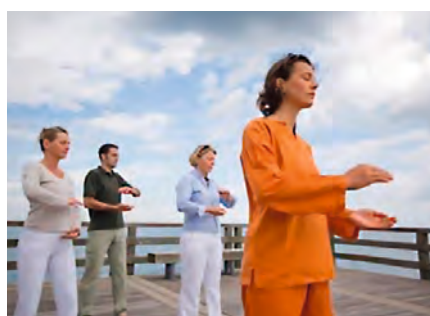
Fotos: Klinik Graal-Müritz GmbH

Können Natur, Klima und Umgebung positiven Einfluss auf Gesundheit, Therapien und das Wohlbefinden haben? An der **Klinik Graal-Müritz GmbH** ist man davon tief überzeugt. Die **Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin** liegt am Rand des gleichnamigen Ostseeheilbades – auf der einen Seite die Ruhe des Waldes, in zehn Fußminuten Entfernung der feinsandige, wenig überlaufene Strand. Die beschauliche Romantik des Küstenortes, das heilsame Reizklima und die abwechslungsreiche Landschaft bieten ideale Bedingungen für Krebspatienten und Gesundheitsurlauber.

Zum positiven Klima der Einrichtung, die 1995 entstand, gehört auch die überschaubare Größe mit 84 Betten und ein über die Jahre konstanter Mitarbeiterstab. Sie gewährleisten eine familiäre Atmosphäre und sehr persönliche Betreuung. Das ist immens wichtig angesichts der Gründe, die Patienten an die Klinik Graal-Müritz führen. Allen Mitarbeitern ist bewusst, dass eine Krebsdiagnose und die sich daran anschließenden Behandlungen einen Menschen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch an die Grenzen der Belastbarkeit führen.

Daher verfolgt die Klinikleitung um Dr. med. Heike Fritsche-Huth einen ganzheitlichen Ansatz: In der psychonkologischen Betreuung werden Körper, Geist und Seele beachtet und behandelt. Zum Team gehören unter anderem zwei Psychologen, die Einzelgespräche führen, sowie Sozialarbeiter, Ergo- und Physiotherapeuten.

Neben der speziellen onkologischen Therapie werden auch alle zum Fachgebiet »Innere Medizin« gehörenden Krankheiten wie Atemwegs-, Haut-, urologische, gastroenterologische und psychosomatische Beschwerden von einem multiprofessionellen Ärzteteam mitbehandelt. Speziell für Brustkrebspatientinnen gibt es eine »Mamma«-Gruppe.



Auch Gäste und Patienten schätzen die Einrichtung und die unverbaute, naturbelassene Landschaft der Umgebung. Die Klinik Graal-Müritz bietet diesen Besuchern Bewegungsangebote wie Nordic Walking und Wassertreten am Strand, Yoga auf der Wiese, Rückenschule und Kneipp'sche Anwendungen. Das alles hilft dabei, wieder den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, Lebensfreude und Lebensqualität zurückzugewinnen sowie physische und psychische Stabilisierung zu erlangen. Das zählt sich aus: Die Wiederkommerzanzahl betrug 186 Personen im Jahr 2016 sowie bis Sommer 2017 bereits 115. Die Weiterempfehlungsquote liegt bei 97 Prozent.

Großen Wert legt die familiär geführte und zeitgemäß gestaltete Klinik auf gesunde Ernährung. Es gibt eine haus-eigene Küche, eine Lehrküche, Diätküche und qualifizierte Ernährungs- und Diättherapie. Das alles garantiert eine ausgewogene jahreszeitlich gesunde Vollwertkost sowie auf Wunsch Diät-kost und Vorträge zur Ernährung. Die Einrichtung ist obendrein Trägerin des RAL-Gütezeichens »Kompetenz richtig Essen« und bietet im Speisesaal sogar Hotelservice.

Rundum und ganzheitlich, eben um Kraft tanken zu können – direkt an der Ostsee.

Nach schwerer Krankheit können die Gäste durch Qigong am Meer wieder zu Vitalität und innerer Stärke finden.



Fotos: Moorbath Bad Doberan

HEILUNG AUS KLINIKEIGENEM TORFSTICH

Chefarzt Dr. med. Stephan Vick von der Dr. Ebel Fachklinik Moorbath Bad Doberan über die natürlichen Heilmittel Moor und Wald

Jährlich kommen rund 4000 Erholungs- und Gesundheitssuchende ins Moorbath Bad Doberan und erleben die heilsame Wirkung von Moorbädern, Moorpackungen und anderen Mooranwendungen.

Was macht dieses pflanzliche Naturprodukt so besonders?

Dr. Stephan Vick: Schon vor über 150 Jahren wussten die Menschen um die positiven Wirkungen des Moores. Moorbäder dienen zur Entspannung und Stärkung des Immunsystems. In der nahegelegenen Conventer Niederung wird seit 1871 das Naturprodukt abgebaut, um es für Heilzwecke einzusetzen. Das Moor wirkt durchblutungsfördernd, schmerzstillend und entzündungshemmend. Es hilft bei Rheuma, Osteoporose und Arthrose, aber auch bei Frauenleiden und Erschöpfungszuständen. Wissenschaftler fanden heraus, dass der hohe Anteil von verrotteten Weidenrinden-Produkten im Torf besonders wertvoll ist. Die so entstandenen Huminsäuren hemmen Entzündungen. Ganz ähnlich wie Aspirin. Darüber hinaus besitzen die uralten Pflanzenreste viele weitere bedeutsame Mineralien und Inhaltsstoffe.



Wie kommt die Torferde in die Badewanne?

Dr. Stephan Vick:

Von Mai bis November wird die dunkle Erde mit einem kleinen Ketten-Bagger abgebaut und per Lkw

in das Moorthlager der Klinik transportiert – pro Jahr mehr als 2000 Tonnen. Für die Kurgäste wird das Moor fachgerecht aufbereitet, es wird gereinigt und von Steinen befreit und anschließend mit Wasser verdünnt. So läuft das Moor direkt in die Wanne. Bei 40 Grad entfaltet das Bad seine wohltuende Wirkung. Je nach Indikation bekommt der Patient auch Moorpackungen oder Moor zum Treten und Kneten.

Wie lange kann der Torf in der Conventer Niederung noch abgebaut werden?

Dr. Stephan Vick: In der Niederung lagern noch etwa 1,4 Millionen Kubikmeter Torf – genug für rund 200 Jahre. Der Torf wird aus hygienischen Gründen nur einmal verwendet und kommt anschließend auf die Äcker zur Bodenverbesserung.

Die Stadt Bad Doberan plant gemeinsam mit dem Moorbad einen Heilwald. Welchen Nutzen werden die Kurgäste haben?

Dr. Stephan Vick: Unsere Klinik liegt in waldreicher Umgebung. Hier kann man selbst bei hochsommerlichen Temperaturen entspannt spazieren gehen und die Seele baumeln lassen. Da bietet sich das Konzept eines Heilwaldes an, wie er bereits auf der Insel Usedom entstand. Gemeinsam mit einem Landschaftsarchitekturbüro wollen wir das Erlebnis Wald auch Menschen mit Behinderung und Rollstuhlfahrern möglich machen. Dazu müssen Wege hergerichtet und Notrufsäulen angebracht werden. Wir werden einen Kneipp-Pfad anlegen und auch das natürliche Quellwasser nutzen, das in Bad Doberan mit der Glashäger-Produktion ebenfalls eine lange Tradition besitzt.

Das Moorbad ist auch akademisches Lehrkrankenhaus für Rehabilitative Medizin und Naturheilverfahren. Was bedeuten diese Anerkennungen?

Dr. Stephan Vick: Wir sind berechtigt, unter der Gesamtverantwortung der Medizinischen Fakultät der Universität Rostock die studentische Ausbildung im Fach für Rehabilitative Medizin und Naturheilverfahren praktisch zu begleiten. Das ist ein Alleinstellungsmerkmal im Norden Deutschlands und für uns eine schöne Bestätigung unserer Arbeit.



Die waldreiche Gegend um Bad Doberan eignet sich für ausgedehnte gelenkschonende Spaziergänge. Zukünftig soll durch ein ausgebautes Wegenetz auch Menschen mit Beeinträchtigung dieses Erlebnis zugänglich gemacht werden.



www.ebel-kliniken.de

SEGLERMASSEGE – DAS ORIGINAL AUS WARNEMÜNDE



Fotos: vital & physio GmbH

Segler haben kräftige Hände, weil sie bei Wind und Wetter zupacken müssen, um Naturgewalten, Wellen und Sturm zu trotzen. Bei der sogenannten Seglermassage geht es um eine kraftvolle Energieübertragung durch spezielle Handgriffe, die verspannte Nacken- und Rückenpartien kneten und lockern. »Die Massage orientiert sich an der Wirbelsäule, quasi dem Mast, und stärkt die Rückenpartien als die Segelblätter«, erklärt René Portwich, Chef des Kur- und Gesundheitszentrums »vital & physio« in Rostock-Warnemünde. Entwickelt hat diese Spezialtherapie seine Frau Kristina, die seit vielen Jahren im Bereich der Physio- und Heiltherapie praktiziert. Die Original-Seglermassage, die sich die Portwichs haben schützen lassen, kommt aus Warnemünde und wurde über 17 Jahre ständig weiterentwickelt.

»Die Seglermassage ist bei uns die meistgebuchte Anwendung und erfreut sich großer Beliebtheit«, sagt René Portwich. Weil sie vielen Menschen hilft, Stress abzubauen, und die Muskelgruppen stärkt, die bei einer vorrangig sitzenden oder stehenden Tätigkeit besonders beansprucht werden. Übrigens, auf so manchen Kreuzfahrtschiffen, verrät Portwich, hat es sich unter den Besatzungen herumgesprochen, dass man die Liegezeit in Warnemünde perfekt zur Entspannung im »vital & physio«-Gesundheitszentrum nutzen kann. Eine rechtzeitige Buchung wird empfohlen.



www.vital-physio.de

Singend gegen Stress und Burn-out

Wie die AHG Klinik Waren an der Müritz
psychische und psychosomatische
Störungen behandelt



Fotos: AHG Klinik Waren GmbH, Ch. Niellinger, shutterstock / Otrachla

Ja, in Mecklenburg-Vorpommern trägt eine Klinik tatsächlich ganz offiziell den Titel »Singendes Krankenhaus«, die AHG Klinik Waren. Schon seit Jahren gehören hier Musik- und Tanztherapie zum Behandlungskonzept. Schließlich stärkt gemeinsames Singen das Selbstbewusstsein, setzt Emotionen frei und entfaltet im gemeinsamen Erleben seine heilsame Kraft. Das heilsame Singen unterstützt auch die Therapie des »Burn-out-Syndroms«.

Wer sich niedergeschlagen, ständig müde, an allem desinteressiert und kraftlos fühlt, vielleicht sogar körperliche Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen oder Konzentrationsstörungen erlebt, dem bringt eine Auszeit oft wenig. Helfen weder längere Erholungszeiten noch die Beseitigung von Belastungsfaktoren, kann das eine chronische Erschöpfung sein, die sich erfolgreich behandeln lässt.

Die AHG Klinik Waren ist dafür eine gute Adresse. Schon die idyllische Lage dieser modernen Therapieeinrichtung im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte trägt zum Gesundwerden bei. Dazu erinnert die Klinik mit ihren gleichermaßen modern wie gemütlich eingerichteten Einzelzimmern und dem einladend gestalteten Restaurant eher an ein Hotel. Mütter oder Väter können ihren Nachwuchs mit nach Waren bringen. Die Jüngsten umsorgt die klinikeigene Kinderbetreuung »Haus der kleinen Piraten«, ältere Kinder bringt ein Shuttle-Service zu Schulen in der Umgebung. Das Behandlungsspektrum der AHG Klinik Waren umfasst psychische und psychosomatische Störungen aller Art, darunter auch die Bewältigung von seelischen Problemen, die Schicksalsschläge, chronische oder schwere akute körperliche Erkrankungen mit

sich bringen können. Gemeinsam mit einem interdisziplinären Spezialistenteam setzen sich Patienten unter anderem mit depressiven und Erschöpfungssyndromen, Angst- und Zwangsstörungen, Traumata oder Ess- und Schlafstörungen auseinander. Individuell zusammengestellte Therapien fördern das Zurückfinden zu Aktivität und Eigeninitiative und stärken das Selbstvertrauen. Vorträge, Gespräche und weitere Angebote lassen jeden zum Experten der eigenen Krankheit werden. Denn nur so schafft es das während der Therapie Erlernte später auch in den Alltag. In Waren geht es darum, gesund zu werden und zu verstehen, dass dies nur durch eigenes Zutun zu schaffen ist. Neben medizinischen und psychologischen Maßnahmen folgen die ganzheitlich ausgerichteten Therapiepläne deshalb einem integrativ-verhaltenstherapeutischen Ansatz mit Aufgaben, die den Patienten aktiv fordern. Ergotherapie oder Sport geben Anregungen, die sich ohne Weiteres zu Hause fortführen lassen. Die AHG Klinik Waren erzielt mit klassischen Therapieangeboten rund um Entspannung, Bewegung und Ernährung spürbare Fortschritte. Musik- und Tanztherapie unterstützen den Heilungsprozess sehr gut.

Neben stationären und ganztags ambulanten Reha-Maßnahmen bietet die Einrichtung in Waren »Gesundheitswochen« für Selbstzahler (sechs oder 12 Tage) an.



www.median-kliniken.de/Waren



Pferde lesen Körpersprache

**Tiergestützte Therapie
»Soulbalance – Mensch
durch Pferd« hilft zurück ins
seelische Gleichgewicht**

Soulbalance

Mit dem Begriff Soulbalance wird ein Zustand innerer Zufriedenheit beschrieben. Darauf zielt die Mensch-durch-Pferd-Therapie ab. Sie basiert auf der Erfahrung, dass die intensive Begegnung und Arbeit mit dem Pferd den Menschen befähigt, zu seinem eigentlichen Ich zu finden, befreit von Ängsten, Selbstzweifeln und Stress.



Fotos: SOULBALANCE, Papadox Fotografie



www.menschedurchpferd.de

Silke Ritthalers erste Begegnung mit Pferden verdankt sie einem Orthopäden, der ihr bewegungstherapeutisch das Reiten empfohlen hatte. Elf Jahre später coacht die 42-Jährige unter dem Label »Soulbalance – Mensch durch Pferd« in Groß Kordshagen bei Stralsund Führungskräfte und führt pferdegestützte Persönlichkeitstrainings durch.

Worauf gründet die Idee, Menschen mithilfe von Pferden zu therapieren?

Silke Ritthaler: Pferde charakterisiert, dass sie gefallen wollen und sehr eigenständig sind. Dabei besitzen sie ein starkes Spiegelverhalten, sie reagieren sensibel auf Körpersprache. Pferde spüren, wenn ein Mensch von Ängsten geplagt ist. Die Seele drückt sich über den Körper aus. An dem Punkt besteht die Chance, psychische Disbalancen im aktiven Umgang mit Pferden aufzubrechen und zu überwinden.

Welche Probleme sind mit der Mensch-durch-Pferd-Therapie behandelbar?

Silke Ritthaler: Es ist eine Mischung an Störungsbildern, vom Burn-out über Essstörungen bis zu Versagensängsten. Entscheidend ist, dass Betroffene die Bereitschaft der Selbsterkenntnis haben. Bei psychotischen Symptomen, die bereits fachärztlich behandelt werden, wirkt unser Ansatz Mensch durch Pferd therapieergänzend.

Welche Menschen eignen sich für die Therapie, muss man Pferdekennner sein?

Silke Ritthaler: Nein. Zu uns kann jeder kommen, der für sich verspürt, sein Seelenleben ist aus dem Lot und er möchte es bewusst wieder ins Gleichgewicht bringen. Man muss auch nicht reiten können. Wir beschränken uns auf gezielte Führübungen mit den Pferden.

Niemand ist alleine krank ...

Im Haus am Meer in Zingst finden Mütter und Väter ihr inneres Gleichgewicht

Wer Kinder versorgt, weiß, wie wenig Zeit einem selbst im Alltag bleibt. Erst recht, wenn Krankheiten oder schwere Schicksalsschläge den gewohnten Tagesablauf belasten. Auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst finden Kinder mit ihren Müttern, Vätern oder Elternpaaren direkt an der Ostsee eine Oase der Ruhe und Entspannung.

Die **Vorsorgeklinik »Haus am Meer« in Zingst** unterstützt Mütter und Väter dabei, ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren oder zu gewohnter Kraft zurückzufinden. Das milde Reizklima der Ostsee und die saubere Luft im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft tragen zudem dazu bei, Erkrankungen von Haut und Atemwegen

sowie des Muskel- und Skelettsystems zu lindern. Individuell auf den Einzelnen abgestimmte Therapiepläne, ein breites Spektrum an Kursangeboten und nicht zuletzt der ganzheitliche Ansatz bringen innerhalb von drei Wochen erlebbare Erfolge.

Umsorgt von einem qualifizierten Team, können die kleinen und großen Kurgäste eine Vielzahl maßgeschneiderter Therapien, Freizeitangebote und Kreativworkshops wahrnehmen. Außerdem stehen hauseigene Einrichtungen wie Schwimmbad oder Turnhalle zur Verfügung.

Für die kleinen Patienten gibt es eine Kinderbetreuung. Und schulbegleitender Unterricht hilft, den Anschluss zu Hause nicht zu verlieren.

Ein Schwerpunkt liegt im »Haus am Meer« auf psychosomatischen Erschöpfungszuständen und der Bewältigung von Verlusten. Einzelgespräche und Kleingruppenarbeit können helfen, mit dem Verlust leben zu lernen und neue Perspektiven zu finden.

Niemand ist alleine krank, deshalb verfolgt die Vorsorgeklinik in Zingst mit ihrem familientherapeutischen Ansatz das Ziel, möglichst alle Fami-

In Zingst können Familien:
Kraft tanken.
Gesund werden.
Mut schöpfen.



Fotos: Haus am Meer Zingst, TW / H2F Kommunikationsagentur

lienmitglieder in die Behandlung einzubeziehen. Darum bietet das »Haus am Meer« neben Mutter- bzw. Vater-Kind-Kuren auch Elternkuren an, in denen die Partner gemeinsam mit den Kindern Zeit in Zingst verbringen. Es besteht zudem die Möglichkeit, dass Lebenspartner/-in und eventuell zu Hause gebliebene Kinder gegen Ende der Kur für fünf Tage zu Besuch kommen und gemeinsam Therapieangebote wahrnehmen. So finden während der Kur erreichte Fortschritte leichter Eingang ins Familienleben.



www.aw-kur.de





Ostseeklinik Boltenhagen



Die natürliche Heilkraft von Sonne, Wind und Meer, dazu Sandstrand und Küstenwald beschenken dem **Ostseebad Boltenhagen** ein besonderes Reizklima. Der ideale Ort zum Regenerieren, Erholen und Gesundwerden. In dieser Umgebung steht die **Ostseeklinik Boltenhagen**. Für Mütter oder Väter mit Kindern sowie Jugendliche gibt es hier vielfältige Rehabilitations- und Vorsorgeleistungen. Umsorgt von einem kompetenten Team aus Medizinern, Pädagogen und Therapeuten, finden große und kleine Patienten hier Entspannung, können genesen, Stress abbauen oder die Zeit miteinander genießen.

Die Ostseeklinik Boltenhagen steckt mit Sporthalle, Gymnastikräumen, Schwimmbad, Sauna und Fahrradergometer-Raum voller Möglichkeiten. Dazu bietet die Einrichtung mit Unterstützung ihres Spezialistenteams Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage und individuelle Entspannungstechniken. In guten Händen ist man mit Erkrankungen von Stoffwechsel, Herz, Kreislauf, Atemwegen, Bewegungsapparat sowie im psychovegetativen und psychosomatischen Bereich. Ebenso mit Erkrankungen der Haut, Allergien und dem mütter-/vaterspezifischen Erschöpfungssyndrom. Weil die Ostseeklinik Wert auf ein harmonisches Miteinander legt, nehmen Mütter und Väter zahlreiche Therapieangebote gemeinsam mit ihrem Nachwuchs wahr. Ein unvergessliches

Hier fühlt
sich Reha
**richtig
gut an.**



Fotos: Ostseebad Boltenhagen / Mandt, Meier, TMW / WERK3



www.ostseeklinik-boltenhagen.de

Highlight für die jüngeren Patienten: das versunkene Dorf »Longa Indago«. Nicht nur der Name dieser Fantasiewelt mit Schlossruine, Schiffswrack und Seeteufelmeile ist besonders. Hier geht es auf spielerische Weise um das Schulanfänger- und Wahrnehmung sowie den Umgang miteinander. Therapie als Abenteuer!

Auch sonst fühlt sich eine Mutter-/Vater-Kind-Kur in der Ostseeklinik Boltenhagen mit großzügig angelegten Apartments, gesunder Küche und vielfältigen Freizeitmöglichkeiten richtig gut an.

Barrierefreier Urlaub
in Mecklenburg-Vorpommern

... REISEN FÜR ALLE



Reisen für Alle



»Reisen für Alle« ist ein bundeseinheitliches Kennzeichnungssystem mit Qualitätskriterien, an deren Entwicklung Betroffenenverbände mitwirkten. Das Siegel »Reisen für Alle« basiert nicht auf einer Selbstausskunft der einzelnen Betriebe, sondern auf konkreten Daten, die ausgebildete Prüfer vor Ort erheben. Erfolgt die nach drei Jahren erforderliche Rezertifizierung nicht, erlischt das Zertifikat.

Einfach mal losfahren und den Urlaub genießen? Für Menschen mit Behinderung, Senioren oder junge Familien nicht immer ganz einfach. Mal fällt Treppensteigen schwer, mal brauchen Rollstuhl oder Kinderwagen eine bestimmte Türbreite. In Mecklenburg-Vorpommern kann jeder einen unbeschwerten Urlaub verbringen und sich auf der Website www.reisen-fuer-alle.de einen Überblick über garantiert barrierefreie Angebote verschaffen. Bereits mehr als 40 Einrichtungen – darunter Hotels, Tourist-Infos und Freizeiteinrichtungen – erhielten das seit 2016 im Land vergebene Zertifikat.



Von der Ostsee bis zur Mecklenburgischen Seenplatte finden Menschen mit Sinnes- und Mobilitätseinschränkungen den Zugang zu urwüchsiger Natur und beliebten Erlebniseinrichtungen.

»Bei der Kennzeichnung geht es um größtmögliche Transparenz des Betriebes. Auch ein Mensch mit einer Behinderung verweist, um etwas zu erleben. Also müssen alle touristischen Bausteine passen. Deshalb zertifizieren wir Betriebe entlang der touristischen Servicekette – von der Tourist-Information, über Unterkünfte- und Erlebnisanbieter bis hin zu Bahnhöfen und gastronomischen Betrieben«, erläutert Annette Rösler, Projektmanagerin »Tourismus für Alle« beim Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. den Ansatz. »Menschen mit Behinderung, aber auch Ältere oder Familien mit kleinen Kindern müssen bei ihrer Reiseentscheidung sehr unterschiedliche Aspekte berücksichtigen. Die Bewertung, ob ein Reiseziel ‚taugt‘, ist sehr individuell. Insofern werten wir in der Kennzeichnung nicht, übermitteln dem potenziellen Gast als Entscheidungshilfe den konkreten IST-Zustand. Dafür erheben wir die Daten detailreich und in einer ziemlichen Tiefe«, fügt



sie hinzu. Auf das Qualitätssiegel »Reisen für Alle« können sich Betroffene also verlassen – ganz gleich, ob sie beim Gehen, Sehen, Hören oder kognitiv beeinträchtigt sind. Interessante Informationen rund ums Thema Barrierefreiheit finden sich auf den Webseiten www.reisen-fuer-alle.de und www.auf-nach-mv.de/barrierefrei.

EINE GUTE NACHT OHNE ALLERGENE

Wie ein mecklenburgisches Familienunternehmen mit einer Innovation erfolgreich gesundes Schlafklima schafft

Mecklenburg-Vorpommern besitzt mit seiner intakten Natur, mit Ostsee, Wäldern und Seen beste Voraussetzungen für einen wohltuenden Urlaub. In den Kur- und Erholungsbädern findet der Gast ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Therapien und sportlichen Angeboten. Die perfekte Ergänzung zu den Gesundheitsaktivitäten am Tag ist ein erholsamer und allergenfreier Schlaf. So lässt sich im Urlaub rund um die Uhr Kraft tanken.

Einer der häufigsten Gründe für einen unruhigen Schlaf und das Gefühl, am Morgen wie gerädert aufzuwachen, können Milbenallergene sein. Diese kommen millionenfach in Betten vor. Besonders Hotelmatratzen mit ständig wechselnden Gästen bieten Milben ideale Lebensbedingungen. Doch mit Milben muss sich niemand abfinden.

Seit vielen Jahren bietet das mecklenburgische Familienunternehmen Allergo Natur mit Sitz auf Schloss Melkof eine innovative Lösung: allergendichte Reiselaken. Die sogenannten Reise-Encasings lassen sich leicht über die Matratze streifen und gewährleisten perfekten Schutz. »Die Reise-Encasings sind so dicht gewebt, dass sie eine wirkungsvolle Schutzbarriere bilden. Das atmungsaktive Hightech-Material ist zudem angenehm dünn und weich, besitzt einen hohen Schlafkomfort«, sagt Allergo-Geschäftsführer



»Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein ausreichender und gesunder Schlaf für den Menschen eine wichtige Regenerationsquelle darstellt«, betont Allergo Natur-Geschäftsführer Daniel Schönfelder.

Daniel Schönfelder. Betroffene finden nachts erholsame Ruhe und wachen morgens frisch gestärkt auf. Selbst Nicht-allergiker greifen auf Reisen häufig zu dem praktischen Spannbettuch, das ein gesundes und hygienisches Schlafklima schafft.

Der natürliche Rhythmus von Ruhe und Aktivität garantiere, dass lebensnotwendige Körperfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz, Muskelspannung und Körpertemperatur konstant bleiben. Im Tiefschlaf schüttet der Körper Hormone aus, welche die Reparatur von Zellverbänden und die Stärkung des Immunsystems anregen.

Mit den Allergo Reise-Encasings gelingt auch im Urlaub ein guter Start in einen aktiven und gesunden Tag. Die Encasings sind leicht und handlich und passen in jedes Reisegepäck. Per Online-Versand liefert das Unternehmen die Produkte ins Hotel oder nach Hause.



www.allergo-shop.de



Allergo Natur – ausgezeichnet von Europäischer Allergiestiftung

Unter der Marke Allergo Natur werden seit 20 Jahren allergendichte Bettbezüge, sogenannte Encasings, hergestellt. Im mecklenburgischen Hagenow werden Allergo Encasings mit viel Sorgfalt und Liebe zum Detail in hoher Qualität gefertigt. Das belegen Zertifikationen wie das Siegel der Europäischen Allergiestiftung ECARF. Ein Allergo Encasing ist keine Bettwäsche, sondern ein hochwertiges Gesundheitsprodukt, das Schlafkomfort und Allergenschutz miteinander vereint.

ENDLICH RUHE

KURZFILME ZUM SCHMUNZELN



Fotos: TMW / Golithe

Ruhe ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden und Lachen ist gesund. Das besondere Urlaubsfeeling in Mecklenburg-Vorpommern setzen fünf amüsante Kurzfilme unter dem Motto »Endlich Ruhe!« auf charmante, witzige Weise in Szene. Entstanden in den schönsten Regionen des Landes, zeigen die kurzen Geschichten der Web-Serie die Anziehungskraft der ruhigen Drehorte. Voller Selbstironie nehmen mit Mecklenburg-Vorpommern verbundene Schauspieler Alltagsmarotten und Mentalität der Einheimischen auf die Schippe. Vor der Kamera standen Rostock-»Polizeiruf«-Darstellerin **Anneke Kim Sarnau**, der gebürtige Rostocker **Hinnerk Schönemann** und

Ostsee-Fan **Olaf Schubert**. Schauplätze sind das Rostocker Ostseebad Warnemünde, die Landeshauptstadt Schwerin, das Ostseebad Ahrenshoop auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst, der Luftkurort Plau am See in der Mecklenburgischen Seenplatte und das Ostseebad Binz auf Deutschlands größter Insel Rügen. Ganz gleich, wie nervig die jeweilige Situation auch zu sein scheint: Am Ende kehrt stets wieder beschauliche Ruhe ein. Zu sehen auf dem YouTube-Kanal des Tourismusverbandes Mecklenburg-Vorpommern.

WWW.YOUTUBE.COM/AUFNACHMV

Übersicht Kliniken Erwachsene und Indikationen

nach Versorgungsverträgen gem. § 111 SGB V

Stand: 15.05.2018

		Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Gefäß-Erkrankungen	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen, orthopädische Erkrankungen	Gastroenterologie	Stoffwechselerkrankungen	Atemwegserkrankungen	Nephrologische Erkrankungen	Neurologische Erkrankungen	Onkologische Erkrankungen
INDIKATIONSGRUPPE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Schloss Tessin										
2	HELIOS Klinik Leezen				•					•	
3	MEDIAN Klinik Schweriner See										
4	MEDIAN Klinik Wismar			•	•						•
5	Strandklinik Boltenhagen	•	•								•
6	Ostseeklinik Kühlungsborn							•			
7	MEDIAN Klinik Heiligendamm							•			
8	Moorbad Bad Doberan			•	•						
9	Friedrich-Petersen-Klinik										
10	Fachklinik Waldeck				•					•	
11	Tessinum Therapiezentrum										
12	MEDIAN Klinik Bad Sülze			•	•					•	
13	Klinik Graal-Müritz										•
14	AKG Rehasentrum Graal-Müritz	•			•			•			
15	Ostsee-Kurklinik Fischland GmbH Wustrow	•				•	•	•			
16	HELIOS Klinik Ahrenshoop	•			•					•	•
17	Ostseeklinik Prerow				•			•			
18	Fachklinik Gristower Wiek										
19	Medigreif Parkklinik Greifswald										
20	BDH Klinik Greifswald									•	
21	Rehaklinik Göhren				•						
22	MediClin Dünenwald Klinik	•			•			•			
23	Rehasentrum Ückeritz							•			•
24	Medigreif Inselklinik Heringsdorf »Haus Kulm«										
25	Rehaklinik Ahlbeck			•	•			•			•
26	Rehaklinik Usedom			•	•			•			•
27	Bethesda Klinik										
28	Klinik am Haussee	•			•					•	
29	Luzin-Klinik										
30	AHG Klinik Waren										
31	Müritz Klinik Klink	•		•	•		•		•		•
32	Klinik Malchower See	•			•	•	•				
33	KMG Klinik Silbermühle Plau am See	•	•								•
34	MediClin Rehasentrum Plau am See			•	•					•	•
35	Serrahner Diakoniewerk										
36	Rehaklinik »Garder See«			•	•			•			•

Gynäkologische Erkrankungen	Dermatologie	Psycho somatische Erkrankungen	Psychische Erkrankungen	Suchterkrankungen	Krankheiten des Blutes und der Blutbildungsorgane	Venenerkrankungen	Unfall- und Verletzungsfolgen	Geriatric	Störungen Sinnesorgane		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	INDIKATIONSGRUPPE	
				●						Schloss Tessin	1
							●	●		HELIOS Klinik Leezen	2
		●	●	●						MEDIAN Klinik Schweriner See	3
		●					●			MEDIAN Klinik Wismar	4
						●				Strandklinik Boltenhagen	5
	●	●								Ostseeklinik Kühlungsborn	6
	●	●								MEDIAN Klinik Heiligendamm	7
							●			Moorbad Bad Doberan	8
				●						Friedrich-Petersen-Klinik	9
							●			Fachklinik Waldeck	10
								●		Tessinum Therapiezentrum	11
							●	●		MEDIAN Klinik Bad Sülze	12
										Klinik Graal-Müritz	13
										AKG Rehasentrum Graal-Müritz	14
	●	●								Ostsee-Kurklinik Fischland GmbH Wustrow	15
										HELIOS Klinik Ahrenshoop	16
	●	●								Ostseeklinik Prerow	17
				●						Fachklinik Gristower Wiek	18
								●		Medigreif Parkklinik Greifswald	19
										BDH Klinik Greifswald	20
		●								Rehaklinik Göhren	21
		●					●			MediClin Dünenwald Klinik	22
	●									Rehasentrum Ückeritz	23
		●								Medigreif Inselklinik Heringsdorf »Haus Kulm«	24
										Rehaklinik Ahlbeck	25
										Rehaklinik Usedom	26
								●		Bethesda Klinik	27
		●								Klinik am Haussee	28
				●						Luzin-Klinik	29
		●								AHG Klinik Waren	30
										Müritz Klinik Klink	31
										Klinik Malchower See	32
		●								KMG Klinik Silbermühle Plau am See	33
							●			MediClin Rehasentrum Plau am See	34
				●						Serrahner Diakoniewerk	35
		●			●					Rehaklinik »Garder See«	36

Übersicht Kliniken Mutter-/Vater-Kind und Kinder-Reha

nach Versorgungsverträgen
gem. 111a SGB V und 111 SGB V

Stand: 15.05.2018

		Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Gefäßerkrankungen	Entzündlich-rheumatische Erkrankungen	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen, orthopädische Erkrankungen	Gastroenterologie	Stoffwechselerkrankungen	Atemwegserkrankungen	Nephrologische Erkrankungen	Neurologische Erkrankungen	Onkologische Erkrankungen
INDIKATIONSGRUPPE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ostseeklinik Boltenhagen				•	•	•	•			
2	Ostseeklinik Boltenhagen (Kinder)	•			•	•	•	•			
3	Ostseeklinik Poel				•			•			
4	Mutter-Kind-Klinik Rerik				•		•	•			
5	Mutter-Kind-Klinik »Strandpark« Kühlungsborn										
6	Mutter-Kind-Klinik »Godetiet«				•			•			
7	Kurklinik »Stella Maris«							•			
8	Ostseeklinik Kühlungsborn (Kinder)							•			
9	CIC Güstrow (Kinder)										
10	AKG Mutter-Kind-Klinik »Schwarzheide«				•		•	•			
11	Mutter-Kind-Therapiezentrum »Heidesanatorium«	•			•			•			
12	AKG Kinderklinik »Tannenhof« (auch Kinder)						•	•			
13	Mutter-Kind-Therapiezentrum »Meeresbrise«	•			•			•			
14	Ostseekurklinik Fischland	•				•	•	•			
15	Eltern-Kind-Klinik »Haus am Meer«				•			•			
16	Ostseeklinik Zingst							•			
17	AOK Klinik Rügen				•		•	•			
18	Ostseeklinik Königshörn				•			•			
19	Kurklinik Sellin	•			•			•			
20	Mutter-Kind-Klinik Baabe				•		•	•			
21	CJD Garz (Kinder)						•	•			
22	Haus »Möwennest«										
23	Ostseestrand-Klinik »Klaus Störtebeker«						•	•			
24	Kinder-Rehazentrum Usedom				•			•			
25	Kinder-Rehazentrum Usedom (Kinder)						•	•	•		
26	Mütter-Gesundheit-Usedom e. V.							•			
27	Medigreif Inselklinik Heringsdorf »Haus Gothensee«						•				

Gynäkologische Erkrankungen											
Dermatologie											
Psychosomatische Erkrankungen											
Psychische Erkrankungen											
Suchterkrankungen											
Krankheiten des Blutes und der Blutbildungsorgane											
Venenerkrankungen											
Unfall- und Verletzungsfolgen											
Geriatric											
Störungen Sinnesorgane											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	INDIKATIONSGRUPPE	
	●	●								Ostseeklinik Boltenhagen	1
	●	●								Ostseeklinik Boltenhagen (Kinder)	2
	●	●								Ostseeklinik Poel	3
	●	●								Mutter-Kind-Klinik Rerik	4
		●								Mutter-Kind-Klinik »Strandpark« Kühlungsborn	5
	●	●								Mutter-Kind-Klinik »Godetiet«	6
	●	●								Kurklinik »Stella Maris«	7
	●	●								Ostseeklinik Kühlungsborn (Kinder)	8
									●	CIC Güstrow	9
	●	●								AKG Mutter-Kind-Klinik »Schwarzheide«	10
	●	●								Mutter-Kind-Therapiezentrum »Heidesanatorium«	11
	●	●								AKG Kinderklinik »Tannenhof« (auch Kinder)	12
	●	●								Mutter-Kind-Therapiezentrum »Meeresbrise«	13
	●	●								Ostseekurklinik Fischland	14
	●	●								Eltern-Kind-Klinik »Haus am Meer«	15
	●	●								Ostseeklinik Zingst	16
	●	●								AOK Klinik Rügen	17
	●	●								Ostseeklinik Königshörn	18
	●	●								Kurklinik Sellin	19
	●	●								Mutter-Kind-Klinik Baabe	20
	●									CJD Garz (Kinder)	21
		●								Haus »Möwennest«	22
	●	●								Ostseestrand-Klinik »Klaus Störtebeker«	23
		●								Kinder-Rehazentrum Usedom	24
	●									Kinder-Rehazentrum Usedom (Kinder)	25
	●	●								Mütter-Gesundheit-Usedom e. V.	26
	●	●								Medigreif Inselklinik Heringsdorf »Haus Gothensee«	27

Gesundheitsland Mecklenburg-Vorpommern

- Bundesstraße
- Autobahn
- Eisenbahn
- Warnowtunnel (mautpflichtig)

Nationalpark,
Naturpark,
Biosphärenreservat

Entfernung: ca. 30 km

Stand: Juli 2018

Hinweise zur Anreise unter:
www.auf-nach-mv.de/anreise



Ihr Weg zur Vorsorge und Rehabilitation in deutschen Heilbädern und Kurorten

(für Versicherte der gesetzlichen Kranken- bzw. Rentenversicherung)

VORSORGE

WAS?

AMBULANTE VORSORGE-LEISTUNG »KUR«

in anerkannten Kurorten
(auch als Kompaktkur)

(TEIL)-STATIONÄRE VORSORGELEISTUNG »KUR«

in anerkannten Kurorten

Medizinische Vorsorge
für Mütter und Väter

»MUTTER-/VATER-KIND-MASSNAHME«

in geeigneten Einrichtungen mit
Versorgungsvertrag

ZWECK / VORAUSSETZUNGEN

Persönliche Voraussetzungen:

- Schwächung der Gesundheit, die in absehbarer Zeit zu einer Krankheit führen würde
- Krankheiten verhüten und deren Verschlimmerung vermeiden
- Pflegebedürftigkeit vermeiden

- Beseitigung/Vermeidung oder Entgegenwirken von Krankheiten
- Erkennung bzw. Heilung von Krankheit, Linderung der Beschwerden, Vermeidung von Verschlimmerung

- Folgen einer bestehenden Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung abwenden, mildern, beseitigen und/oder Verschlimmerung verhüten
- Reha muss aus medizinischen Gründen erforderlich sein
- Die Erwerbsfähigkeit ist wegen Krankheit und/oder körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung erheblich gefährdet oder gemindert (Ziel: Verbesserung/Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit)
- versicherungsrechtliche Voraussetzungen

Krankenhaus stellt fest, ob eine Anschlussheilbehandlung erforderlich ist

WIE?

- Antrag von Versichertem und behandelndem Arzt
- Bewilligung vor Beginn der Maßnahme erforderlich
- ggf. Arzt auf die Möglichkeit einer Kur ansprechen

Informationen über
Elly-Heuss-Knapp-
Stiftung Deutsches
Müttergenesungs-
werk
Tel.: 030 3300290

Antrag von
Arzt und Patient

Antrag von Arzt und
Patient mithilfe des
Sozialdienstes

REHABILITATION

AMBULANTE REHABILITATION

in Einrichtungen mit
Versorgungsvertrag,
auch mobile Reha-Leistungen
durch wohnortnahe Einrichtungen

STATIONÄRE REHABILITATION

in zertifizierter Reha-Einrichtung

ANSCHLUSSHEIL-BEHANDLUNG (AHB)

(ambulant oder stationär)



WO?

DAUER / EIGENE KOSTEN

Gesetzliche Krankenver- sicherung (GKV)

- Dauer: längstens 3 Wochen (*)
- Antragstellung alle 3 Jahre möglich
- Kostenübernahme der GKV: 100% der Kurarzt-Kosten und 90% der Kurmittel!
- Unterkunft und Verpflegung zahlt Versicherter (Zuschuss GKV bis zu 16 €/Tag)
- Eigenbeteiligung: 10 €/Verordnung sowie 10 % Kurmittel

- Dauer: längstens 3 Wochen (*)
- Antragstellung alle 4 Jahre möglich
- volle Kostenübernahme durch GKV
- Eigenbeteiligung 10 €/Tag, max. 28 Tage p. a., Krankenhausaufenthalte werden angerechnet

- Dauer: längstens 3 Wochen (*)
- Antragstellung alle 4 Jahre möglich
- volle Kostenübernahme durch GKV
- Eigenbeteiligung: 10 €/Tag

Gesetzliche Krankenver- sicherung (GKV)

für Rentner, Schüler,
Studenten, Kinder,
Hausfrauen

Deutsche Rentenver- sicherung (DRV)

für Arbeitnehmer/
Angestellte, Kinder/
Schüler, Bezieher von
Erwerbsminderungs-
renten

- Dauer: regulär 21 Tage, je nach Indikation
- alle 4 Jahre möglich, Ausnahme: dringende medizinische Gründe, Einzelfallprüfung
- volle Kostenübernahme durch GKV oder DRV
- Eigenbeteiligung: 10 €/Tag,
- max. 28 Tage p.a., Krankenhausaufenthalte werden angerechnet

- Antritt in der Regel bis 14 Tage nach Krankenhausaufenthalt oder ambulanter OP

Ablehnung

Eingangsdatum ist Beginn der
Rechtsmittelfristen

Widerspruch

- schriftlich, Frist beachten
(1 Monat nach Bescheidzugang)
- mit dem Arzt besprechen /
ggf. Rechtsrat einholen

Wunsch- und Wahlrecht

- Patient wählt bei der ambulan-
ten Vorsorge mit Arzt geeig-
neten Kurort aus, bei stationären
Maßnahmen berücksichtigen
die Kostenträger sein Wunsch-
und Wahlrecht.
- »Bei der Entscheidung über die
Leistungen und bei der Ausfüh-
rung der Leistungen zur Teilha-
be wird berechtigten Wünschen
der Leistungsberechtigten ent-
sprochen. Dabei wird auch auf
die persönliche Lebenssituation,
das Alter, das Geschlecht, die
Familie sowie die religiösen und
weltanschaulichen Bedürfnisse
des Versicherten Rücksicht ge-
nommen.« (§ 9, 1 SGB IX)

(*) Verlängerung nur aus dringen-
den medizinischen Gründen

Legende

DRV: Deutsche Rentenversicherung
GKV: Gesetzliche Krankenversicherung
GRV: Gesetzliche Rentenversicherung
SGB: Sozialgesetzbuch

» In Mecklenburg-Vorpommern beträgt der Anteil des Gesundheitstourismus 4 Prozent an der Gesundheitswirtschaft, weit höher als anderswo in Deutschland. Kein Wunder: Die Heilkraft des Nordens und die damit verbundenen gesundheits-touristischen Angebote unserer Branche ziehen an – und lassen niemanden mehr los. Unsere Natur hat eine nachweisbar gesundheitsfördernde Wirkung. «

Lars Bauer, Geschäftsführer BioCon Valley® GmbH



Foto: TMV / Alrich

Die BioCon Valley® GmbH ist Ihr Partner für Gesundheitswirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern. Als zentraler Ansprechpartner und Landesdienstleister unterstützt das Unternehmen die Akteure in den Branchen und engagiert sich für die wirtschaftliche und wissenschaftliche Profilierung des Standortes Mecklenburg-Vorpommern.

Herausgeber:

Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Tobias Weitendorf (verantw.),
Anne Wilken, Sabine Rasch
Konrad-Zuse-Str. 2
18057 Rostock
Tel.: +49 381 4030-500, Fax: -555
gesundheits@auf-nach-mv.de
www.gesundes-mv.de

Konzeption und Design:

H2F - KOMMUNIKATIONSAGENTUR
Strandstraße 96, 18055 Rostock
Tel.: +49 381 202 701 00, Fax: +49 381 202 701 99
www.h-2-f.de

Redaktion:

Kerstin Griesert, Anette Prüber, Thomas Schwandt

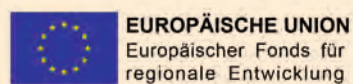
Druck und Verarbeitung:

Druckerei Weidner GmbH
Carl-Hopp-Straße 15, 18069 Rostock

Rostock, 1. Jahrgang 2018 | 105.000

Alle Daten in diesem Magazin wurden von der Redaktion nach bestem Wissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Sie entsprechen dem Stand der Drucklegung im Juli 2018. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck von Artikeln und Fotos nur mit vorheriger Genehmigung des Tourismusverbandes Mecklenburg-Vorpommern e. V. (TMV). Der TMV haftet nicht für den Inhalt von Anzeigen.

Gefördert durch:





AUFENTHALT MIT VITALER WIRKUNG

Rund um die Suiten und Apartments des Prora Solitaire auf Rügen wird VITAL groß geschrieben. Sie haben als NOVASOL-Gast kostenfreien Eintritt in den über 1.000 m² großen Wellness-Bereich!

Die „VITAL Ferienapartments“ im NOVASOL-Angebot auf der Insel Rügen sind nicht nur exklusiv und individuell eingerichtet, sondern haben auch wunderbare Wohlfühl-Extras, wie z.B. einen großen Wellness- und Fitness-Bereich mit Pool und verschiedenen Themensaunen, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Vital abgerundet wird ein Aufenthalt durch die tolle Lage des Prora Solitaire: In max. 5 km Entfernung finden Sie Wanderwege, Trimmdich-Pfade, Mountainbike-Trails, Fahrradrouten – und nicht zu vergessen die Ostsee, die gleich hinter dem Dünenwald liegt. In der Nähe erwarten Sie zudem Thermalbäder, Fahrradverleih und Schwimmbäder.

Die Wohlfühl- und VITAL-Extras im Prora Solitaire:

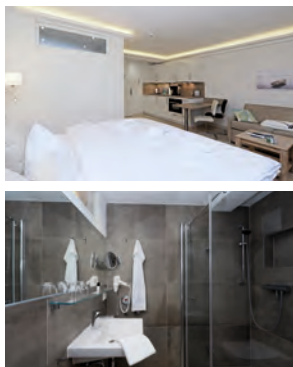
- kostenfreier Eintritt in den über 1000 m² großen Wellness-Bereich
- Themensaunen und Eisgrotte sowie Cardio- und Fitnessbereich
- ein 18 x 6 m großes Hallenbad (samt Kinderbecken)
- ein 24 x 4 m beheizter Außenpool
- Massagen und weitere Anwendungen können hinzugebucht werden¹⁾
- Einrichtung der Apartments im Hinblick auf ein gesundes Raumklima²⁾

Die Entfernungen zu den AKTIV-Angeboten in der Umgebung:

- Wanderweg, ab 10 km Länge ⇒ ca. 50 m
- Mountainbike-Strecke, 5-10 km ⇒ ca. 4.000 m
- Radwanderweg, ab 10 km Länge ⇒ ca. 50 m
- Trimm-Dich-Pfad ⇒ 10 m
- die Ostsee ⇒ gleich hinter dem Dünenwald

1) gegen Gebühr

2) Verwendung von allergikerfreundlichen Materialien



STUDIO ANGEL

- Apartment für 2 Personen
- Wohnraum / Küche
- 1 Doppelbett (2 Pers.)
- Badezimmer
- 1 TV
- Balkon

ab 475,- € pro Woche*

(inkl. Wellness-Bereich, Bettwäsche, Handtücher u. Endreinigung)



CAPT'N SUITE

- Apartment für 6 Personen
- Wohnraum / Küche · 1 Schlafsofa (2 Pers.)
- 3 Schlafzimmer je 1 Doppelbett
- 2 Badezimmer
- 3 TV
- 2 Balkone

ab 1.250,- € pro Woche*

(inkl. Wellness-Bereich, Bettwäsche, Handtücher u. Endreinigung)

Meereskraft & Klimareiz

IM SEEBAD WARNEMÜNDE



Erholung, Therapien und Thalasso mit der natürlichen Kraft der Ostsee