

9. Naturheilkunde und Psychosomatik

Ganzheitliches Konzept zur Behandlung von Patient*innen auf der Basis von Mind-Body-Medizin und Kneipp-Therapie



Naturheilkunde hat eine lange Tradition im Glottertal. Bereits vor mehr als 500 Jahren, im Jahr 1488 wurde zum ersten Mal das Bad im Glottertal im Zusammenhang mit der Badquelle urkundlich erwähnt. Im 16. Jahrhundert wird das Sanatorium Glotterbad häufig in Veröffentlichungen über Bäder im Süddeutschen Raum genannt. Schon damals besuchten Gäste aus allen Bevölkerungsschichten von nah und fern das Glotterbad.

Ein großer Förderer des Bads war damals der Freiburger Arzt Johann Georg Schenk von Grafenberg, zu dessen Patienten die des „Prälätenritterstands und andere ansehnliche Personen“ zählten. Sein Sohn verfasste 1619 das Büchlein „Scatebra Gloteria“, in dem er die Vorzüge der Kuranstalt und die heilende Kraft des Wassers pries. Ab

1850 entwickelte sich das Glotterbad unter dem Arzt Walser zu einer beliebten Naturheilanstalt weiter. Man verordnete physikalisch/diätetische Heilmethoden, Wasseranwendungen, Diät, Sonnenbäder, Luftbäder und Lufthütten als Kurmittel und in geeigneten Fällen Behandlungen nach der Kneipp'schen Methode. Nach umfangreichen Baumaßnahmen um 1900 (Kurhaus, Carlsbau, Alexanderbau) wurde die „Naturheilanstalt Glotterbad“ von dem Arzt Hoffner ab 1901 in ein nach klinischen Grundsätzen arbeitendes modernes Sanatorium umgewandelt. Sein Nachfolger Robert Steinbach verband den naturheilkundlichen Ansatz mit modernen medizinischen



Methoden und knüpfte enge Verbindungen zur Universität Freiburg. Eine erste psychosomatische Orientierung kam ab 1952 mit dem neuen Chefarzt Luis R. Grothe ins Glotterbad. In seiner Allgemeinen Therapie bezog er die Lebenswelt und das

Umfeld der Patient*innen mit ein und war ein Förderer der Musiktherapie, über deren Einfluss auf die Gesundheit von Kranken er intensiv forschte. Seit 1987 ist das Glotterbad eine Psychosomatische Fachklinik unter Trägerschaft zunächst der LVA Württemberg, später der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und aktuell Teil des Klinikverbunds der RehaZentren der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg gGmbH. Als integrierte Psychosomatik verbindet das Glotterbad heute modernste schulmedizinische Ansätze, multimodale psychosomatisch/psychotherapeutische Therapiemethoden mit traditionsreichen naturheilkundlichen Ansätzen, wie z. B. die Kneipp-Therapie.

Die „bio-psycho-soziale“ Medizin in der Rehaklinik Glotterbad

Körperliche und seelische Lebensvorgänge sind in uns untrennbar miteinander verbunden. Dennoch hat die Medizin – durchaus erfolgreich – Modelle entwickelt, diese Lebensbereiche künstlich zu trennen: Einer „Körpermedizin ohne Seele“ (somatische Medizin) steht eine „Seelenmedizin ohne Körper“ (Psychotherapie) gegenüber.

*Psychosomatische Medizin als „bio-psycho-soziale“ Medizin, wie sie in der Rehaklinik Glotterbad angewandt wird, versteht sich als Gegengewicht zu diesem vorherrschenden Dualismus. Sie erforscht und behandelt die vielfältigen und lebendigen Wechselwirkungen zwischen körperlichen, seelischen und sozialen Lebens- und Krankheitsaspekten. Wichtigstes Therapieziel ist dabei die Förderung der Autonomie der Patient*innen durch Aktivierung ihrer eigenen Lebens- und Bewältigungsressourcen, der Selbstheilungskräfte und Selbsthilfemöglichkeiten.*

Naturheilkunde als Teil eines bio-psycho-sozialen Behandlungskonzepts

Psychosomatische Medizin als bio-psycho-soziale Medizin und die ganzheitlichen Ansätze der Kneipp-Therapie lassen sich bei der Behandlung von Patient*innen mit psychischen und psychosomatischen Krankheiten in idealer Weise verbinden. In der Naturheilkunde wie auch in der Psychosomatischen Medizin wird von einer engen Verbindung von körperlichen und seelischen Lebensvorgängen ausgegangen. Psychosomatische Medizin erforscht und behandelt die vielfältigen und lebendigen Wechselwirkungen zwischen körperlichen, seelischen und sozialen Lebens- und Krankheitsaspekten. Wichtigstes Therapieziel ist dabei die Förderung der Autonomie der Patient*innen durch Aktivierung ihrer eigenen Lebens- und Bewältigungsressourcen, der Selbstheilungskräfte und Selbsthilfemöglichkeiten. Auch die moderne Naturheilkunde bezieht stark den Lebenskontext von Patient*innen mit ein, das gesellschaftliche Miteinander, der achtsame und rücksichtsvolle Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur und fokussiert die Aspekte Selbstheilung und Selbstorganisation auf der biologischen, psychischen und sozialen Ebene. Auf diesen Erkenntnissen basieren auch die fünf Säulen der Kneipp-Therapie:

1. Wasser
2. Ernährung
3. Bewegung
4. Heilpflanzen
5. Lebensordnung/Lebensrhythmus

1. Wasser

Unsere hydrotherapeutischen Behandlungsmethoden zeigen, wie vielfältig Wasser als Heilmittel eingesetzt werden kann. Durch Eigenerfahrung hat Sebastian Kneipp das Wasser als die prominente Säule seiner Gesundheitslehre als Lebensquell beschrieben:

Wasseranwendungen, auch Hydrotherapie genannt, sollen mit ihren Eigenschaften als thermischer, physikalischer, elektrischer und chemischer Reiz, Signale an den Körper senden, um durch das damit initiierte Wärme-Regulationsgeschehen Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Werden sie sinnvoll und dosiert in ihren Aggregatzuständen flüssig, Eis und Dampf angewendet, stärken sie die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem. Sie wirken harmonisierend auf alle Systeme im Körper und fördern so die seelische Gesundheit. Wasser-treten, Kniegüsse, Blitzgüsse, nasse Wickel und Unterwasserdruckstrahlmassagen, CO₂-Bäder, Be-

wegungsbäder, Teilbäder wie Arm-, Sitz- und Fußbäder mit und ohne Zusätze, Öldispersionsbäder mit Heilkräuterzusätzen, Stangerbäder, Vierzellenbäder, Inhalationen, Dampfbäder und Sauna ergänzen das therapeutische Setting.

2. Ernährung

Der Ansatz unserer Ernährungstherapie hat Patient*innen mit ihrer Lebenssituation, den familiären Kontexten, den Bedingungen ihrer Arbeitswelt und ihrer individuellen Vorlieben im Fokus. Es gibt nicht die „eine richtige Ernährung“. Wir unterstützen unsere Patient*innen dabei, realistische Ziele zu finden und begleiten sie auf der Suche nach Lösungswegen.

Gleichwohl vermitteln wir, dass eine hochwertige, bedarfsgerechte, vollwertige, vielseitige, schmackhafte und möglichst naturbelassene Ernährung eine wichtige Voraussetzung für Vitalität und Wohlbefinden ist. So fördert eine vorwiegend pflanzliche Kost mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Getreideprodukten aus Vollkorn eine gesunde Darmflora, die – das weiß man heute immer besser – Einfluss weit über den Darm hinaus in den gesamten Körper und das Gehirn hinein hat. So werden denn auch immer mehr Krankheiten mit einer bakteriellen Dysbalance im Darm in Verbindung gebracht. Das Spektrum reicht von gastrointestinalen Infektionen und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) über Stoffwechselstörungen wie Adipositas, Typ-2-Diabetes und Fettleber bis zu zerebralen Erkrankungen wie Autismus und Depressionen.

Die Rehaklinik Glotterbad ist zertifiziert nach der „Station Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGE) und bietet als besondere Kostform, neben vegetarischer und mediterraner Kost, Kohlenhydrat reduzierte Ernährung (LOGI-Kost) an. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Microbiom-Gesundheit werden ebenfalls berücksichtigt.

LOGI-Kost richtet sich in erster Linie an Menschen, die ihr Gewicht reduzieren möchten oder an einem Diabetes mellitus leiden. Im Kern geht es darum, weniger, etwa 25% der Gesamtenergie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. dies ist zunächst für viele ungewohnt. Die Rehabilitation bietet die Möglichkeit, diese Kostform kennen und schätzen zu lernen.



3. Bewegung

Unsere Bewegungstherapie soll aktiv dem krankmachenden Bewegungsmangel entgegenwirken oder im Krankheitsfalle den Heilungsprozess unterstützen. Wohldosierte körperliche Aktivität setzt Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers anzusprechen und dadurch Koordination, Ausdauer und Kraft zu verbessern. Vor allem das Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen sowie Anspannung und Entspannung ist die gesündeste Form der körperlichen Betätigung. Sie stärkt Körper, Seele und Geist. Alle körpereigenen Regulations-Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, stärker und leistungsfähiger gegenüber den Anforderungen des Alltags. Individuell dosierte Bewegungstherapie ist ein evidenzbasierter, wichtiger Bestandteil psychosomatischer Therapien, bspw. bei chronischen Stresskrankheiten, Angstsyndromen, Depressionen oder chronischen Schmerzsyndromen.

Durch Physiotherapie und verschiedene Massage-Techniken (unter anderem Rhythmische Massage, Fußreflexzonen-Massage, Lymphdrainage, Migränetherapie, Matrix-Rhythmus-Therapie, Bindegewebsmassage, Unterwassermassage) werden reflektorische Verspannungen gelöst und Voraussetzungen für schmerzfremde aktive Bewegung geschaffen. Bei allen Formen von Massagen und auch der Physiotherapie, die ebenfalls mit körperlicher Berührung arbeitet, kommt in therapeutischer Hinsicht ein wichtiger Beziehungsaspekt hinzu, der in den zahlreichen differenziellen körperpsychotherapeutischen Angeboten der Klinik ganz im Fokus steht, verbunden mit einer Haltung der Achtsamkeit, die auch im Hinblick auf Wasseranwendungen und Ernährung eine zentrale Rolle spielt: die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht den betroffenen Patient*innen sehr genau zu erkennen, wie die Wahrnehmung

gen, Bewertungen, Affekte und Reizreaktionsmechanismen entstehen, die das eigene Erleben bestimmen. Eine achtsame Haltung kann zwischen Reiz und automatisierter Reaktion einen Moment des Innehaltens, des expliziten bewussten Erlebens und des aktiven Nicht-Tuns schieben. Diese kurzen Momente der Vergegenwärtigung, der Beobachtung und der Einsicht, können helfen, aus einer inneren Enge, einem destruktiven chronifizierten Erlebens- und Verhaltensschema auszuweichen. Dadurch wird die Gegenwart wesentlicher, unmittelbarer und lebendiger.

Körperorientierte Psychotherapie in der Rehaklinik Glotterbad

Die differenziellen körperpsychotherapeutischen Methoden der Klinik beinhalten: Rhythmische Massage, Alexandertechnik, Qigong, Polarity, Funktionelle Entspannung (FE), Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) sowie Tanztherapie. Theoretische Grundlage ist die Annahme, dass sich Wahrnehmung zusammensetzt aus Sinnesempfindung und Erfahrung. Den Erfahrungshintergrund bildet dabei die individuelle Lebens- und Lerngeschichte der Patient*innen. Durch den wiederkehrenden Ebenenwechsel zwischen Körperempfindungen, damit verknüpften Emotionen und dem Zusammenwirken im Denken und Handeln, sollen unbewusste Muster des Denkens und Handelns bewusst verbalisiert und damit veränderbar werden. Direktes körperorientiertes Erleben macht gesunde Anteile sowie Störungen für die Patient*innen unterscheidbar und verstehbar. Im Umgang mit ausgewählten Materialien und Personen wird neben den realen Erfahrungen ein symbolischer Bedeutungsgehalt erlebbar. Durch die differenzierte Wahrnehmung können eigene Einstellungen und eigenes Verhalten zu verschiedenen Zeiten in verschiedenen Situationen und im Umgang mit unterschiedlichen Gegenständen und Beziehungspartnern erprobt und



verglichen werden. Fixierte Haltungen und falsche Erwartungen können durch das Experimentieren mit neuen Wegen und neuen Bewegungsmustern abgebaut werden. Dadurch werden die aktualisierten Inhalte konkret erfahrbar und die „Probleme“ begreif- und besprechbar. Die differenzierten Modelle der körperpsychotherapeutischen Methoden machen unmittelbar verständlich, dass die Wirksamkeit der Kneippschen Therapieansätze sowohl bei den Wasseranwendungen, der Bewegung und Ernährung sehr stark in einer achtsamen Körperwahrnehmung und einem achtsamen Umgang mit sich, dem eigenen Körper und der eigenen Umwelt gründen und darüber auch eine ganzheitliche Wirkung entfalten können.

Das differenzielle Spektrum der Bewegungstherapie in der Rehaklinik Glotterbad

Herz-Kreislauf-Training, Nordic Walking, Therapeutisches Gehen, Morgengymnastik, Rückenschule, Atemschule, Therapeutisches Klettern, Sport und Spiele, Pilates, Tanz und Bewegung, Medizinische Trainingstherapie, Five-Konzept®, Rückenschwimmen, Wassergymnastik, Aquafit, Arbeit an der Slackline.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Übertreibung schadet.“

Ich und die Slackline – eine Verabredung mit mir Selbst. Erfahrungen eines Patienten an der Slackline: „Ich realisiere, dass der Weg das Ziel für mich ist. die unzähligen Minuten und Stunden mit der Slackline und der Natur, jeder einzelne Moment, das Stärken meiner Muskeln und meiner inneren Haltung. Die vielen Gedanken und Assoziationen mit meinem vergangenen Jahr und letztlich auch der bisherige Lebensweg mit all seinen Hindernissen und den äußeren Einflüssen.“

4. Heilpflanzen

Seit es Menschen gibt, sind Pflanzen Nahrungs- und Heilmittel. Dieser wertvolle Erfahrungsschatz ist allen Kulturen gemeinsam. Die Pflanzenheilkunde oder auch Phytotherapie genannt, beschäftigt sich mit der Wirkung von Pflanzenstoffen auf den kranken Menschen und der Nutzung von Heilpflanzen als Therapie. Der Begriff Phytotherapie wurde von dem französischen Arzt Henri Leclerc (1870–1955) eingeführt. als naturwissenschaftlich orientierte Fortsetzung der bis dahin praktizierten „Kräuter-Medizin“. Die moderne Phytotherapie ist keine „Alternativmedizin“, sondern Teil der heutigen naturheilkundlich orientierten Schulmedizin. Eine ganze Reihe von Heilpflanzen wurde mittlerweile wissenschaftlich untersucht und ihre Wirksamkeit anerkannt. Die Wirksamkeit von Johanniskraut bei depressiven Erkrankungen sowie die Wirksamkeit von Lavendel bei der medikamentösen Therapie von Angsterkrankungen sind mittlerweile evidenzbasiert. Vor allem bei den zahlreichen funktionellen Störungen, ohne pathologischen Organbefund (somatoforme Störungen) ist die Phytotherapie eine gute und wirksame komplementärmedizinische Methode.

Auch Kneipp verwendete Kräuter und Heilpflanzen zu Heilzwecken als Tinkturen, Salben, Tees und als Badeszusätze. Ebenso galt schon für den griechischen Arzt Hippokrates: „Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein und euer Heilmittel soll eure Nahrung sein.“ So setzt das gezielte Verwenden einzelner Gewürze oder Gewürzkräuter in unserem Verdauungssystem wertvolle Prozesse in Gang. Sie werden im Verdauungstrakt aufgeschlüsselt und für den Körper verwertbar gemacht. Somit ist es wichtig, dass wir auch in unserer Ernährung phytotherapeutische Aspekte beachten und nutzen, z.B. hochwertige Lebensmittel aufnehmen, die mit ihren natürlichen milden Wirkstoffen vor Erkrankungen schützen und viele Beschwerden lindern. Ein sehr guter Beitrag um gesund zu bleiben und neue Lebenskraft zu wecken.

5. Lebensordnung / Lebensrhythmus

In den modernen Theorie-Modellen für Selbstorganisation lebender Systeme (von der Zelle, über die Organe bis hin zum Organismus und dem psychosozialen Selbst sowie der gesellschaftlichen Wirklichkeit) spielen Rhythmus, Regelung der Intensität und Wechsel dialektischer Lebensmuster eine entscheidende Rolle für die Prozess-Steuerung im Sinne einer heilsamen Selbstorganisation/Selbstheilung.

Alle Lebensprozesse weisen einen Rhythmus, eine Periodizität auf: Beispiele sind der Schlaf-Wach-Rhythmus, periodische Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus im vegetativen Nerven-

system, die Periodizität der Ausschüttung von Hormonen, der Rhythmus von Einatmen und Ausatmen, der rhythmische Puls bis hin zum individuellen Rhythmus von Psychotherapiestunden. Ein ganz starres Muster, etwa der Pulsfrequenz, ist in der Medizin ein frühes Zeichen für einen drohenden Tod, im Gegensatz zur Vitalität ausdrückenden feinen Variabilität der Herzfrequenz. Alle Lebensprozesse organisieren sich nur in einem mittleren Intensitätsbereich („window of tolerance“) in heilsamer Weise. So sind etwa kognitive Lernprozesse bei uns Menschen behindert, wenn wir emotional zu erregt bzw. gar nicht aktiviert sind. Die psychosomatischen Störungsbilder des Burnout-Syndroms und des Boreout-Syndroms drücken diese Zusammenhänge aus. Alle Lebensprozesse folgen dualistischen Mustern: Aktivität – Entspannung, Ressourcen aktivieren – Probleme lösen, Erleben von Selbstwirksamkeit und Autonomie – soziale Verbundenheit, Zugehörigkeit und Bindung. Das lebendige Zusammenspiel dieser Aspekte führt zu einer inneren Ordnung auf allen Systemebenen des menschlichen Organismus. S. Kneipp sprach von der „Lebensordnung“: Wer den Alltag bewältigen will, braucht Möglichkeiten des Rückzugs, um zu regenerieren und neue Vitalität zu tanken, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Nur wer sich regelmäßig Zeit nimmt, tief zu entspannen und mit allen Sinnen achtsam genießt, kann einen harmonischen Lebensrhythmus leben, der zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit von innen herausführt. Wenn in der Psychotherapie Probleme der Patient*innen aktiviert werden,

um sie zu bearbeiten, ist gleichzeitig eine konsequente Haltung der Ressourcen- und Lösungsorientierung und der Achtsamkeit notwendig, damit erfolgreiche Selbstorganisation und Selbstheilung gelingen kann. Immer geht es um einen lebendigen Austausch zwischen Organismus und Umwelt und um den Aufbau hilfreicher Umwelten, beginnend auf der zellulären Ebene bis hin zu unserem menschlichen Organismus und seiner Eingebundenheit in soziale und gesellschaftliche Kontexte. In gewisser Weise können Depressionen auch als Rhythmusstörungen verstanden werden: beginnend mit dem meist stark veränderten Schlaf-Wach-Rhythmus, hohem anhaltendem inneren Stress ohne Möglichkeit der aktiven Entspannung, Verlust von Zeitstrukturen und der feinen inneren Balance zwischen Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsorientierung, einseitiger pessimistischer Selbst- und Weltsicht und fehlendem Zugang zu eigenen Lebensquellen und -ressourcen. Deshalb zielen Therapiemaßnahmen bei depressiv erkrankten Menschen in der Psychosomatischen Klinik wesentlich darauf ab, diese inneren und äußeren Ordnungsaspekte wieder zu entdecken. Beginnend mit einer klaren Tagesstruktur, in der Schlaf- und Wachzeiten geregelt, in der ein guter Ausgleich zwischen Aktivitäts- und Entspannungsbedürfnissen gefunden sowie ein guter Ausgleich zwischen Förderung von Selbstwirksamkeit, eigener Aktivität und Erfahrung sozialer Verbundenheit ermöglicht werden. Das salutogenetische Potenzial dieser inneren und äußeren Ordnungsaspekte hat Kneipp früh

entdeckt und als wichtige Säule in seinem Therapiekonzept verankert. Kneipp dazu: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Der liebevoll angelegte Barfußpfad der Klinik endet direkt am Kneippbecken und ergänzt so unser Kneippkonzept: der erste Schritt ins taufrische Gras gibt den nackten Füßen ein wohliges Gefühl, kleine, runde Kieselsteine und große Wackersteine schmeicheln den Tritten, Rindenmulch und Baumscheiben huldigen sanft allen Rezeptoren der Sohle, bevor Äste und Frankenzapfen den Gang etwas vorsichtiger werden lassen.



Kasuistik

Entwicklungsprozess von Herrn S.

Herr S., ein 58-jähriger Elektromeister, erstellt an seinem Arbeitsplatz in einem großen Elektrounternehmen die Arbeitspläne für die Mitarbeiter und organisiert deren Tätigkeiten. Seine Belastungen stellt er folgendermaßen dar: „Ich habe Schwierigkeiten abzuschalten und mich einmal wieder so richtig unbeschwert zu fühlen. Es ist ja nicht nur die Belastung in meinem Beruf, sondern, ich sage es mal so, als Bruder, Onkel, Freund, Schwiegervater und Nachbar repariere ich auch die Trockner, Waschmaschinen, Kaffeemaschinen und Deckenleuchten meiner großen Verwandtschaft. Es sind mir ja alles liebe Menschen und ich helfe auch sehr gerne, aber so habe ich das Gefühl, nie Feierabend zu haben. Und genau dies zeigt sich auch, wenn ich zu Bett gehe. Ich schalte zwar das Licht aus, aber nicht meine Gedanken. Anstatt mich im Bett wohl zu fühlen, bin ich innerlich unruhig und denke schon an den nächsten Tag und daran, was dieser mir wiederbringen wird. Gerade sonntags, wenn ich nicht weiß, was am Montagmorgen auf meinem Schreibtisch liegt und wer sich für diese Woche krankgemeldet hat, schlafe ich sehr schlecht ein. Mir gehen alle möglichen und unmöglichen Gedanken durch den Kopf. Ein Abschalten, ein Beschwichtigen, ein „mir doch egal“ oder ein „da kümmerge ich mich erst morgen drum“, ist einfach nicht möglich. Die Gedanken kehren immer wieder zurück. Die anderen erwarten von mir, dass alles funktioniert. Und ich habe das Gefühl, auch meine Familie. Sie sind ja von mir nichts Anderes gewohnt. Manchmal denke ich, ich stecke in einem Teufelskreis, aus dem ich nicht herauskomme. Durch meine beruflichen Sorgen, meinen Bluthochdruck, meine muskulären Spannungen habe ich Schmerzen. Ich grübele irgendwie dauernd darüber nach und so verstärkt sich meine innere Anspannung noch mehr. Manchmal erwische ich mich beim Zähne zusammenbeißen und erschrecke selbst darüber. Ich kann nicht einschlafen, fühle mich am Morgen müde und unausgeschlafen, lustlos und muss mich, obwohl ich fast keine Kraft dazu habe, regelmäßig zur Arbeit zwingen. Und das wieder einmal perfekt. Hier in der Rehaklinik Glotterbad erfuhr ich zum ersten Mal in meinem Leben von den natürlichen Heilkräften eines Sebastian Kneipps. Durch einen interessanten Vortrag motiviert, sprach ich mit meiner Ärztin und meiner Kneipptherapeutin die Möglichkeiten durch, die mir helfen könnten, von meinen Stressgedanken herunterzukommen, um endlich wieder schlafen zu können. Und ich hätte niemals gedacht, dass ein nasser, kalter Waschlappen,

mit dem ich mir nachts zu verschiedenen Zeiten den Bauch einreibe, schon weiterhilft. Morgens beginnt mein Tag mit Kneippgüssen, tagsüber Wassertreten oder Wechselbäder und abends bzw. nachts zum Schlafengehen nehme ich wieder meinen Waschlappen zur Hand oder ziehe feuchtkalte Socken an. Zu meinen individuell angepassten Therapiebausteinen kamen u. a. noch regelmäßige Einzelgespräche bei meiner Ärztin, Entspannungstherapien, Wirbelsäulengymnastik, berufsorientierte Stressbewältigungsgruppe, Depressionsgruppe, Arbeitsplatzkonfliktgruppe, Nordic Walking und Herz-Kreislauf-Training hinzu. Meine Ernährung stellte ich um, ich esse jetzt viel weniger Kohlenhydrate. Und – ich bin so glücklich, am Morgen aufzuwachen und zu wissen, endlich wieder durchgeschlafen zu haben. Ausgeschlafen zu sein ist etwas Wunderbares. Ich werde Kneipp zu Hause in meinen Alltag ganz sicher einbauen.

Die Rehaklinik Glotterbad

Die Rehaklinik Glotterbad ist eine moderne, bestens ausgestattete Klinik am Rande des Glottertals, nahe bei Freiburg. 170 komfortable Einzelzimmer (einige davon stehen als Zwei-Bett-Zimmer für Paare zur Verfügung) präsentieren sich in moderner Ausstattung mit Dusche/WC, Telefon und kostenlosem TV, fast alle mit Balkon. In der Klinik gibt es umfassende Therapien und Freizeiteinrichtungen (u. a. Schwimmbad, Saunalandschaft, Sport). Die Klinik liegt sehr ruhig in einer parkähnlichen Anlage.

- *Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung nach § 107 Abs. 2 S V*
- *Durchführung von stationären und ambulanten medizinischen Rehabilitations- und Vorsorgebehandlungen sowie Anschluss-Heilbehandlungen*

Für Kassenpatienten:

- *Die Rehaklinik Glotterbad hat einen Versorgungsvertrag mit den Krankenkassen nach § 111 SGB V sowie Kur- und Spezialeinrichtung nach § 559 RVO*

Für Privatversicherte bzw. Selbstzahler:

- *Erfüllung der Voraussetzungen nach § 4 Abs. 4 MB/KK (medizinisch notwendige, akutstationäre Krankenhausbehandlungen)*
- *Erfüllung der Voraussetzungen für Rehabilitation/Kuren nach § 4 Abs. 5 MB/KK*

Integrierte Therapiekonzepte der Rehaklinik Glotterbad

Die Rehaklinik Glotterbad arbeitet nach einem ganzheitlichen Therapiekonzept. Will „bio-psycho-soziale“ Medizin mehr sein als die bloße Addition unterschiedlicher medizinischer Fachrichtungen, Therapiemodelle und Menschenbilder, bedarf es eines integrativen Therapiekonzeptes als Voraussetzung für eine „Integrierte Medizin“. Mindestens sechs verschiedene Integrationsebenen sind dabei zu unterscheiden:

1. Integration von somatischer Medizin, psychotherapeutischer Medizin und Sozialarbeit bzw. Sozialtherapie und Sozialmedizin.
2. Integration tiefenpsychologischer, systemisch-lösungsorientierter, verhaltenstherapeutischer und interpersoneller Psychotherapieansätze.
3. Integration als Herstellung einer Passung zwischen der individuellen Wirklichkeit des Patienten (z. B. seinen subjektiven Krankheits- und Gesundheitstheorien sowie individuellen Behandlungszielen, Reha-Zielen) und dem unterschiedlichen Krankheits- und Behandlungsmodell der Therapeuten bzw. der Klinik.
4. Berücksichtigung der Auftragskomplexität psychosomatischer Rehabilitation, die eine spezielle systemische Kompetenz der Therapeuten erfordert.
5. Integration von einerseits individueller Therapiezielvereinbarung und individuellem Therapieplan und andererseits modernen störungsspezifischen Therapiekonzepten.
6. Integration störungsorientierter Therapieansätze mit einer prinzipiell ressourcenorientierten Sicht: Die Behandlung zielt wesentlich darauf ab, eigene Stärken und Fähigkeiten, Selbstheilungskräfte und Selbsthilfemöglichkeiten zu aktivieren.

Unsere Reihe „Integrierte Therapiekonzepte“

In der Reihe „Integrierte Therapiekonzepte der Rehaklinik Glotterbad“ stellen wir ausgewählte Therapiekonzepte der psychosomatischen Medizin vor. Zurzeit liegen vor:

1. Das chronische Schmerzsyndrom
2. Die Borderline-Störung
3. Traumafolgestörung
4. Arbeit und Gesundheit
5. Depressive Störung
6. Angststörung
7. Diabetes mellitus und Psychosomatik
8. Impulsive Essstörungen
9. Naturheilkunde und Psychosomatik
10. Post/Long CoVID

Diese vielfältigen Integrationsleistungen sind nur denkbar durch eine enge Abstimmung innerhalb des interdisziplinären Behandlungsteams mithilfe eines gemeinsamen Modells Integrierter Medizin.



Qualifikationen der Rehaklinik Glotterbad

- Vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Einrichtung
- Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Station Ernährung“ und „Als Klinik für Diabetes-Patient*innen geeignet“
- Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)
- EMDR IA Deutschland ev.
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)
- Modellklinik der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM)
- Anerkannt als qualifizierte Behandlungsstätte für Psychotraumafolgestörungen bei der DABT
- Zertifiziert als DBT-Behandlungseinheit nach den Richtlinien des Dachverbandes für DBT e. V. für Patient*innen mit Borderline-Störung (DBBT)
- Mitglied im Netzwerk Rehabilitation bei Fibromyalgie
- National Acupuncture Detoxification Association [NADA], deutsche Sektion e. V.



Rehaklinik Glotterbad

Fachklinik für Psychosomatik,
Psychotherapeutische und Innere Medizin

Gehrenstraße 10
79286 Glottertal

Tel. 07684 809-0

Fax 07684 809-250

E-Mail info@rehaklinik-glotterbad.de

Web www.rehaklinik-glotterbad.de

Medizinische Leitung: Dr. med. Britta Menne

Kaufmännische Leitung: Matthias Kaufmann