



# Nordsee Reha-Klinikum II

von Jennifer Quittenden

St. Peter-Ording

November 2000

Themen in dieser Ausgabe:  
Meine Erfahrungen mit  
einer REHA ...

Reha – was ist das?	1
Warum St. Peter?	1
Brügger-Therapie	2
Krankengymnastik	2
Bäderabteilung	2
Psychologie	2
Klinik-Ärzte	3
Das war's ...	3
Impressum	3



## Kur-Schatten und Reha-Arbeit ...

Auch wenn es nicht jeder gleich einsieht, gibt es doch einige Unterschiede zwischen einer KUR und einer REHA.

Eine Kur dient hauptsächlich der Vorbeugung von Erkrankungen und der Erholung. Wie manch böse Zungen sagen, ist man unter anderem damit beschäftigt, (z.B. mit dem nicht seltenen "Kur-Schatten") von Park-Bank zu Park-Bank zu wandern.

Dagegen hat eine Rehabilitation zum Ziel, die Gesundheit, Beweglichkeit und auch Arbeitsfähigkeit eines Patienten wieder herzustellen. Das kann z.B. bei chronischen oder akuten Krankheiten, Leiden durch ungesunde



*Nordsee Reha-Klinikum II in St. Peter-Ording.  
Modern, mit Brügger-Therapie und vielen lieben Mitarbeitern.*

Lebensweise oder nach Unfällen (wie bei mir, nach einem Genickbruch) notwendig sein und ist mit Arbeit verbunden.

So bekam ich von der Uni-Klinik eine 4wöchige

Reha verordnet, bei der ich die Defizite durch meinen schweren Verkehrsunfall aufarbeiten und anschließend bestmöglich wieder arbeitsfähig sein sollte.

## Frische Seeluft und Muskelkater

Nachdem der Sozialdienst der Uni-Klinik mir eine Einrichtung empfohlen hat, und ich mich per Internet und Prospekt selbst noch informiert habe, entschied ich mich für das **Nordsee Reha-Klinikum II in St. Peter-Ording**.

Hier ist man orthopädisch ausgerichtet (Hals-Wirbel), das Haus hat eine

psychologische Abteilung (Unfall-Folgen) und das Reiz-Klima der Seeluft wirkte sich positiv auf meine Neurodermitis aus. Das Haus mit 239 freundlichen Einzelzimmern ist erst 1995 eröffnet worden und modern sowie auf dem neuesten Stand eingerichtet.

Da diese Klinik immer gut belegt ist, hatte ich

noch über einen Monat Zeit, um die Anreise, meinen Aufenthalt und vor allem den Inhalt meiner Koffer genauestens zu planen. Was keinesfalls vergessen werden darf, teilte man mir noch mit.

Nun war ich aufgrund meiner Verletzungen noch nicht fähig, zur Klinik mit der Bahn anzureisen. Freundlicherweise haben

mich also meine Eltern mit dem Pkw gebracht.

Nach dem netten Empfang an der Rezeption konnte ich mein Zimmer beziehen und hatte direkt Antrittsgespräche im Schwesternzimmer und beim Stationsarzt zu führen. Nach dem ersten Abendessen konnte ich dann endlich erschöpft schlafen gehen.

## Therapien, Anwendungen ... Mit Konzept

In der Nordsee Reha-Klinik II beruhen alle Anwendungen auf dem Brügger-Konzept und arbeiten Hand in Hand. Der Mensch wird dabei immer als Ganzes gesehen. Unbewusste, neurologische Blockaden im Bewegungssystem, Störfaktoren und erlernte Schonhaltungen werden möglichst beseitigt und der Patient zu einer dauerhaft gesundheitsfördernden Körperhaltung angeleitet.

### Schwerpunkt Krankengymnastik:

Um die Beweglichkeit meines Kopfes wieder herzustellen, hatte ich hier natürlich am meisten zu

tun. Mit regelmäßigen Lockerungsübungen, Bewegungen auch mit Gegendruck (Antagonisten-Hemmung) und einigem mehr hat mein Therapeut Jan Kaufmann mich Stück für Stück weiter gebracht. Auch Übungen zum allgemeinen Muskelaufbau fehlten nicht in meinem täglichen Pensum. Gemäß Brügger-Konzept wurde nach jeder Übung getestet, wie sich die Beweglichkeit verändert hat.

Zur positiven Entwicklung hat auch die Muskellockerung mit der "heißen Rolle" beigetragen. Dabei werden die betroffenen Regionen mit einem fast kochend-heißen Hand-

tuch betupft. Erstaunlicherweise konnte ich nach einer solchen Behandlung meiner Daumenballen den Kopf wieder ein gutes Stück weiter bewegen.

Um mich wieder an alltägliche Situationen zu gewöhnen, haben wir zusammen auch noch ein "Rempel- und Falltraining" absolviert. Hier habe ich gelernt, dass ich viel belastbarer und robuster bin, als ich dachte und keine Angst vor "Ausrutschern" haben muss, aber auch insgesamt noch viel schlapper bin, als angenommen.

Neben dieser Einzeltherapie stand auch Gruppengymnastik an Land



*Erfolgskontrolle*

und im Wasser an. Bei der Rückenschule lernte ich einiges über wirbelfreundliche Körperhaltung und Bewegungen — angefangen bei aufrechter Grundhaltung über Gang, Stand und aufstehen bis hin zu Fenster putzen und bügeln.

### Bäderabteilung:

#### Blubber-Blasen und sonstige Knetereien

Auch in dieser Abteilung hat man sich wieder sehr viel Mühe mit mir gegeben. Die Anwendungen hier dienten der Muskellockerung im zunächst steinhart verspannten Schulter- und Nackenbereich.

Auf Anordnung des Arztes hat mein Masseur Alexander Springmann es also erst einmal mit Fußreflexzonen-Massage versucht (jedem Körperteil ist ein Bereich an den Füßen zugeordnet, durch dessen Bearbeitung sich die entsprechende Region beeinflussen lässt). Ziemlich schnell hat sich je-

doch herausgestellt, dass an meinen Füßen keine auffälligen Stellen zu finden sind, ja ich dort noch nicht einmal Schmerzen bei festerem Druck verspüre.

Beinahe frustriert hat er mich an seine Kollegin Maren Wesch weiterverwiesen, die durch klassisches Kneten, Streichen und Drücken bei einem netten Klöhn-Schnack meine Schultern und den Rücken von Verspannungen und Muskelkater befreit hat.

Ebenfalls zur Entspannung und somit Wohlbefinden haben Fangopackung und Meerwasserperlbäd beigesteuert.



*Die beiden "Massage-Metzger"*

### Psychologie:

#### Gaga? Oder der ganz normale Wahnsinn ...

Zunächst war ich etwas skeptisch, was ich hier eigentlich sollte. Schließlich konnte ich mich zum Glück nicht an den Unfall erinnern und wollte das auch nicht ändern. Meinen Wunsch hat die Therapeutin Kornelia Knauß sofort akzeptiert.

Statt dessen haben wir daran gearbeitet, wie ich jetzt nach dem Unfall mein Leben wieder im Griff haben kann und Stress vermeide bzw. damit umgehe.

Sehr hilfreich war dazu auch das Training der "Progressiven Muskelentspannung".

## Klinik-Ärzte:

All diese für mich sehr effektiven Anwendungen wurden von den Klinik-Ärzten ausgearbeitet und angeordnet. Wünsche nach Änderung oder Ergänzung des Therapieplans konnten bei der wöchentlichen Visite (ein Oberarzt mit Stationsarzt) besprochen werden. In dringenden Fällen steht auch der Stationsarzt jederzeit zur Verfügung.

Besonders amüsant war für mich die Untersuchung bei Dr. Joachim Schuchert, Oberarzt für Orthopädie. Er war ausgesprochen begeistert von



*Dr. J. Schuchert und A. Klemenda mit einer Schwester auf Visite. (v.r.n.l.)*

meiner "hochinteressanten Fraktur, die man nur selten zu sehen bekommt" (Hangman-Fraktur) und hat die Röntgen- und CT-Aufnahmen di-

rekt im Kollegenkreis herumgezeigt. Prompt sprach mich ab nun fast jeder auf meine Heilungserfolge an.

## Das war's dann wohl ...

Auch diese schöne Zeit war irgendwann (bei mir nach 6 Wochen) einmal zu Ende und ich musste aus dieser Klinik, in der ich mich inzwischen schon fast heimisch fühlte, wieder abreisen.

Ich bin sehr froh, dass ich diese Reha machen konnte. Die veränderte Umgebung und die vielen lieben Menschen haben mich ins Leben zurückgeholt. Vorher war ich unsicher und schüchtern, auch

durch die lange Zeit, in der ich selbständig fast nichts tun konnte.

Zurückgekehrt bin ich als neuer Mensch, selbstbewusst und voller Energie. Auch an meiner körperlichen Verfassung hat sich viel geändert, den Kopf kann ich viel besser bewegen. Allerdings ist daran noch viel zu arbeiten. Immerhin braucht die Wiederherstellung eines Muskels schon doppelt so lange, wie die Ruhigstellung dauerte.

Aber auch das werde ich noch schaffen und mich gerne an die Zeit in der Nordsee Reha-Klinik II in St. Peter-Ording zurück-erinnern.

Danke für alles!



*Das (fast) komplette Krankengymnastik-Team*

## Freizeit:

Über Langeweile konnte ich mich in der Klinik nicht beklagen.

Wenn gerade keine Anwendungen anstanden, habe ich beispielsweise beim Schwimmen, auf dem Fahrrad-Ergometer oder in der "Mucki-Bude" (Trainings-Therapie) meine Kondition und Kraft gestärkt. Beim Qi-Gong lernte ich Bewegung, Atmung und Entspannung einzusetzen.

Oder ich war aktiv im Kreativ-Bereich, z.B. beim Malen und Zeichnen.

Natürlich habe ich auch ausgiebig das gute Klima und die schöne Umgebung genossen und mit lieben Menschen aus der Klinik kleine Ausflüge zum Deich, Strand oder in den Ort gemacht.



### IMPRESSUM

Jennifer Quittenden

In Gerderhahn 36a

41812 Erkelenz

Tel.: 0 24 31/ 980 890

Fax: 0 24 31/ 980 894

e-mail:

jennifer@quittenden.de

© 2000 by J. Quittenden