

ABLAUF

Der Kurs beginnt mit einem Einführungswochenende, an dem die einzelnen Elemente der Herzschnule für Sie erfahrbar gemacht werden. Sie lernen die Therapeuten und die Inhalte, die die Herzschnule ausmachen, kennen. Wir nehmen Sie an die Hand, wie Sie Ihre Lebensstiländerung beginnen können und stellen Ihnen die Module in kleinen Einheiten vor. Im Anschluss treffen Sie sich als geschlossene Gruppe immer donnerstags bzw. freitags nachmittags (17-20 Uhr) in einem wöchentlichen oder zweiwöchentlichen Rhythmus zu animierenden und nachdenklichen, auflockernden und lehrreichen Treffen. Die Module wechseln sich hierbei ab, wobei der Kardiopsychologie eine tragende Rolle zukommt und die anderen Module einbettet.

Sie haben in den darauffolgenden Monaten die Gelegenheit, eine Veränderung Ihrer Gewohnheiten mit unserer Unterstützung zu bewirken, diese zu vertiefen und zu festigen. Nicht Allgemeinplätze, sondern die eigene Geschichte steht im Mittelpunkt und gleichzeitig die Erfahrung, dass man mit seiner gesundheitlichen Problematik nicht alleine ist. So haben Sie als Gruppe die Möglichkeit, auch über den Kurs hinaus, sich einander eine Stütze zu sein.

PREIS

Die Kosten für die Teilnahme an dem Gesamtprogramm unserer Herzschnule betragen insgesamt 700 € pro Person.

Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich. Bei der Beantragung unterstützen wir Sie gerne.

KONTAKT

ADRESSE

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Herzschnule Haus 24
Kladower Damm 22 1
14089 Berlin

TELEFON

Jessica Schache: 030-365 01-281 (Mo. und Do.)

EMAIL

info@herzschnule-havelhoehe.de

WEBSITE

www.herzschnule-havelhoehe.de



FAX

030-36501-683

ANFAHRT MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Bus X34: Zoologischer Garten - Kladow/Hottengrund,
Haltestelle General-Steinhoff-Kaserne
Bus 134: Rathaus Spandau - Kladow/Hottengrund,
Haltestelle General-Steinhoff-Kaserne
Bus 697: Am Schragen (Potsdam) - Neukladower Allee
Fähre: Wannsee - Kladow

ANMELDUNG

Wir freuen uns, wenn Sie sich in unserer Herzschnule anmelden.

Wenden sich bitte direkt an:

Havelhöher Herzschnule
Ansprechpartnerin: Frau Jessica Schache (s.o.)



HERZSCHULE HAVELHÖHE



Bild: Alfredo Ploch

*„Es kommt darauf an, unser Herz
wirklich zu öffnen.“*

Dean Ornish

WAS IST DIE HERZSCHULE?

Das erfolgreiche Konzept der Herzschnule richtet sich an Menschen mit Herz- und Stresserkrankungen, die eine nachhaltige, dauerhaft wirksame Behandlung ihrer Erkrankung suchen.

Die Herzschnule konzentriert sich auf die individuelle Krankengeschichte und versteht sich als wesentliche Ergänzung bzw. Erweiterung der schulmedizinischen kardiologischen Behandlung. Das Herz wird nicht nur als mehr oder weniger gut funktionierende Pumpe gesehen, sondern als Bewegungs-, Rhythmus- und Wahrnehmungsorgan, eingebunden in den jeweils besonderen Menschen in seiner körperlich-see- lisch-geistigen Ganzheit.

Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur ein besseres Verständnis für die Ursachen Ihrer Herzerkrankung zu vermitteln, wir möchten Ihnen auch eine Hilfestellung für die Entwicklung eines herzgesunden Lebensstils an die Hand geben.

Herzkrankheiten betreffen auch immer die Partnerschaft. Daher sind die Lebens-/Ehepartner als Teilnehmer*innen herzlich willkommen.

WIR SETZEN AUF SALUTOGENESE:

Den eigenen Kompass beachten!

Die eigenen Ressourcen kennen!

Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen!

THERAPIE- KONZEPT

Zum Therapiekonzept gehören:

KARDIOPSYCHOLOGIE

Die Gesprächsrunden mit unseren Psychologen*innen geben Ihnen die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre Anregungen für einen neuen Umgang mit Ihren Erfahrungen rund um die Erkrankung zu machen.

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Herzgesunde Ernährung wird Ihnen durch unsere Ernährungstheapeutin (Ökotrophologin) mit Sinnesreisen, gemeinsamen Kochen und vielfältigen Informationen erfahrbar gemacht. Eine herzgesunde Nahrungsaufnahme soll mit Freude und Genuß getragen werden.

MUSIKTHERAPIE

Mit der Wirksamkeit der Musik, in all ihren Qualitäten, können Sie Zugang zu Ihrem inneren und eigenen Rhythmus finden.

KUNSTTHERAPIE

Mit Hilfe der Kunsttherapie verstärken Sie Ihre Eigenwahrnehmung und setzen sich auf kreative Weise mit sich selbst und Ihrem Umfeld auseinander. Damit unterstützen Sie Ihre Lebensstilveränderung.

HERZYOGA & MEDITATION

Hier werden Sie eingeladen, Achtsamkeit und Mediationsübungen zu erfahren und Yoga neu kennen zu lernen.

ANTHROPOSOHISCHE LOKALTHERAPIE

Mit selbst hergestellten Wickeln und Auflagen, mit Salben und Ölen erfahren Sie die wohltuende Wirkung der anthroposophischen Therapien.

WOFÜR WIR STEHEN

Die Havelhöher Herzschnule wurde 1996 mit dem Bestreben gegründet, Menschen mit Herz-/Stresserkrankungen zu unterstützen, die notwendigen Lebensstilveränderungen langfristig in ihren Alltag zu integrieren. Denn immer wieder zeigt sich, dass eine Änderung „herzgesunder“ Verhaltensmuster kontinuierlich und längerfristig erfolgen sollte, um diese dauerhaft verändern zu können.

Das Ärzte- und Therapeutenteam der Herzschnule hat deshalb ein ganzheitliches Therapiekonzept zur ambulanten Therapie von Herz-/Stresserkrankungen entwickelt. Es orientiert sich an der 1990 publizierten Vorgehensweise des amerikanischen Arztes und Wissenschaftlers Dean Ornisch, der – so auch der Titel seines Buches – eine „Revolution in der Herztherapie“ einleitete.

Seither wurde eine Reihe von Untersuchungen hierzu veröffentlicht, die die Wirksamkeit, bezogen auf eine positive Beeinflussung des Krankheitsverlaufes, gezeigt haben.

Heute zählt die Havelhöher Herzschnule zu den Vorreitern eines patientenorientierten, lebensnahen, ambulanten sekundär- und primärpräventiven Therapiekonzeptes, das dem Menschen in seiner Gesamtheit anspricht.



Bild: Alfredo Ploch