

## Die Integrative naturheilkundliche Tagesklinik

Die Klinik für Naturheilkunde der KEM ist das erste Krankenhaus in Deutschland, das seinen Patienten eine solch umfassende tagesklinische Behandlung bietet. Ähnliche Behandlungskonzepte sind in den USA mittlerweile an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren etabliert.

Das Programm des „Essener Modells“ orientiert sich an den Behandlungskonzepten der Teams um Dr. Jon Kabat-Zinn (Klinikum der University of Massachusetts) und um Dr. Herbert Benson (Harvard Medical School) und wird im Rahmen der naturheilkundlichen Ordnungstherapie durchgeführt.

**Mind-Body-Medizinische Behandlungsprogramme haben u.a. folgende Veränderungen nachgewiesen:**

- Reduzierung von Schmerzen und allg. Symptome
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Verringert Nervosität, Ängste und depressive Stimmungen
- Verbessertes Schlaf
- Mehr Energie und Lebensfreude
- Wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz
- Reduzierung von Medikamenteneinnahme

**Naturheilkundliches integrativmedizinisches MBM Programm – Tagesklinik (6 Std.)**

Ärztliche Visite								
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien								
Bewegungstherapie								
Gruppen Kohäsion	Verhaltensveränderung – Prozessbegleitung							
Konzept der MBM	Stress- Spannungs- regulation	Ernährung Lehrküchen Praxis	Wahrnehmungs- und Bewertungs- gewohnheiten I + II	Innerer Dialog Emotions- regulation	Zeit der Stille Achtsamkeit Yoga	Kommuni- kation	Soziale Kompetenz	Abschluss Rückblick und Ausblick
Verhaltens- änderung								
Ernährungstherapie								
Entspannung und Achtsamkeit								
Aufgaben für Zuhause								

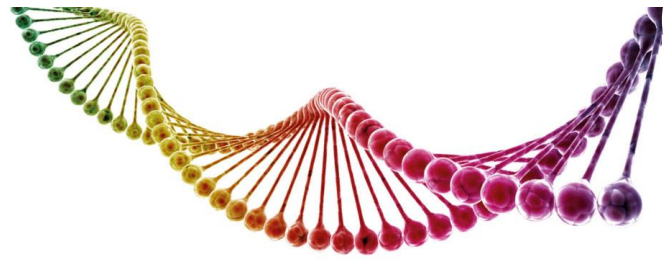


## Die Programmeinheiten der Tagesklinik beinhalten:

- Krankheitsbewältigung und Lebensstilveränderung: Erörterung und Erarbeitung von Aspekten einer verbesserten Krankheitsbewältigung und moderieren von Verhaltensänderungsprozessen in Form eines verhaltensmedizinisch orientierten Zuganges im Rahmen von Gruppengesprächen.
- Bewegungstherapie: Praktische und theoretische Schulung in (Nordic) Walking, Yoga, Qi Gong, Atemtherapie – hier geht es um krankheitsspezifische Anpassung der Übungen und Adaption auf Anwendbarkeit im Alltag
- Ernährungstherapie: Schulungen und Lehrküche zur krankheitsspezifischen Ernährungstherapie im Sinne einer mediterranen Vollwerternährung.
- Stressreduktion und Entspannungsverfahren: Erkennung von Stressinduktion im Alltag, im Beruf und im Krankheits- bzw. Behandlungsverlauf. Systematisches und strukturiertes Üben von Stress-Coping, unterstützt durch Entspannungsverfahren wie progressive Muskelrelaxation, Meditation, Atemübungen, Qi Gong, Imagination sowie Achtsamkeit.
- Kognitive Restrukturierung: Vermittlung von Techniken zur kognitiven Restrukturierung, die dazu dienen können, den häufig reaktiven Angstsyndromen und depressiven Entwicklungen entgegen zu wirken.
- Achtsamkeitsbasierte Emotionsregulation zur Steigerung der Selbstfürsorge und der emotionalen Resilienz: Elemente aus dem MBSR und MSC
- Ernährungstherapie: Schulungen und Lehrküche zur krankheitsspezifischen Ernährungstherapie mit Kostoptimierung unter Chemotherapie, bei Malabsorption bzw. Gewichtsverlust sowie spezifischen Unverträglichkeiten. Sekundär präventive optimierte Ernährung im Sinne einer mediterranen Vollwerternährung.
- Kritische und seriöse Beratung zu optionalen Methoden der Komplementärmedizin (durch die wissenschaftliche Recherche und Begleitung werden hierbei stets neueste Erkenntnisse vermittelt).
- Kneipp'sche Therapie: Hilfe zur Selbsthilfe bei krankheits- bzw. therapie-induzierten Beschwerden. Zum Einsatz kommen Güsse, Wickel und Teilbäder.
- Ärztliche Vorträge sowie praktische Anleitungen zu naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien
- Ärztliche naturheilkundliche Gruppensitzung (ggf. mit Akupunktur und Wickel und Auflagen)

## Behandlungsziele der Tagesklinik sind

- eine Verbesserung der Lebensqualität
- eine verbesserte Krankheitsbewältigung
- bessere Verträglichkeit der konventionellen Therapie



- Wissen zu sinnvollen und evidenzbasierten komplementär medizinischen Verfahren
- die Förderung der Eigenkompetenz: durch invasive Therapien und das Gefühl der Machtlosigkeit, vor allem bei langjähriger chronischer Erkrankung fühlen sich die Patienten oft in ihrer Eigenkompetenz eingeschränkt. Dies kann reaktiv-depressive oder ängstliche Entwicklungen fördern. Die gezielte Information zu krankheitsrelevanten Themen und das Erlernen und Praktizieren von ressourcenfördernden Verhaltensweisen kann diesen entgegensteuern.
- Förderung einer gelassenen Akzeptanz gegenüber Symptomen und Beschwerden durch Achtsamkeit sowie Selbstmitgefühl durch kognitive und emotionale Regulation und die Förderung eines nachhaltigen gesundheitsförderlichen Lebensstils, vor allem regelmäßige Bewegung und Meditation
- Unterstützung und Austausch in der Gruppe.

Die Tagesklinik gibt Ihnen die Gelegenheit, etwas für sich selbst, für Ihre eigene Gesunderhaltung zu tun. Sie erleben, wie Sie Ihre Gesundheit selbst beeinflussen können und stärken Ihre Selbstheilungskräfte mit dem Ziel der Symptomreduktion.