

Eine Reha ganz nach Ihren Bedürfnissen

In einer Gruppe erleben Sie gemeinsam mit anderen Frauen die Rehabilitation als wohlthuende Unterstützung bei der Genesung. Hier tanken Sie neue Energie. Mit frischen Ideen und gestärktem Selbstvertrauen sind Sie gut gerüstet für den Schritt zurück nach Hause oder in den beruflichen Alltag. EvaPLUS+ bedeutet: ein frauenspezifisches Angebot für eine höhere Lebensqualität nach der Erkrankung.

Ernährungsmedizin

- » Ernährungsberatung
- » Ernährungsverhalten
- » Ermittlung Ihres Energiebedarfs
- » Ernährungs-Check
- » „Gesund und lecker“: kulinarische Tipps und praktische Übungen in unserer Lehrküche sowie anschließendes gemeinsames Essen mit Genuss und Spaß

Bewegungstherapie

- » Aquagymnastik
- » Ausdauertraining in Form von Nordic Walking, Aerobic oder Tanz
- » Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- » Zurückgewinnen von Selbständigkeit durch Ausdauertraining, Krafttraining, Tanz und frauenspezifische Gymnastik
- » Wissenswertes zum Thema Frauenherzen

Mentales Training

- » Krankheitsbewältigung
- » Stressmanagement
- » Imagination und Entspannung
- » Erfahrungsaustausch
- » Einzelgespräche über Ihre persönlichen Perspektiven

Ergotherapie

- » bildnerische und gestalterische Techniken
- » Selbstwahrnehmung und Reflexion
- » erlebniszentrierte Ergotherapie



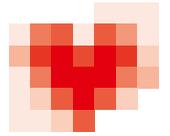
HGZ
Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen
Römstedter Straße 25
29549 Bad Bevensen
Telefon 05821 82-0
Telefax 05821 82-1666

Klinik für kardiologische und
angiologische Rehabilitation
Chefarzt Dr. Christian Baumbach
Sekretariat: Meike Hahmeyer
Tel.: 05821 82-1354
Fax: 05821 82-2354
m.hahmeyer@hgz-bb.de

www.hgz-bb.de



HGZ
HERZ- UND GEFÄßZENTRUM
BAD BEVENSEN

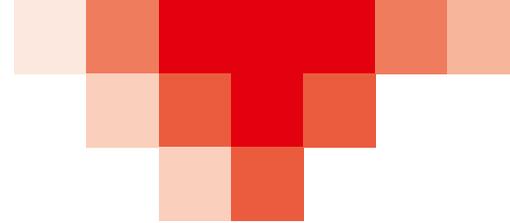


EvaPLUS+

... denn
Frauenherzen
schlagen anders

Unser
Aktiv-Reha-Programm
speziell für
Frauen





Weibliche Gesundheit folgt eigenen Regeln

Lebensumstände und Lebensgewohnheiten von Frauen weisen häufig Unterschiede gegenüber Männern gleichen Alters auf. Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie Stressverarbeitung und psychische Stimmungen weichen oft deutlich ab. Weil Reha-Programme bisher hauptsächlich mit Blick auf männliche Patienten konzipiert worden sind, gehen sie nicht auf die besonderen Anforderungen von Patientinnen ein.

Das Reha-Programm speziell für Frauen

EvaPLUS+ ist ein vom HGZ für die Rehabilitation entwickeltes Zusatzprogramm, das besondere Therapiemodule für Patientinnen bereitstellt. Drei Themenbereiche stehen dabei im Mittelpunkt: Bewegung, Ernährung und Ihr psychisches Wohlbefinden. Unser Ziel: Kenntnisse und praktische Verhaltenstipps zu vermitteln, die in Ihren persönlichen Alltag passen und ein gesundes, ausgeglichenes Leben ermöglichen.

Frauenherzen schlagen anders

Dass sich Herzerkrankungen bei Frauen anders äußern als bei Männern, ist heute in der Medizin ein gesichertes Erkenntnis. So geht der weibliche Herzinfarkt häufig nicht einher mit den typischen „männlichen Symptomen“ wie beispielsweise Brustschmerzen. Die Folge: Herzerkrankungen bei Frauen werden oft (zu) spät erkannt und nicht immer angemessen behandelt.

