

CuraMedia

Das Unternehmensjournal der CuraMed Klinikgruppe

Ausgabe II
Juni 2025

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Neuigkeiten aus der CuraMed Klinikgruppe

MENTALE GESUNDHEIT

Warum hormonelle Verhütung zu Depressionen beitragen kann

UNSERE THERAPIEANGEBOTE ERKLÄRT

Was bewirkt eigentlich...
...Musiktherapie?

u.v.m.

Zeit für Veränderung.

VORWORT

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Leserinnen und Leser,

die zweite Ausgabe unseres Unternehmensjournals CuraMedia ist da! Wir freuen uns sehr, Ihnen auch diesmal wieder spannende Einblicke aus der CuraMed Klinikgruppe präsentieren zu können.

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe stehen Themen, die zeigen, wie vielfältig und lebendig unsere Arbeit ist: Von allgemeinen Neuigkeiten aus unseren Kliniken über besondere Therapieangebote hin zu Beiträgen unserer Mitarbeitenden zu medizinischen Themen. Wussten Sie schon, dass in der CuraMed Akutklinik Allgäu tiergestützte Therapie mit Schafen, Pferden und Eseln angeboten wird oder dass die CuraMed Privatklinik Stillachhaus aktuell mit einem neuen Anbau erweitert wird? Wie behandelt man das Long- und Post-COVID-Syndrom psychosomatisch und inwiefern stehen Hormone und Depressionen im Zusammenhang? Zu all diesen Themen und vielen mehr haben viele Mitarbeitende der CuraMed Klinikgruppe beigetragen, um dieses Magazin entstehen lassen zu können. Daher möchten wir Ihnen an dieser Stelle ganz besonders danken!

Mit CuraMedia wollen wir genau das erzielen: dass Sie klinikübergreifend informiert werden, sich gegenseitig inspirieren und in den Austausch kommen können.

Viel Freude beim Lesen!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd M. Scheffold
Geschäftsführer (CEO)



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Dipl.-Psych.
Matthias J. Müller
Medizinischer Geschäftsführer (CMO)

INHALT

CuraMed Kliniken	
Unsere Kliniken und Einrichtungen	4
Neue Auszeichnungen und Kooperationen	6
Zeit für Veränderung: Neuigkeiten aus der...	
CuraMed Klinikgruppe	8
CuraMed Akutklinik Albstadt	14
CuraMed Akutklinik Allgäu	16
CuraMed Privatklinik Stillachhaus	18
CuraMed Tagesklinik Nürnberg	22
CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm	24
CuraMed Akademie	26
Mentale Gesundheit: Warum Hormonelle Verhütung zu Depressionen beitragen kann	28
Mentale Gesundheit: Tipps für bessere Schlafhygiene	30
Unsere Therapieangebote erklärt: Was bewirkt eigentlich... ...Musiktherapie?	32
Unsere Therapieangebote erklärt: Was bewirkt eigentlich... ...Naturtherapie?	34
Unsere Therapieangebote erklärt: Wie wird Long- und Post-COVID behandelt?	36
Personal mal persönlich: Unsere Kolleginnen und Kollegen im Interview	38
Veranstaltungskalender: Events bei und mit CuraMed	40
Reaktion an die Redaktion: Zeit für Ihr Feedback	42
Impressum	43

CURAMED KLINIKEN

UNSERE KLINIKEN UND EINRICHTUNGEN

CURAMED AKUTKLINIK ALBSTADT

Privatklinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie

Unter Nank 64, 72461 Albstadt

www.akutklinik-albstadt.de

- 38 Zimmer
- **Behandlungsschwerpunkte:**
Angst, Burnout und stressbedingte Störungen, Traumafolgestörungen, Depression, Komorbide Suchterkrankung, Psychokardiologie, Schlafstörung



CURAMED KLINIKEN

UNSERE KLINIKEN UND EINRICHTUNGEN

CURAMED TAGESKLINIK NEU-ULM

Tagesklinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie

Bahnhofstraße 39, 89231 Neu-Ulm

www.curamed-tagesklinik-neu-ulm.de

- 24 Behandlungsplätze
- **Behandlungsschwerpunkte:**
Burnout und stressbedingte Störungen, Chronische Schmerzen, Tinnitus, Sportpsychiatrie und -psychologie, Long- und Post-Covid



CURAMED AKUTKLINIK ALLGÄU

Privatklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Alpenblickweg 3, 88316 Isny im Allgäu

www.akutklinik-allgaeu.de

- 37 Zimmer
- **Behandlungsschwerpunkte:**
Burnout und stressbedingte Störungen, Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Psychoonkologie



CURAMED TAGESKLINIK NÜRNBERG

Tagesklinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Schlafmedizin

Neumeyerstr. 46-48, 90411 Nürnberg

www.curamed-tagesklinik-nuernberg.de

- 25 Behandlungsplätze
- **Behandlungsschwerpunkte:**
Burnout und stressbedingte Störungen, Schlafstörungen, Panikstörungen, Psychoonkologie, soziale Phobie



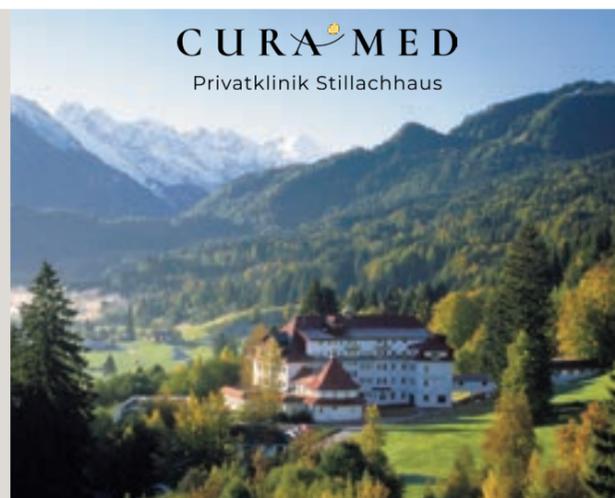
CURAMED PRIVATKLINIK STILLACHHAUS

Akutklinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie

Alte Walserstr. 15, 87561 Oberstdorf

www.stillachhaus.de

- 57 Zimmer
- **Behandlungsschwerpunkte:**
Traumafolgestörungen, Chronische Schmerzstörungen, Internistische Psychosomatik und Psychokardiologie



CURAMED AKADEMIE

Die CuraMed Akademie für seelische Gesundheit bietet hochwertige CME-zertifizierte Formate mit neuen Themen aus dem Bereich der Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie für interne und externe Interessierte an.

www.curamed-akademie.de

Weiterbildungsangebot:

- Ausbildung zum Resilienz-Coach
- Fachvorträge
- Seminare
- Online-Workshops
- Symposien



NEUE AUSZEICHNUNGEN UND KOOPERATIONEN



Wir freuen uns, Ihnen hier neue Auszeichnungen und Kooperationen unserer Kliniken vorstellen zu dürfen. Vielen Dank an alle Mitwirkenden, die mit ihrem Engagement dazu beigetragen haben!

Weiterbildungsermächtigung CuraMed Akutklinik Allgäu

Wir gratulieren der CuraMed Akutklinik Allgäu zur Erteilung der **Weiterbildungsermächtigung für 12 Monate im Fach Psychosomatische Medizin und Psychotherapie** (Ltd. Oberarzt Dr. Magnus Klein).

Damit gibt es am Standort Isny nun auch die Möglichkeit der fachärztlichen Weiterbildung. Die 12 Monate Psychosomatik sind anrechenbar für die Facharztweiterbildungen in Psychiatrie und Psychotherapie, Allgemeinmedizin sowie Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.



Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie (TAVT)

Der Chefarzt und leitende Psychologische Psychotherapeut der CuraMed Akutklinik Albstadt Dr. med. Dipl.-Psych. Thomas Frittrang ist seit vielen Jahren bei der Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie (TAVT) als Dozent, Supervisor, Selbsterfahrungsanleiter und Prüfer in der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen der gruppentherapeutischen Zusatzqualifikation VT als Gruppenverfahren tätig. Andererseits besteht zwischen der TAVT und der CuraMed Akutklinik Albstadt eine Kooperationsvereinbarung für die praktischen Tätigkeiten (PT 1 und PT 2) im Rahmen der Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin und zum Psychologischen Psychotherapeuten. Die Ausbildungsteilnehmenden erhalten unter ständiger Anleitung und Betreuung fundierte Kenntnisse und praktische Erfahrungen in Bezug auf die Behandlung akuter, abklingender und chronifizierter Symptomatik verschiedener psychiatrischer und psychosomatischer Erkrankungen. Hierfür stellt die CuraMed Akutklinik Albstadt Praxisplätze und fachliche Betreuung bereit, um eine qualitativ hochwertige praktische Ausbildung sicherzustellen. Ferner besteht die Möglichkeit für eine Anerkennung von unter regelhafter Supervision durchgeführten verhaltenstherapeutischen Gruppenverfahren im Rahmen der Zusatzqualifikation VT als Gruppenverfahren.



Universität der Bundeswehr München

Es besteht ein Kooperationsvertrag zwischen den CuraMed Kliniken und der Universität der Bundeswehr München, sodass Studierende des M.Sc. Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie die (teil-)stationären Teile ihrer Berufsqualifizierenden Tätigkeit III nach Möglichkeit und Bedarf in den Kliniken der CuraMed Klinikgruppe absolvieren können.



Technische Hochschule Nürnberg

Zwischen dem **Institut für E-Beratung** an der Fakultät Sozialwissenschaften der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm und der CuraMed Tagesklinik Nürnberg besteht eine Kooperation zur Förderung der Forschung, Prävention, Therapie und Fortbildung im Bereich der Online-Schlafberatung.

Unser Claim lautet nicht umsonst „Zeit für Veränderung“ – als junge Klinikgruppe wachsen wir an neuen Projekten, neuen Personen und nicht zuletzt an neuen Standorten. Damit Sie nichts verpassen, haben wir die wichtigsten Neuigkeiten für Sie zusammengetragen.

MESSEN KONGRESSE FOREN VORTRÄGE

BESUCH DES DGPPN-KONGRESSES IN BERLIN

Vom 27. bis 30. November fand im CityCube Berlin der Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) statt. Die DGPPN ist die größte medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für psychische Gesundheit im deutschsprachigen Raum, und ihr jährlicher Kongress zählt zu den wichtigsten Treffpunkten für Fachleute aus Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Europa. Auch die CuraMed Klinikgruppe war mit einem Stand vor Ort vertreten. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich über unsere Kliniken, das Behandlungsspektrum sowie die Fort- und Weiterbildungsangebote der CuraMed Akademie zu informieren. Besonders erfreulich war der persönliche Austausch mit unseren leitenden Ärztinnen und Ärzten sowie Mitgliedern der Klinikleitungen.

Darüber hinaus fand ein Workshop unter der Leitung von Prof. Priv.-Doz. (TH Nürnberg) Dr. med. Kneginja Richter, Chefärztin der CuraMed Tagesklinik Nürnberg, zum Thema „Schlaf-

medizin für Psychiater und Psychotherapeuten“ statt. Ihr praxisnaher und interaktiv gestalteter Beitrag fand großen Anklang und zeigte, wie zentral das Thema Schlaf für die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung ist.

Insgesamt blicken wir auf eine ereignisreiche Zeit zurück, in der unser Team vor Ort viel wertvollen Input mitnehmen konnte.



BESUCH DER GESUNDHEITSTAGE BALINGEN

Am 15. und 16. Februar fanden die Gesundheitstage Balingen statt, bei denen die CuraMed Klinikgruppe auch in diesem Jahr wieder vertreten war. Interessierte hatten die Möglichkeit, sich an unserem Messestand direkt mit unseren Mitarbeiterinnen vom Zentralen Patientenmanagement auszutauschen. Zudem hielt Benjamin Pelz, Psychologe der CuraMed Akutklinik Allgäu, den Vortrag „Selbstakzeptanz lernen und Wohlbefinden stärken! Gedankliche Hindernisse durch Sportpsychologie in men-

tale Stärke umwandeln“. Der Vortrag stieß auf reges Interesse und bot den Zuhörenden konkrete Ansätze, wie Blockaden durch Techniken aus der klinischen Psychologie und Sportpsychologie überwunden werden können. Herr Pelz nahm zudem an einer Podiumsdiskussion teil, die sich mit Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen im Bereich der mentalen Gesundheit befasste.



TEILNAHME AM EUROPEAN DIGITAL HEALTHCARE EXCELLENCE FORUM

Am 12. und 13. März fand in Berlin das European Digital Healthcare Excellence Forum statt, an dem Dr. med. Franziska van Hall, Ärztliche Direktorin der CuraMed Klinikgruppe, auch in diesem Jahr wieder teilnahm. Der durch Smart Bridges veranstaltete Kongress widmet sich insbesondere den digitalen Entwicklungen im Gesundheitswesen und

bietet Führungskräften aus Gesundheitseinrichtungen sowie Unternehmen der Gesundheitsbranche eine Vielzahl an Vorträgen und Diskussionsrunden sowie die Möglichkeit, in den direkten Austausch zu kommen und sich mit anderen Expertinnen und Experten aus der Branche zu vernetzen.



NEUIGKEITEN AUS DER CURAMED KLINIKGRUPPE

BESUCH DER GESUNDHEITSMESSE VITAWELL ULM

Am 22. und 23. März fand in Ulm die Gesundheitsmesse vitawell statt, an der wir mit der CuraMed Klinikgruppe sowie der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm vertreten waren. Neben einem Messestand fanden zwei Vorträge durch unsere Kolleginnen und Kollegen statt: Prof. Dr. med. Carlos Schönfeldt-Lecuona, Chefarzt der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm hielt einen Vortrag zum Thema „Depression, eine einschränkende aber gut behandelbare Krankheit“ und Dr. phil. Carola Walther, Psychologische Psychotherapeutin der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm, machte mit dem Vortrag „Long-/Post-COVID: Behandlungsansätze aus Psychosomatik und Psychotherapie“ auf Symptomatik und Therapiemöglichkeiten von Folgen der Corona-Infektion aufmerksam.



NEUIGKEITEN AUS DER CURAMED KLINIKGRUPPE

JAHRESTAGUNG DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR HIRNSTIMULATION IN DER PSYCHIATRIE

Moderne Hirnstimulationsverfahren in der Behandlung psychischer Erkrankungen: Vom 2. – 4. April fand in Bozen, Italien die 14. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Hirnstimulation in der Psychiatrie (DGHP) statt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Deutschland und Italien präsentierten die Ergebnisse neuester Studien in diesem Sektor der Medizin. Prof. Dr. med. Carlos Schönfeldt-Lecuona, Chefarzt der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm, leitete zusammen mit Dr. med. Christiane Licht, M.A., Psychiatrische Universitätsklinik Aachen, ein Symposium zur Behandlung von psychischen Erkrankungen mit diversen Hirnstimulationsverfahren. Zudem wurde er im Rahmen der diesjährigen Mitgliederversammlung für weitere zwei Jahre in den Vorstand der DGHP wiedergewählt.

Auch in der CuraMed Klinikgruppe werden Hirnstimulationsverfahren angeboten: Die CuraMed Tagesklinik Nürnberg ist auf die Behandlung mittels repetitiver transkranieller Magnetstimulation (rTMS) spezialisiert und bietet diese sowohl innerhalb des tagesklinischen Aufenthaltes als auch ambulant an.



NEUE ABTEILUNG

SOZIALDIENST UND NACHSORGE- MANAGEMENT



Ganzheitlich denken, nachhaltig handeln – mit einem innovativen Versorgungskonzept wollen wir unsere Patientinnen und Patienten weit über den Klinikaufenthalt hinaus stärken.

In einer modernen Gesundheitsversorgung geht es längst nicht mehr nur um die Behandlung einer Krankheit. Ebenso entscheidend ist, wie es nach dem Klinikaufenthalt weitergeht. Wer hilft beim Übergang in den Alltag? Welche Hilfen stehen zur Verfügung? Und wie lassen sich neue Lebensumstände gut bewältigen? Genau hier setzt unsere neue Abteilung Sozialdienst und Nachsorgemanagement. Sie wurde ins Leben gerufen, um Patient*innen sowohl während ihres Aufenthalts als auch in der Zeit danach engmaschig zu begleiten – menschlich, professionell und vorausschauend.

Mehr als Beratung: eine Brücke zurück ins Leben

Der klassische Sozialdienst bildet dabei eine wichtige Säule. Hier geht es um Unterstützung bei sozialen, finanziellen oder organisatorischen Fragestellungen – etwa bei der Beantragung von Pflegeleistungen, Fragen zur Berufsfähigkeit oder bei familiären Herausforderungen. In persönlichen Gesprächen erhalten Patientinnen und Patienten Orientierung und konkrete Hilfe. Der zweite Schwerpunkt liegt auf dem Nachsorgemanagement. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten wird ein individueller Behandlungs- und Betreuungsplan entwickelt, um den Übergang in den Alltag so lückenlos und reibungslos wie möglich zu gestalten. Das umfasst etwa die Vermittlung von ambulanten Therapieplätzen, den Kontakt zu Fachärztinnen, die Organisation häuslicher Pflege oder die Begleitung beim Umzug in eine neue Wohnform.

Gut vernetzt für optimale Nachsorge

Ein starkes Netzwerk ist für all das essenziell. Deshalb legt die neue Abteilung auch großen Wert auf den Ausbau von Kooperationen – mit ambulanten Einrichtungen, Reha-Kliniken, sozialen Trägern und Selbsthilfegruppen. Regelmäßige Teilnahme an Fachveranstaltungen, persönliche Kontakte zu Partnerinstitutionen und eigene Bildungsangebote für Sozialarbeiter*innen sorgen dafür, dass das Netzwerk stetig wächst.

Sozialdienst und Nachsorgemanagement im Überblick:

Sozialdienst:

- Beratung bei persönlichen, familiären und finanziellen Herausforderungen
- Hilfe bei Anträgen (z. B. Pflegegrad, Schwerbehindertenausweis, Sozialleistungen)
- Unterstützung bei beruflicher Wiedereingliederung

Nachsorgemanagement:

- Organisation von Reha-Maßnahmen und ambulanter Weiterbehandlung
- Koordination häuslicher Pflege oder alternativer Wohnformen
- Vermittlung von Therapieplätzen und fachärztlicher Anbindung

Netzwerkarbeit:

- Ausbau regionaler und überregionaler Nachsorgestrukturen
- Fallbezogene Abstimmung mit Anschlussbehandlern
- Organisation von Fachtagen und Schulungen

Ein starkes Zeichen für patientenzentrierte Versorgung

Mit der Gründung dieser neuen Abteilung bekräftigen wir unser Selbstverständnis: Medizin endet nicht an der Kliniktür. Die Versorgung unserer Patientinnen und Patienten ist dann besonders wirksam, wenn sie ihre Lebensrealität berücksichtigt – und sie auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität verlässlich begleitet.

„Nachsorge ist die Brücke, die den Patienten sanft zurück ins Leben führt – sie bietet Halt, Orientierung und öffnet Türen zu neuen Chancen. Damit ist sie weit mehr als ein Abschluss – sie ist ein entscheidender Bestandteil eines erfolgreichen, ganzheitlichen Behandlungskonzepts.“



Beatrix Duft
B.A. Soziale Arbeit
Leitung Sozialdienst und Nachsorgemanagement

IMPULS

Pilotprojekt „ImPuls“ gestartet



Regelmäßige sportliche Aktivität fördert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern trägt auch maßgeblich zur Verbesserung der psychischen Gesundheit bei. Studien zeigen, dass sportliche Aktivität die Symptome verschiedener psychischer Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen und Schlafstörungen, deutlich lindern kann.

Das wissenschaftlich fundierte Programm „ImPuls“ bietet eine speziell entwickelte sport- und bewegungstherapeutische Intervention für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu motivieren, regelmäßige sportliche Aktivität (wieder) aufzunehmen und diese nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren.

Das Programm wurde zunächst im Kontext der ambulanten Psychotherapie konzipiert und befindet sich nun in der Weiterentwicklung für die stationäre Behandlung. Dazu wird

in der CuraMed Akutklinik Albstadt aktuell die Testphase durchgeführt. Diese dauert vier Wochen und umfasst eine Gruppengröße von sechs Teilnehmenden. Nach Abschluss findet eine genaue Evaluation und gegebenenfalls Anpassung des Programms statt.

Das Programm enthält in der aktuellen Phase jede Woche eine Sitzung aus einer Kombination aus Psychoedukation und Lauftraining sowie eine Sitzung mit Lauftraining, beides begleitet durch eine geschulte Physiotherapeutin. Verantwortlich für das Projekt sind die Psychologin (M.Sc.) Britta Seiffer sowie Physiotherapeutin Yvonne Mayer.

Bisher kommt das ImPuls-Programm sehr gut bei den teilnehmenden Patientinnen und Patienten an.

AROMAPFLEGE

Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch



Aromapflege ist eine unterstützende Pflegemethode, bei der ätherische Öle gezielt eingesetzt werden, um das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden zu fördern. Die Aromapflege basiert auf der Aromatherapie, hat allerdings einen stärkeren Fokus auf die pflegerischen Anwendungen im Alltag.

Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch – unter diesem Motto bietet das Pflgeteam in der CuraMed Akutklinik Albstadt ihren Patientinnen und Patienten die Aromapflege an.

Einige der Mitarbeitenden des Pflgeteams kennen die Aromapflege bereits aus anderen Kliniken und haben bereits damit gearbeitet. Schnell kam, vor allem bei Kriseninterventionen mit Patientinnen und Patienten, der Wunsch auf, diese mit Aromapflege zusätzlich zu unterstützen. Aber nicht nur in Krisensituationen zu reagieren, sondern auch sehr geplant und durchdacht bei Patientinnen und Patienten vorzugehen. Die optimale Kombina-

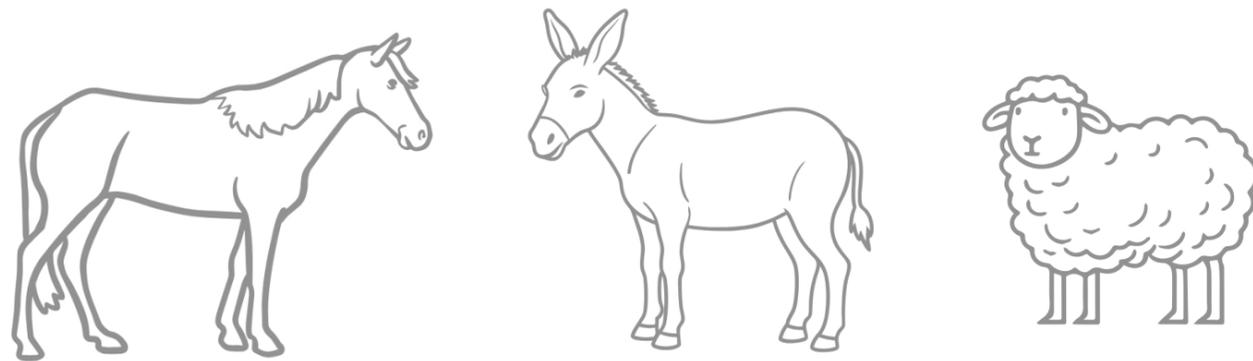
tion entsteht aus Bezugs- und Aromapflege. Zusätzlich wird bei der Aromapflege noch der Bereich der Schmerztherapie abgedeckt, sehr zur Freude unseres Schmerztherapeuten.

Zukünftig ist geplant, das Aromapflege-Angebot noch zu erweitern. Zum aktuellen Zeitpunkt ist das Team dennoch sehr froh darüber, den Patientinnen und Patienten etwas ganz Individuelles anbieten zu können.

Folgende Angebote für die Patientinnen und Patienten gibt es derzeit:

- Duftträger (Kompressen oder Filzpad)
- Brust- und Bauchauflagen mit Mischölen
- Handmassage
- Kopfmassage (Gletscherschockmassage)
- Riechstäbchen
- Warme Auflagen

TIERGESTÜTZTE THERAPIE



In der CuraMed Akutklinik Allgäu besteht seit diesem Jahr eine feste Kooperation für das emotionsfokussierte Therapieangebot „Tiergestützte Therapie“ mit Martina Tagmann-Roth von Esel, Pferd & Ich in Bad Waldsee. Dabei haben die Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, in der Begleitung von Frau Tagmann-Roth mit Schafen, Eseln und Pferden in Kontakt zu treten und begleitend Themen und Gefühle zu besprechen.

Was genau versteht man unter tiergestützter Therapie?

Die tiergestützte Therapie ist ein körperorientiertes psychotherapeutisches Verfahren, bei dem Tiere in den therapeutischen Prozess integriert werden. In unserer Einrichtung arbeiten wir mit Pferden, Eseln, Schafen und Hunden. Diese Tiere helfen den Patientinnen und Patienten, im „Hier und Jetzt“ zu sein und fördern eine klare Kommunikation sowie Fokussierung.

Wie gestaltet sich eine typische Sitzung in der tiergestützten Therapie?

Eine Sitzung beginnt oft mit der Beobachtung der Tiere in ihrem natürlichen Umfeld. Dies ermöglicht den Patientinnen und Patienten, eigene Strukturen zu reflektieren und zu bearbeiten. Durch die Interaktion mit den Tieren, sei es beim Spaziergang, bei Körperwahrnehmungsübungen oder durch einfaches Beobachten, werden Emotionen wahrgenommen und verarbeitet. Die Tiere reagieren spontan und authentisch, was den therapeutischen Prozess unterstützt.

Welche spezifischen Vorteile bietet die Arbeit mit Tieren in der Therapie?

Pferde beispielsweise leben im „Hier und Jetzt“ und holen die Menschen in ihre Welt. Sie reagieren auf Körpersprache und fördern so die Wahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse. Durch die Bewegungsübertragung wird der gesamte Körper aktiviert, was ohne aktive Mitwirkung des Patienten geschieht. Diese Form der Therapie ermöglicht es, Verantwortung abzugeben, Leichtigkeit zu spüren und Vertrauen aufzubauen.

Gibt es bestimmte Krankheitsbilder, bei denen die tiergestützte Therapie besonders hilfreich ist?

Ja, insbesondere bei posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen, Angsterkrankungen und Somatisierungsstörungen haben wir positive Erfahrungen gemacht. Die Interaktion mit den Tieren hilft, emotionale Blockaden zu lösen und fördert die Selbstwahrnehmung sowie die Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gefühlen.



Mehr Informationen finden Sie hier:
www.eselpferdundich.de

Wir freuen uns sehr, dieses spezifische Angebot in der CuraMed Akutklinik Allgäu anbieten zu können, das von unseren Patientinnen und Patienten besonders geschätzt wird.



FÜHRUNGSKOMPETENZ NACH POTENTIELL
TRAUMATISIERENDEN EINSÄTZEN

FACHTAGUNG DER BAYERISCHEN POLIZEI



Am 5. Februar 2025 fand in der CuraMed Privatklinik Stillachhaus in Oberstdorf eine Fachtagung für Führungskräfte der Polizei statt, die in Zusammenarbeit mit der Polizeiseelsorge Bayern, der Bayerischen Polizeistiftung, dem Polizeipräsidium Unterfranken und dem Zentralen Psychologischen Dienst der Bayerischen Polizei organisiert wurde. Unter dem Titel „Bloß nichts falsch machen!“ stand der Umgang mit Kolleginnen und Kollegen nach schwerwiegenden Einsatzerlebnissen im Fokus. Die Veranstaltung richtete sich an 85 Führungskräfte und fand unter der Schirmherrschaft von Polizeipräsidentin Dr. Claudia Strößner, Polizeipräsidium Schwaben Südwest, und dem Inspekteur der Bayerischen Polizei, Markus Trebes, statt.

Eröffnet wurde die Fachdiskussion von Dr. med. Alexander Jatzko, Klinikdirektor und Chefarzt der CuraMed Privatklinik Stillachhaus, der über die hirnpfysiologischen Prozesse im Moment des Traumas, im weiteren Verlauf und in der Therapie referierte. Anschließend folgte ein persönlicher Bericht von Polizeihauptmeister a.D. Jürgen Röhr und seinem ehemaligen Direktionsleiter a.D. Jörg Wuttig. Jürgen Röhr schilderte, wie er 2003 im Dienst eine Schussverletzung erlitt und welche tiefgreifenden Folgen dies für sein Leben hatte. Jörg Wuttig sprach aus der Sicht eines Vorgesetzten über die emotionalen und beruflichen Herausforderungen, die der Umgang mit verletzten Kollegen mit sich bringt.

„Führungskräfte tragen Verantwortung, präsent zu sein und Unterstützung zu vermitteln, besonders nach belastenden Erfahrungen.“

Direktionsleiter a.D. Jörg Wuttig

„Führungskräfte tragen Verantwortung, präsent zu sein und Unterstützung zu vermitteln, besonders nach belastenden Erfahrungen.“, so Jörg Wuttig. Ein weiteres Highlight auf der

Agenda war der leitende Notarzt Dr. med. Gerhard Schwarzmann, der seine Erlebnisse nach dem Amoklauf in Würzburg schilderte und auf die langfristigen Folgen solcher Einsätze einging. Des Weiteren betonte der Inspekteur der Bayerischen Polizei, Markus Trebes, in einem sehr persönlichen Statement die Bedeutung der Unterstützung belasteter Einsatzkräfte und stellte die Struktur der Psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte der Bayerischen Polizei vor.

Den Abschluss bildete eine lebhaft und konstruktive Diskussion, moderiert von BR2-Moderator Achim Bogdahn. Die offenen Gespräche zwischen Teilnehmenden und Referenten zeigten, wie wichtig die Schaffung von Strukturen der psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte und das Bereitstellen psychosozialer Fachkräfte sind – ein deutliches Signal für die Zukunft.

„Die Tagung war inhaltlich hervorragend organisiert – ein bereicherndes und absolut notwendiges Seminar. Als Betroffene bin ich froh, dass dieses Thema zunehmend in der Gesellschaft angekommen ist“, so Kerstin Dzienian, Kriminalhauptkommissarin bei der Kriminalpolizeiinspektion Fürstenfeldbruck. Der Inspekteur der Bayerischen Polizei Markus Trebes dankte für die Zusammenarbeit und betonte die entscheidende Bedeutung der Fürsorge für die Einsatzkräfte, da ihr Wohl das wertvollste Gut darstellt. Die Veranstaltung unterstrich die Notwendigkeit einer strukturierten und professionellen Einsatznachbereitung zur Erhaltung der mentalen Gesundheit der Einsatzkräfte.



v.l.n.r. Dr. med. Alexander Jatzko, Markus Trebes



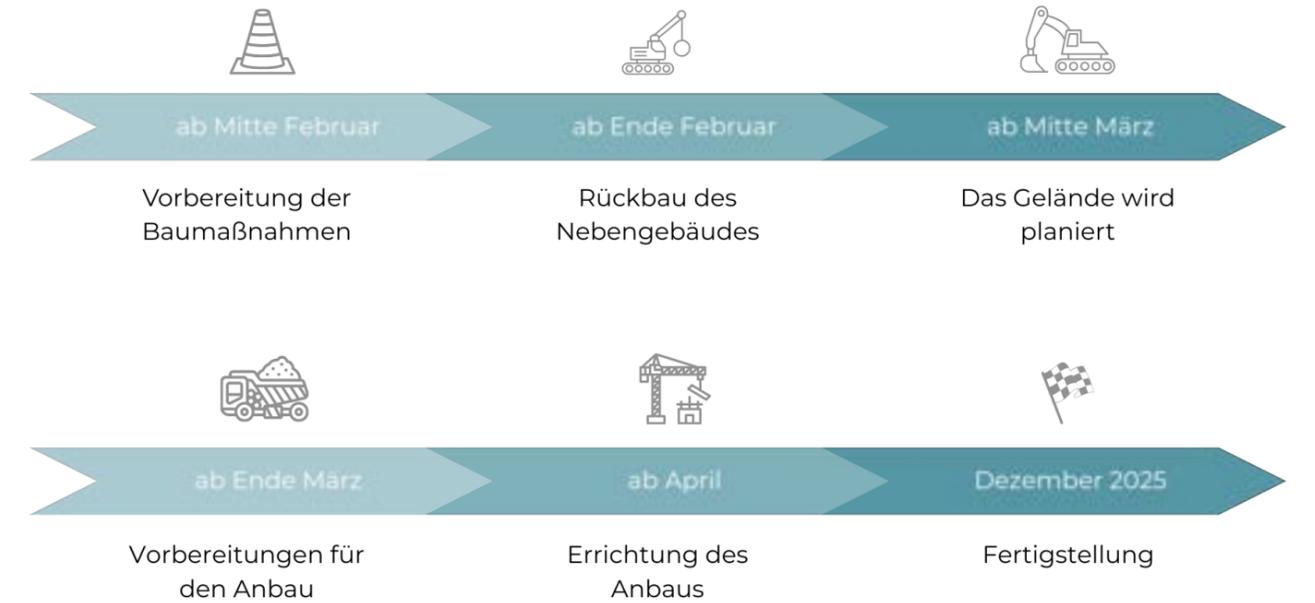
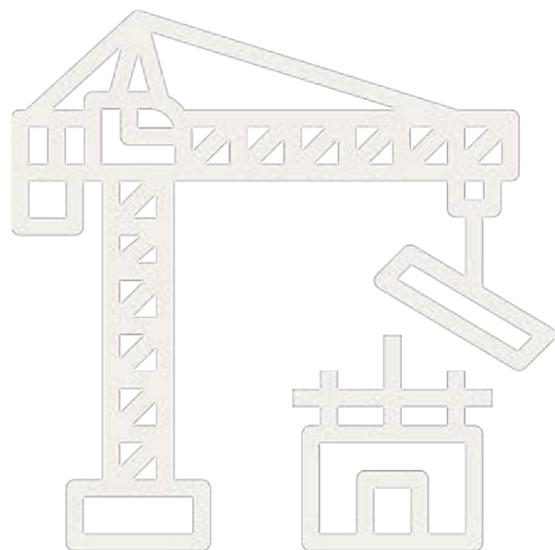
Kerstin Dzienian



Jörg Wuttig

BAUMASSNAHMEN ZUR

ERWEITERUNG DER CURAMED PRIVATKLINIK STILLACHHAUS



Seit Ende 2022 erstrahlt die traditionsreiche CuraMed Privatklinik Stillachhaus nach einer sorgfältigen Sanierung und Modernisierung in neuem Glanz. Im historischen Haupthaus unserer psychosomatischen Klinik erwarten unsere Patientinnen und Patienten moderne und komfortable Patientenzimmer, lichtdurchflutete Gruppenräume, ein medizinisch-internistischer Behandlungsbereich, ein zentral gelegener Pflegestützpunkt, ein erweiterter Physio- und Sporttherapiebereich sowie das stilvoll eingerichtete Restaurant. Die aufwendig gestaltete Außenanlage mit Dachterrasse, Sauna und einem ganzjährig nutzbaren Außenpool bietet unseren Patientinnen und Patienten zudem einen traumhaften Blick auf das Oberstdorfer Bergpanorama. Nun folgt seit Februar 2025 der nächste Schritt: die Erneuerung des Anbaus und räumliche Neu-

konzeption des Anbaus „Tretachhaus“.

Mit 13 zusätzlichen komfortablen Patientenzimmern, 9 modernen Therapieräumen, 2 großzügigen Gruppenräumen und einem gläsernen Verbindungssteg reagieren wir auf den gestiegenen Raumbedarf und die zunehmende Nachfrage.

Die bauliche und konzeptionelle Weiterentwicklung, realisiert durch die für Beständigkeit und Moderne stehende Geiger Gruppe, ein familiengeführtes Bauunternehmen mit Hauptsitz in Oberstdorf, sichert auch räumlich langfristig die hohe Qualität der psychiatrischen, psychosomatischen und psychotherapeutischen Versorgung.

Ein optimaler Behandlungserfolg für unsere Patientinnen und Patienten steht bei CuraMed an oberster Stelle. Daher haben wir Vorkehrungen getroffen, um mögliche Beeinträchtigungen so gering wie möglich zu halten. Die Arbeiten finden montags bis freitags von 07:00 bis 18:00 Uhr statt – mit einer Ruhepause von 12:00 bis 13:00 Uhr. Die Behandlung unserer Patientinnen und Patienten läuft während der gesamten Umbauzeit uneingeschränkt weiter. Unsere Patientinnen und Patienten in der CuraMed Privatklinik Stillachhaus können den Baufortschritt wöchentlich über ein Bautagebuch an der Informationstafel der Rezeption mitverfolgen. Auch unsere Mitarbeitenden im Team Oberstdorf werden regelmäßig per Rundmail informiert, sodass alle im Haus auf dem neuesten Stand bleiben.



Neubau mit direkter Anbindung über Verbindungssteg

WIE LÄSST SICH SCHICHTDIENST MIT GESUNDEM SCHLAF VEREINBAREN?

KANN MAN EIGENTLICH VORSCHLAFEN?

WIE LANGE SOLLTE EIN MITTAGSSCHLAF DAUERN?

WIE ÄUSSERN SICH DEPRESSIONEN?

WAS GENAU IST EINE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG?

WIE BLEIBE ICH MENTAL STABIL IM POLIZEIBERUF?



Diesen und vielen weiteren Fragen widmet sich Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz. Dr. med. MHBA Kneginja Richter, Chefärztin der CuraMed Tagesklinik Nürnberg, in ihren Vorträgen bei der Polizei Mittelfranken. Die Vortragsreihe zu mentaler Gesundheit im Polizeiberuf entstand in Zusammenarbeit mit der Polizei Mittelfranken und findet regelmäßig auf dem Gelände der Bereitschaftspolizeiabteilung statt. Die Bilder entstanden bei dem Vortrag „Ausgeschlafen und mental

stark!“, der im Februar 2025 vor etwa 300 Polizistinnen und Polizisten gehalten wurde. Polizeidirektor Gerd Lesko, Leiter des Sachgebiets Organisation und Dienstbetrieb, moderierte die Veranstaltung an und unterstrich die Wichtigkeit des Themas. Der Vortrag stieß auf großes Interesse, was sich neben dem gut besuchten Hörsaal auch in der aktiven Beteiligung der Polizistinnen und Polizisten zeigte, die mit Fragen und Anregungen in

den Austausch gingen. Ein zweiter Vortrag von Prof. Richter später am Tag über den Umgang mit Posttraumatischer Belastungsstörung und Depression wurde ebenfalls sehr gut angenommen.

Auch in Zukunft sind weitere Infoveranstaltungen und Maßnahmen rund um Gesundheitsprävention im Polizeiberuf in Zusammenarbeit mit der CuraMed Tagesklinik Nürnberg geplant.

BESUCH DES MITTELFRÄNKISCHEN BILDUNGSTAGS

Arbeitsplatzspezifische Störungen, kritische Lebensphasen oder auch der Wechsel von Berufsleben zu Rentenalter sind Gründe, warum Lehrkräfte die Unterstützung unserer Kliniken in Anspruch nehmen. Die CuraMed Tagesklinik Nürnberg hat ihr Behandlungsangebot daher speziell auf die Bedürfnisse von Lehrkräften ausgerichtet und steht in engem Kontakt mit dem Bezirksverband Mittelfranken des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbandes (BLLV).

Beim 45. Mittelfränkischen Bildungstag des BLLV, der Lehrkräften die Möglichkeit bot, Seminare zu besuchen und mit verschiedenen Ausstellern in Kontakt zu treten, war auch die CuraMed Tagesklinik Nürnberg mit einem Infostand vertreten. Der Austausch mit den Besucherinnen und Besuchern verdeutlichte, wie herausfordernd der Lehrberuf ist und wie wichtig es ist, auf professionelle Unterstützung zurückgreifen zu können.



NEUE BEHANDLUNGSANGEBOTE

Zuletzt wurden in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg gleich zwei neue Behandlungskonzepte in das Angebot aufgenommen, die beide in die Spezialisierungen der Klinik einzuordnen sind: Das Zwei-Wochen-Schlafprogramm und das ambulante Angebot rTMS

Das **Zwei-Wochen-Schlafprogramm** knüpft an das allgemeine tagesklinische Angebot zur Behandlung von Schlafstörungen, insbesondere durch Schlafmedizinerin und Chefärztin Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz. Dr. med. MHBA Kneginja Richter, an und ist wie ein Kurzprogramm zu betrachten. Patientinnen und Patienten, deren Beschwerden sich hauptsächlich auf Schlafstörungen begrenzen, können zwei Wochen lang die Tagesklinik besuchen und bekommen ein rein auf Schlaf zugeschnittenes Programm aus Kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) sowie Spezialtherapie aus Kunst, Bewegung, Entspannung und

Psychoedukation. Das zweite Angebot beinhaltet die **repetitive transkranielle Magnetistimulation (rTMS)**. Nachdem das Verfahren in Rahmen der tagesklinischen Behandlung großen Anklang findet, wurde das Angebot nun auch auf **ambulante** Patientinnen und Patienten ausgeweitet. Die Behandlung erfolgt routinemäßig über einen Zeitraum von drei Wochen mit fünf Behandlungseinheiten pro Woche (Montag bis Freitag). Je nach Therapieansprechen kann die Behandlung bis zu 6 Wochen ausgedehnt werden. Zu Beginn der Behandlung wird die individuelle Erregungsschwelle und der ideale Stimu-

lationsort bestimmt. Die Dauer einer Einzelbehandlung beträgt etwa 20 Minuten. Beide Angebote sollen Patientinnen und Patienten ansprechen, für die die allgemeine tagesklinische Behandlung in der CuraMed Tagesklinik Nürnberg nicht passend ist. So ist das Schlafprogramm auf Personen zugeschnitten, deren hauptsächliche Beschwerden im Bereich der Schlafmedizin zu verordnen sind. Das ambulante rTMS-Programm richtet sich an Personen, die ambulant in Psychotherapie sind und ergänzend von der Neurostimulation profitieren möchten.



HYBRIDE TAGESKLINIK

ERSTE BEHANDLUNG ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

„Ich habe an der hybriden Tagesklinik mit den Onlineinhalten teilgenommen und konnte damit eine positive Erfahrung machen. Somit konnte ich das Gelernte gut in den Alltag einbauen, die hybride Möglichkeit ist auch super, wenn man ein Stückchen entfernt von Neu-Ulm wohnt. Ich bin sehr froh, dort in Behandlung gewesen zu sein und kann die hybride Tagesklinik empfehlen.“

Ehemaliger Patient der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm



Tagesklinische Behandlung, ohne jeden Tag in der Tagesklinik anwesend zu sein: Die hybride Tagesklinik als optionales Angebot bietet Patientinnen und Patienten viel Flexibilität. Nun können wir berichten, dass die erste Behandlung in unserer digitalen hybriden Tagesklinik erfolgreich abgeschlossen wurde.

Das Modell kombiniert traditionelle Präsenztherapie mit flexiblen digitalen Therapiebausteinen und richtet sich an Patientinnen und Patienten, die aufgrund beruflicher, familiärer oder geografischer Einschränkungen die Vorteile einer klassischen Tagesklinik nicht vollständig nutzen können.

Die Patientinnen und Patienten

haben die Möglichkeit, an zwei von fünf Wochentagen digital teilzunehmen. Der Tag beginnt mit einem Online-Check-in, gefolgt von individuell gestaltbaren Therapieeinheiten, die on-demand zur Verfügung stehen. Ein festgelegtes Online-Einzelgespräch ergänzt das Angebot. Das multimodale Therapieangebot umfasst unter anderem psychotherapeutische Einzelgespräche, Facharzt-Visiten, psychometrische Tests, Psychoedukation, kognitive Verhaltenstherapie (KVT), metakognitive Therapie (MCT), Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Alltagstraining, interaktive Quizze, therapeutische Tagebücher sowie ein mehrwöchiges Yogaprogramm und Achtsamkeitstraining.

„Ich habe an der hybriden Tagesklinik mit den Onlineinhalten teilgenommen und konnte damit eine positive Erfahrung machen. Somit konnte ich das Gelernte gut in den Alltag einbauen, die hybride Möglichkeit ist auch super, wenn man ein Stückchen entfernt von Neu-Ulm wohnt. Ich bin sehr froh, dort in Behandlung gewesen zu sein und kann die hybride Tagesklinik empfehlen.“, heißt es in einer öffentlichen Bewertung der Klinik.

Auch im Hintergrund wird stetig an der Weiterentwicklung des Konzepts gearbeitet, um den Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung bieten zu können.

WEITERBILDUNG

Resilienz-Coach Mental Strength

In der ersten Hälfte des Jahres 2025 startete die sechste Ausbildung der CuraMed Akademie zum Resilienz-Coach mit dem Schwerpunkt Mental Strength. Neun engagierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigen sich intensiv mit der Frage, wie Menschen in herausfordernden Zeiten ihre psychische Widerstandskraft stärken und langfristig erhalten können.

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht das Konzept der Resilienz als erlernbare Fähigkeit, mit der Menschen lernen, konstruktiv mit Stress, Veränderungen, Belastungen und Krisen umzugehen. Die Teilnehmenden setzen sich mit den zentralen Säulen der Resilienz auseinander – darunter Akzeptanz, Verantwortung, Optimismus, Lösungsorientierung und Zukunftsplanung.

Die Ausbildung wird von den erfahrenen Ausbildern Dr. med. Franziska van Hall, Dr. phil. Dipl.-Psych. Uli Fieger, MBA und Jürgen Jänsch durchgeführt, die ihr umfassendes Wissen aus Psycho-

logie, Coaching und Methodenführungs- und Sozialkompetenz wissenschaftsbasiert und praxisnah vermitteln.



Mentale Gesundheit stärken

Das Schwerpunktthema „Mental Strength“ wird von Marc Lindgens, einem anerkannten Spezialisten auf diesem Gebiet, geleitet. Hier geht es insbesondere um die Entwicklung innerer Stärke, Selbstregulation, mentales Training sowie um die bewusste Gestaltung von Denk- und Verhaltensmustern – essenzielle Kompetenzen für persönliche Stabilität und berufliche Leistungsfähigkeit.



Ein weiteres zentrales Modul ist „Natur als Wirkfaktor der Resilienz-Bildung“, das von Jasmin Schlimm-Thierjung, Geschäftsführerin der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit betreut wurde. Die Teilnehmenden können erleben, wie Naturerfahrungen zur inneren Balance beitragen, das Nervensystem regulieren und eine tiefere Verbindung zu sich selbst fördern können.

Wir freuen uns, neun angehende Resilienz-Coaches auf ihrem Weg zur beruflichen Qualifikation begleiten zu dürfen, danken ihnen für ihr Vertrauen und Engagement und freuen uns, sie im Juni als zertifizierte Resilienz-Coaches in ihr neues Wirkungsfeld zu entlassen.



Online-Seminare on-Demand

Unsere Videos-on-Demand werden von der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) zertifiziert. Diese Videos-on-Demand sind 1,5-stündige e-Learning Formate, für die Sie 4 CME-Punkte erhalten können. Der Vorteil: Sie be-

stimmen wann und wo Sie diesen Vortrag sehen.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten dieses Angebot selbstverständlich kostenfrei.



ALLE SEMINARE IM ÜBERBLICK:

1. „50 Shades of...“ – Spielarten der Sexualität und Geschlechtsidentität
2. Achtsamkeit: Ist Achtsamkeit eine Modeerscheinung oder ein tragendes Konzept?
3. ACT-Akzeptanz- und Commitment-Therapie – Ein Überblick mit Übungen
4. Die ADHS im Erwachsenenalter
5. Altersdepression: Besonderheiten und Pharmakotherapie
6. Angsterkrankungen: Überblick und Update in der Pharmakotherapie
7. Basistechniken der kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen
8. Coaching für Ärzt*innen und Psycholog*innen: Grundlagen, Grenzen und Resilienz
9. Chronische Depressionen: Wie man aus dem Dauertief rauskommt!
10. Depressives Grübeln: Ätiologie und Behandlung
11. Digitale Depression?
12. Einführung in die Sexualpsychotherapie
13. Einsamkeit in der modernen Welt-Trends und Möglichkeiten
14. Ist Burnout weiblich?
15. Kognitive Verhaltenstherapie von Sozialen Phobien
16. Kognitive Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen
17. „Let's talk about Sex“ – Sexualität in der Psychotherapie
18. Neuropsychologische Diagnostik bei dementiellen Syndromen – Ein Überblick mit Übungen
19. Optimismus und Selbstwirksamkeit in der Psychotherapie
20. Pathologischer Narzissmus: Entstehung, Diagnostik und Therapie bei betroffenen Patienten
21. Perfektionismus – Stärken nutzen, mit Risiken umgehen?
22. Psychologische Resilienz: Grundlagen, Mechanismen und Perspektiven
23. Psychotherapie suizidaler Patienten: Mythen vs. Fakten
24. Psychotherapie des älteren Menschen
25. Resilienz nachhaltig stärken: Psychotherapie wirkt über die Generationengrenze
26. Schmerz – eine Zeitdiagnose?
27. Therapeutische Stimulationsverfahren in der Psychiatrie
28. Über das eigene Denken denken – Grundlagen der metakognitiven Therapie (MCT) in Theorie und Praxis
29. „Von der Facebook-Nutzung zur Facebook-Sucht“
30. Wenn Angst zur Krankheit wird ...
31. Wir wollten doch noch so viel machen – Auswirkungen einer Krebserkrankung auf Patienten, Partner und Partnerschaft



MENTALE GESUNDHEIT

WARUM HORMONELLE VERHÜTUNG ZU DEPRESSIONEN BEITRAGEN KANN

Hormonelle Verhütung und mentale Gesundheit: In den vergangenen Jahren hat das Thema vor allem hinsichtlich der Antibabypille stark an Aufmerksamkeit gewonnen. Dass jedoch auch die im Vergleich geringer dosierte Hormonspirale Probleme bereiten kann, hat Prof. Dr. med. Schönfeldt-Lecuona untersucht.

Sexualhormone beeinflussen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche – und das oft mehr, als wir denken. Besonders die Anwendung von Levonorgestrel (LNG)-Intrauterinpessaren (IUPs), einer beliebten Verhütungsmethode, steht zunehmend im Fokus der Forschung. In einer wegweisenden Studie der Uniklinik Ulm unter der Leitung von Prof. Dr. med. Carlos Schönfeldt-Lecuona, Chefarzt der CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm, wurde genauer untersucht, wie sich diese Form der hormonellen Verhütung auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Die Ergebnisse werfen ein neues Licht auf die Wechselwirkungen zwischen Hormonen und mentaler Gesundheit.

LNG-IUPs sind eine der effektivsten und sichersten Methoden der langfristigen Empfängnisverhütung. Sie setzen kontinuierlich geringe Mengen des Gestagens Levonorgestrel frei (ein synthetisches Progesterin, das viele biologische Effekte von Progesteron imitiert) und wirken direkt in der Gebärmutter. Aber anders als anfänglich angenommen, passiert diese Substanz die Blut-Hirn-Schranke und erreicht die Strukturen des Zentralnervensystems und kann die Gehirnfunktion verändern. In den letzten Jahren häufen sich Berichte, die auf psychische Nebenwirkungen hinweisen, die in Verbindung mit dieser Verhütungsmethode stehen könnten. Depressionen, Angstzustände und sogar Suizidgedanken sind immer wieder Thema. In einer umfassenden Übersichtsarbeit, die Prof.

Schönfeldt-Lecuona und sein Team durchgeführt haben, wurden 22 Studien analysiert, die den Zusammenhang zwischen LNG-IUPs und psychischen Erkrankungen untersuchten. Das Ergebnis ist vielschichtig, aber die meistens hierzu durchgeführten Studien beobachteten eine Zunahme depressiver Symptome.

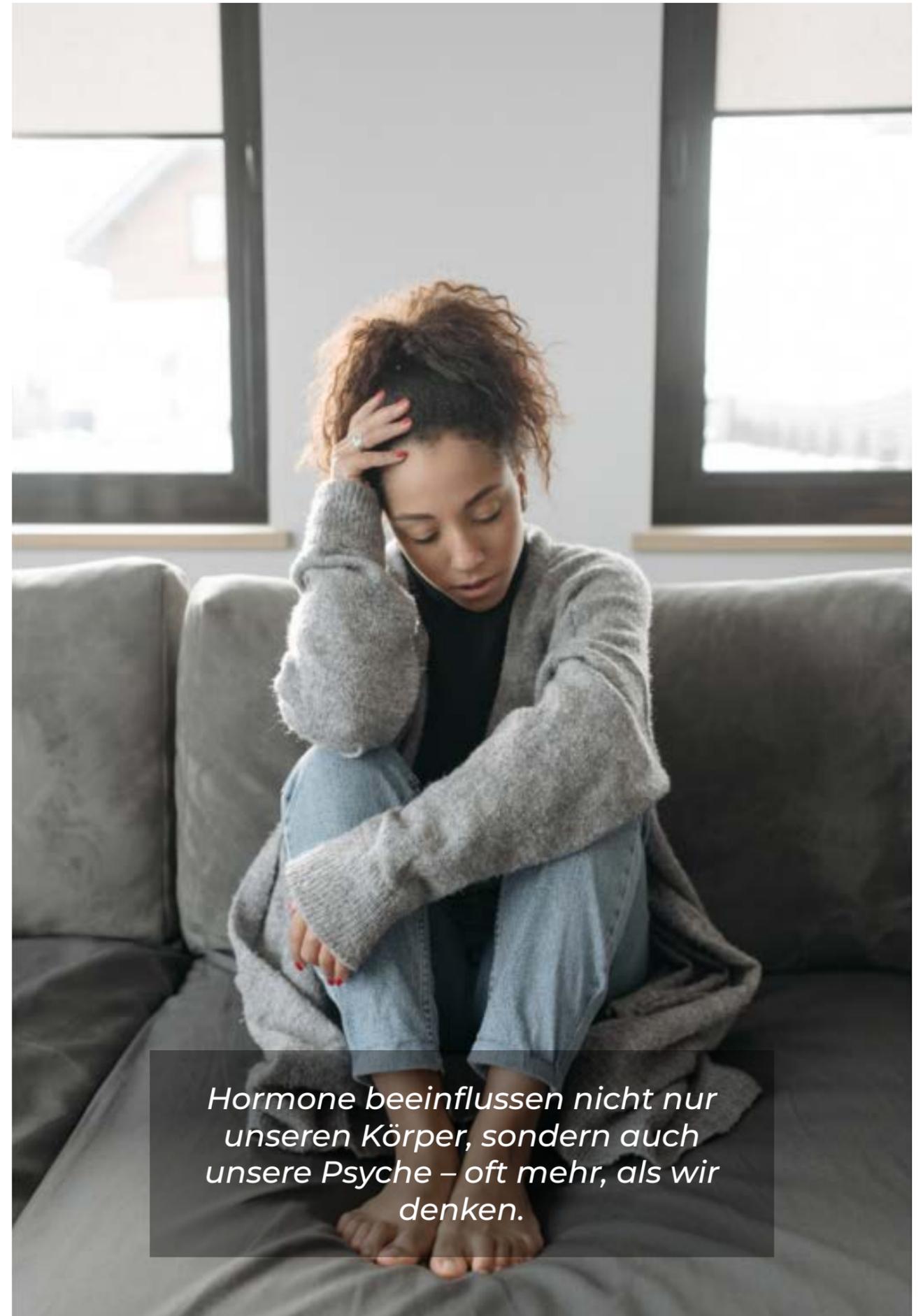
Warum können Hormone wie Levonorgestrel unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen? Eine mögliche Erklärung ist, dass LNG-IUPs das körpereigene Stresssystem, insbesondere die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse), aktivieren. Dies könnte zu einer erhöhten Ausschüttung von Cortisol führen, dem sogenannten Stresshormon, das mit Angst und Depressionen in Verbindung steht. Darüber hinaus wirken Hormone wie Levonorgestrel und Östrogen direkt auf das Gehirn, insbesondere auf die Regionen, die unsere Stimmung steuern. Sie beeinflussen die Systeme, die für die Verarbeitung von Serotonin und Dopamin verantwortlich sind – beides Neurotransmitter, die bei der Entstehung von Depressionen eine zentrale Rolle spielen.

Doch warum betrifft es manche Frauen stärker als andere? Diese Frage bleibt noch unbeantwortet. Die Forschung befindet sich hier noch in einem frühen Stadium, aber das, was bereits bekannt ist, gibt Anlass zur Sorge. Gerade Frauen, die ohnehin anfällig für psychische Erkrankungen sind oder von Depressionen betroffene Angehörige

haben, könnten einem erhöhten Risiko ausgesetzt sein.

Allgemein sollten Ärztinnen und Ärzte bei der Verschreibung von LNG-IUPs der psychischen Gesundheit von Patientinnen mehr Aufmerksamkeit widmen. Eine gründliche Aufklärung und individuelle Beratung sind entscheidend. Fachkräfte sollten über mögliche psychische Nebenwirkungen informiert sein und im Zweifelsfall eine Zusammenarbeit mit Psychiaterinnen und Psychiatern in Erwägung ziehen. Eine umfassende psychische Gesundheitsbewertung vor der Verordnung könnte helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen und die Behandlung sicherer zu gestalten.

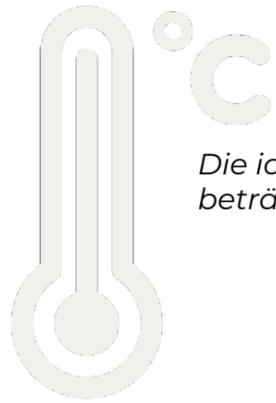
LNG-IUPs sind zweifellos eine der effektivsten Methoden der Verhütung, aber die psychischen Auswirkungen sollten nicht unbeachtet bleiben. Prof. Schönfeldt-Lecuona und sein Team fordern eine intensivere Forschung, um das genaue Risiko für psychische Störungen zu bestimmen und die Mechanismen, die zu diesen Nebenwirkungen führen, besser zu verstehen. Nur so können wir sicherstellen, dass Frauen nicht nur körperlich, sondern auch mental gesund durch die verschiedenen Phasen ihres Lebens begleitet werden.



Hormone beeinflussen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche – oft mehr, als wir denken.

MENTALE GESUNDHEIT

TIPPS FÜR BESSERE SCHLAFHYGIENE



Die ideale **Schlaftemperatur** im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C

Zwei Stunden vor dem Schlafengehen über nichts mehr nachdenken, was mit **Alltagsorgen** oder Arbeit zu tun hat



Eule oder Lerche?

Den eigenen Chronotypen berücksichtigen und die individuell produktivste Zeit des Tages für wichtige Tätigkeiten nutzen



Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz. Dr. med. Kneginja Richter, Chefärztin der CuraMed Tagesklinik Nürnberg, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Schlafmedizinerin.



An mindestens einem Tag in der Woche **ausschlafen** - und nach dem Aufwachen am besten direkt aufstehen, statt im Bett liegenzubleiben

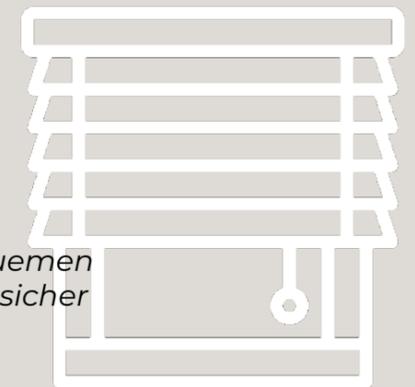
Sport fördert besseren Schlaf erheblich - zwischen dem Sport und Zubettgehen aber ausreichend Zeit nehmen, um runterzukommen



Wenn man nachts aufwacht, **nicht auf die Uhr schauen** - das ist kontraproduktiv für den Schlaf. Lieber versuchen, direkt wieder einzuschlafen.

Die richtige Atmosphäre:

- Dunkelheit
- Gemütliches Bett mit passender Matratze, bequemen Kissen und einer Bettdecke, unter der man sich sicher und geborgen fühlt
- Am besten kein Fernseher oder Schreibtisch im Schlafzimmer



UNSERE THERAPIEANGEBOTE ERKLÄRT

WAS BEWIRKT EIGENTLICH... MUSIKTHERAPIE?

Musiktherapie ist aus der CuraMed Akutklinik Albstadt nicht wegzudenken. Was genau das Musizieren bewirkt und inwiefern es bei der Behandlung von psychisch erkrankten Menschen eingesetzt wird, hat uns Musiktherapeut Bernd Grüning beantwortet.

„Musik kann dabei helfen, sich nicht nur als Problem oder Krankheit zu erleben, sondern als Mensch mit Potenzial, Kreativität und Verbindung zu anderen.“

Herr Grüning, was genau ist eigentlich Musiktherapie und wie kann sie wirken?

Musiktherapie setzt Musik und Klänge gezielt ein, um die psychische wie auch körperliche Gesundheit zu fördern. Dabei kann es um allgemeines Wohlbefinden, aber auch um gezielte Entwicklungsförderung gehen – etwa bei Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder speziellen Herausforderungen wie Autismus. Die Musik wird dabei nicht nur gehört, sondern aktiv erlebt und gestaltet – je nach individueller Situation.

Wie läuft eine typische Therapiestunde ab?

Das hängt davon ab, ob es sich um eine Gruppen- oder Einzeltherapie handelt. In Albstadt beispielsweise biete ich aktuell drei Gruppen mit jeweils bis zu acht Teilnehmern an – maximal zehn, um die Interaktion überschaubar zu halten. Daneben gibt es die Einzelmusiktherapie, meist in 50-minütigen Einheiten.

Im Vordergrund steht bei uns die aktive Musiktherapie – das bedeutet, die Patientinnen und Patienten musizieren selbst, ohne dass musikalische Vorkenntnisse nötig sind. Dafür nutzen wir leicht spielbare Instrumente wie Trommeln, Rasseln, Klanghölzer, Klangschalen, Gongs oder das Kalimba (Daumenklavier). Auch ein Schlagzeug steht zur Verfügung.

Eine typische Stunde beginnt mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde. Danach folgen ein bis zwei musikalische Interaktionen – etwa das „wandernde Duo“, bei dem nacheinander zwei Personen gemeinsam spielen und die Konstellationen wechseln. Oder das „Frage-Antwort-Spiel“: Eine Person stellt musikalisch eine Frage, die nächste antwortet – ganz nonverbal, im Dialog über Klang.

Besonders wichtig: Während der musikalischen Phase wird nicht gesprochen – das Gehirn verarbeitet Musik anders als Sprache. Erst danach tauschen wir uns über das Erlebte aus.

Gibt es auch gemeinsame Aktionen in der Gruppe?

Ja, beispielsweise arbeiten wir mit sogenannten Klangbild-Karten. Die Gruppe wählt ein Motiv – z. B. ein Tier oder einen Wert wie „Toleranz“ – und gestaltet dazu ein improvisiertes Klangbild. Zwei Teilnehmer verlassen vorher den Raum und versuchen später anhand der Musik zu erraten, welches Motiv dargestellt wurde. Diese Übungen fördern Kreativität und Präsenz. Viele Teilnehmende berichten danach, dass sie für eine Stunde das Grübeln abstellen konnten – etwas, das in der Psychosomatik enorm entlastend wirkt.

Ist die Musiktherapie ein fester Bestandteil der Therapie oder können Patient*innen freiwillig teilnehmen?

Die Teilnahme erfolgt meistens nach Empfehlung durch Therapeutinnen – etwa im Rahmen des „Heilsamen Singens“. Doch oft kommen Patientinnen auch von sich aus auf mich zu, nachdem sie positive Erfahrungen von Mitpatient:innen gehört haben. Nur wenn es klare Kontraindikationen gibt – etwa bei akuter Überforderung – wird eine Teilnahme verschoben. In solchen Fällen beginnen wir manchmal mit Einzelsitzungen.

Bei welchen Erkrankungen kommt Musiktherapie besonders zum Einsatz?

Hauptsächlich bei psychosomatischen Beschwerden wie Depressionen, Angststörungen, Traumafolgen oder chronischen Schmerzen. Musiktherapie kann helfen, Spannungen abzubauen, Gefühle zuzulassen und den Zugang zu inneren Ressourcen zu stärken.

Wie läuft das gemeinsame Singen Montagabends ab? Wer wählt die Lieder?

Das ist ein sehr offener Prozess. Ich bringe Lieder aus dem Bereich des Heilsamen Singens mit – oft aus dem Repertoire von „Singenden Krankenhäusern“. Gleichzeitig können Patient:innen auch eigene Wünsche äußern. Dazu nutzen wir z. B. ein „Indiaca“ (ein kleines Ballspiel mit Federn) als symbolisches Redeobjekt. Wer es hält, darf ein Lied

vorschlagen. Ich unterstütze gern mit Vorschlägen – so entsteht eine Art musikalischer Dialog.

Werden Sie bei der Zertifizierungsfeier am 6. Juni musikalisch mitwirken?

Das ist aktuell in Planung. Zwar werden viele der aktuellen Patient:innen im Juni voraussichtlich nicht mehr da sein, aber wir möchten ab Mai mit unseren Patient:innen bereits mit heilsamen Liedern üben. Geplant ist zudem eine Kooperation mit dem Gospelchor „Rejoice“ aus Albstadt. Der Chor wird gemeinsam mit den Patient*innen singen – im Vorfeld oder/und bei der Feier selbst. Die Offenheit und Begeisterung dafür ist auf beiden Seiten groß.

Was begeistert Sie persönlich an Ihrer Arbeit?

Vor allem die kreative Freiheit – kein Klangbild ist wie das andere, selbst nach hunderten Wiederholungen. Es ist jedes Mal eine neue Musik, ein neuer Ausdruck. Besonders schön finde ich es, wenn Menschen über die Musik in Kontakt mit sich selbst kommen – mit Ressourcen, die sie vielleicht lange verdrängt oder nie entdeckt haben. Da gibt es Momente großer Selbstwirksamkeit und Freude.

Ein Beispiel: Eine Patientin hat sich im Gruppensetting erstmals ans Schlagzeug getraut – laut zu sein, präsent zu sein. Das war für sie sehr befreiend.

Musik kann dabei helfen, sich nicht nur als „Problem“ oder „Krankheit“ zu erleben, sondern als Mensch mit Potenzial, Kreativität und Verbindung zu anderen. Das ist für mich der tiefere Wert dieser Arbeit.



Bernd Grüning
Dipl. Musiktherapeut (FH)
CuraMed Akutklinik Albstadt

UNSERE THERAPIEANGEBOTE ERKLÄRT

WAS BEWIRKT EIGENTLICH... NATURTHERAPIE?

Veronika Lindlbauer ist Spezialtherapeutin an der CuraMed Privatklinik Stillachhaus. Als Resilienz Coach, Wildnistrainerin und Kursleiterin für Waldbaden findet ihre Arbeit mit den Patientinnen und Patienten vor allem draußen im an die Klinik angrenzenden Heilwald statt.



Was genau versteht man unter Naturtherapie in der CuraMed Privatklinik Stillachhaus?

In der Naturtherapie verbinden wir uns mit der Natur um uns und treten dadurch auch in einen tieferen Kontakt mit unserer inneren Natur. Mit allen Sinnen tauchen wir in die uns umgebende Landschaft ein. Die Natur kann als Heilraum und Ort der Potenzialentfaltung erfahrbar werden. Im jahreszeitlichen Kontext begleiten vielseitige Übungen und Methoden aus den Bereichen Naturtherapie, Waldbaden, Achtsamkeit und Meditation, Pflanzenkunde, Wildniswissen und Resilienz die Patientinnen und Patienten auf ihrem persönlichen Weg und unterstützen sie dabei, eigene Ressourcen zu stärken.

Welche Rolle spielt die Natur für unsere psychische und physische Gesundheit?

Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur stärkt nachweislich unser physisches und psychisches Immunsystem. So werden beispielsweise positive Effekte auf unser Nerven- und Hormonsystem sowie unser Herz-Kreislauf-System wissenschaftlich belegt. Stress-Symptome, wie Unruhe-, Angst- und Erschöpfungszustände nehmen ab. Vitalität, Entspannung und innere Klarheit stellen sich ein. * (bezogen auf den Wald: Qing Li, Forest Medicine, S.37 – 54, Nova Biomedical Verlag, 2013 / Gill 2014; <https://mindfulmind.ch/wissenschaft-und-waldbaden/>)

„Die Patientinnen und Patienten werden ermutigt, durch Achtsamkeit und Wertschätzung die Beziehung zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen und zur Natur wieder zu erwecken und zu vertiefen. Dadurch werden das seelische und körperliche Wohlbefinden gestärkt.“

Wie läuft eine typische Naturtherapie-Einheit ab?

Wir beginnen immer mit dem Schlendern. Das Schlendern ist

das achtsame, langsame Gehen in Stille, wobei wir mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Wir erwecken unseren Erforscher- und Entdeckergeist – so als würden wir alles zum ersten Mal wahrnehmen. Ein wichtiger Aspekt des Waldbadens ist dabei: es gibt kein Ziel, keine Absicht, es geht darum, ganz hier sein zu dürfen, mit allem, was jetzt gerade auch hier ist.

Im Anschluss gibt es ein Übungsangebot, indem wir z. B. die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Sinn legen oder auf ein bestimmtes Thema richten, z. B. den Perspektivwechsel. Eine weitere Möglichkeit ist ein Jahreszeiten-Spaziergang, der mit folgenden Inspirationen und möglichen Fragen einhergehen kann: *Welche Qualität ist in der jetzigen Jahreszeit gerade da? Was machen die Tiere, Pflanzen, das Wetter, ... jetzt gerade? Und wie sieht es mit mir aus? Welche Qualität ist in mir gerade da?* Wir treffen uns dann wieder gemeinsam im Heilwald und tauschen uns über die gemachten Erfahrungen aus. Jede/r Teilnehmer/in nimmt einen Platz auf dem weichen Waldboden ein und wir schließen die gemeinsame Zeit mit einer angeleiteten Meditation und / oder einem passenden Text / einer Geschichte.

Welche Erfahrungen hast du mit Teilnehmenden gemacht? Gibt es besondere Veränderungen oder Rückmeldungen?

Meine Erfahrung ist, dass viele Menschen sehr berührt werden und in der Natur neue Perspektiven und Sichtweisen auf ihre aktuelle Situation und ihr Leben entwickeln. Sich als Teil der Natur erleben zu dürfen - eingebettet sein in die natürlichen Rhythmen und Zyklen und in das große Ganze schenkt Vertrauen und Zuversicht.

Welche kleinen Übungen oder Rituale kann jede Person in den Alltag integrieren, wenn man keine Zeit für einen ausgedehnten Waldbesuch hat?

- Den Erforschergeist im alltäglichen Tun aktivieren
- Den einzelnen Sinnen Aufmerksamkeit schenken

Was gefällt dir als Spezialtherapeutin besonders an der Naturtherapie?

Ich liebe es, bei jedem Wetter draußen unterwegs sein zu dürfen und den Zauberwald seit über sechs Jahren besuchen und kennen lernen zu dürfen – in so unterschiedlichen Facetten und zu allen Jahreszeiten. Für mich ist die Verbindung mit der Natur – mit der Erde, den Pflanzen, Bäumen und Tieren ein großes Geschenk, Medizin und eigene Kraftquelle, die ich aus vollem Herzen teilen möchte. Dabei freu ich mich sehr über jedes Leuchten in den Augen der Teilnehmer, über jede Berührung, jedes Einlassen und Aufmachen – über alles, was uns in Kontakt mit unserer Lebendigkeit bringt.



Veronika Lindlbauer
Spezialtherapie
CuraMed Privatklinik
Stillachhaus

UNSERE THERAPIEANGEBOTE ERKLÄRT WIE WIRD LONG- UND POST-COVID BEHANDELT?

Mit Dr. med. Eva Roder hat die CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm eine Expertin im Gebiet Long- und Post-COVID. Erst neulich durfte sie zu dem Thema ein ausführliches Interview mit Alexandra Pfitzmann von Leading Medicine Guide führen. Den gesamten Artikel finden Sie unter www.leading-medicine-guide.com.

Long- oder Post-COVID beschreibt eine Vielzahl von Beschwerden, die auch Wochen oder Monate nach einer überstandenen Corona-Infektion bestehen bleiben. Die Symptome sind vielfältig, oft diffus und betreffen sowohl Körper als auch Psyche. Für die Betroffenen bedeutet das meist eine spürbare Einschränkung ihrer Lebensqualität – verbunden mit Unsicherheit, Frustration und dem Gefühl, im Gesundheitssystem nicht ausreichend Hilfe zu finden.

„Allen Beschwerden voran steht oft eine chronische Müdigkeit und das Gefühl körperlicher und geistiger Erschöpfung verbunden mit verminderter Leistungsfähigkeit. Daneben gibt es aber auch neurologische Symptome wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, die auch unter dem Begriff ‚Brain Fog‘ (vernebelter Geist) zusammengefasst werden. An dritter Stelle sind die Atembeschwerden, wie Kurzatmigkeit, zu nennen. Häufig tritt auch ein veränderter Geruchssinn auf, und auch Schmerzen beschreiben einige Betroffene. Es sind Schmerzen jeglicher Art – ob Gelenk-, Muskel- oder Kopfschmerzen. Auch gastrointestinale Beschwerden wie Übelkeit oder Durchfälle werden genannt. Patienten leiden oftmals auch unter psychischen Symptomen. Zu den häufigsten psychischen Symptomen und Erkrankungen, die mit Post-COVID einhergehen gehören Ängste, Depressionen, Schlafstörungen und auch post-traumatische Belastungsstörungen, letztere insbesondere nach schweren Verläufen“, schildert Dr. Roder.

OFT EINE LANGE ODYSSEE BIS ZUR RICHTIGEN DIAGNOSE

„Bei manchen Patienten ist die Erschöpfung auch mit einer Arbeitsunfähigkeit verbunden. So gehen viele Betroffene erst einmal zu ihrem Hausarzt, der zunächst die körperlichen Symptome abklärt. Patienten, die hier zu uns in die CuraMed Klinik kommen, haben oftmals eine ganze Arztodyssee hinter sich, sind unzufrieden oder frustriert oder fühlen sich nicht ernst genommen, weil keine ausreichenden körperlichen Ursachen für ihre Beschwerden gefunden wurden.“

Die Ursachen von Long- oder Post-COVID sind komplex und noch nicht vollständig erforscht. Organische Auslöser sind mit herkömmlichen diagnostischen Mitteln wie Laboruntersuchungen oder MRT oft nicht sichtbar.

„Es gibt mittlerweile verschiedene Theorien, die sich mehr und mehr erhärten, wonach zum Beispiel bestimmte Virusbestandteile weiterhin im Körper des Patienten vorhanden sind und Autoimmunreaktionen, im Sinne von Entzündungen auslösen können. Man hat verstanden, dass organische Ursachen mit den herkömmlichen Untersuchungsmethoden, z. B. Laboruntersuchungen oder MRT oft nicht sichtbar gemacht werden können. Gerade in Bezug auf die Fatigue gehen die neuesten Überlegungen dahin, dass die Ursache auf zellulärer Ebene, im Bereich eines veränderten Zellstoffwechsels zu suchen ist. Die aktuelle Forschung untersucht dazu Veränderungen im Bereich der Mitochondrien, den Zellorga-

nellen, die u. a. für die Produktion der ‚Körperwährung‘ für geistige und körperliche Energie zuständig sind. Hier ist noch weitere Forschungsarbeit notwendig“, erklärt Dr. Roder.

GANZHEITLICHE DIAGNOSTIK IN DER SPEZIALSPRECHSTUNDE

„Wenn ein Patient mit Symptomen von Post-COVID oder Long-COVID in die Spezialsprechstunde kommt, wird in dem 50-minütigen Ambulanzgespräch ausführlich die aktuelle Symptomatik, aber auch die damit verbundenen Einschränkungen der Lebensqualität und weitere biographische und aktuelle Belastungsfaktoren erfasst. Mögliche Risikofaktoren aber auch Resilienzfaktoren zu Post-COVID werden erfragt. Anhand eines ausführlichen Psychopathologischen Befundes prüfen wir, ob sich psychische Diagnosen wie Ängste oder Depressionen entwickelt haben. Die werden dann mit dem Patienten besprochen und Empfehlungen zu Behandlungsoptionen gegeben, ob z. B. eine tagesklinische psychosomatische Behandlung indiziert ist. Mitgebrachte somatische Vorbefunde werden gesichtet und in den Empfehlungen berücksichtigt. Wenn nötig, würden wir hier eine ergänzende Diagnostik empfehlen“, so Dr. Roder zur Vorgehensweise in der Diagnostik.

THERAPIE MIT BAUKASTEN-PRINZIP

Eine psychosomatische Behandlung kann dabei helfen, körperliche und psychische Symptome zu lindern und neue Strategien im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln.

„Falls es zu einer tagesklinischen psychosomatischen Behandlung bei uns in Neu-Ulm kommt, muss man sich den Therapieaufbau wie ein Baukastenprinzip vorstellen. Wir stellen aus verschiedenen möglichen Therapieangeboten ein individuell ärztlich/therapeutisch sinnvolles Therapieprogramm zusammen: Es gibt u. a. Achtsamkeitsgruppe, Selbstwertgruppe, freie Gesprächsgruppe, Yoga und Einzeltherapiegespräche und vielerlei entspannungsfördernde Therapieangebote. Insgesamt soll das Selbstwirksamkeitserleben der Patienten gesteigert, der Umgang mit den Symptomen verbessert, soziale Kompetenzen gestärkt und das Erkennen und Akzeptieren eigener Belastungsgrenzen erlernt werden. Häufig haben wir es mit Patienten zu tun, die vor ihrer Erkrankung in extremem Maß funktioniert haben, sozusagen 200 % gegeben haben und dann durch die Erkrankung und damit verbundene Symptomatik gefühlt ‚auf null heruntergebremst wurden‘ ... Hier geht es in der Therapie darum, sich trotz persönlicher Belastungsgrenzen wertvoll zu fühlen, was sich dann insgesamt wieder positiv auf die Schwere der Beschwerden auswirken kann“, erläutert Dr. Roder.

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH PSYCHOSOMATISCHE BEHANDLUNG

Die psychosomatische Therapie setzt gezielt an der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche an. Viele Patientinnen und Patienten berichten nach der Behandlung nicht nur über eine Reduktion ihrer körperlichen Beschwerden, sondern auch über ein gestärktes emotionales Gleichgewicht.

Sie fühlen sich besser in der Lage, ihre Symptome zu akzeptieren, ihre Lebensumstände anzupassen und mit der Erkrankung auf gesunde Weise umzugehen. Ziel ist nicht nur die Linderung von Symptomen, sondern eine neue Lebensbalance und die Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit.

DER WEG ZUR RICHTIGEN ANLAUFSTELLE

„Long- oder Post-COVID ist in jedem Fall noch immer ein Thema, auch wenn Corona deutlich in den Hintergrund getreten ist. Vor kurzem fand in Berlin der 3. Long-COVID-Kongress statt, bei dem ebenfalls deutlich wurde, dass eine bessere Versorgungsstruktur notwendig ist. Denn vielen Betroffenen ist nicht bekannt, wo es die für sie richtigen Anlaufstellen gibt. Vielleicht gibt es auch einfach noch zu wenige. Die Forschung zu Ursachen und Behandlungsansätzen muss noch weiter ausgebaut werden“, kommentiert Dr. Roder.

AUFKLÄRUNG, VERSORGUNG UND ENTSTIGMATISIERUNG

„Wenn jemand mit Post-COVID-Beschwerden bislang noch gar nicht in Behandlung war, empfehle ich, den Hausarzt aufzusuchen, um mit ihm zusammen Spezialambulanzen herauszusuchen, sodass der Hausarzt gegebenenfalls eine entsprechende Überweisung ausstellen kann. Unter www.longcoviddeutschland.org findet man Listen mit Post-COVID-Ambulanzen der verschiedenen Fachrichtungen. Hier erfährt man, ob sich in Wohnortnähe eine Ambulanz befindet. Ich empfehle hierbei auch immer eine Vorstellung in einer psychosomatischen Ambulanz, weil das chronische Krankheitsbild mental belastet und dort ein ganzheitlicher Blick auf alle Beschwerden möglich ist. Der Leitlinienansatz ist biopsychosozial, und das ergibt auch Sinn. Es gibt zudem Selbsthilfegruppen, denen man beitreten kann. Unter www.nakos.de (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) kann man sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe in der Nähe angeboten wird. Darüber hinaus hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) eine bebilderte Broschüre herausgegeben mit Übungen für zu Hause, zum Beispiel mit Atemübungen. Darin findet sich auch eine Patientenleitlinie für Betroffene und Angehörige mit Informationen zum neuesten Stand der Erkrankung und mit Empfehlungen“, informiert Dr.

Roder. Abschließend betont sie: „Es muss in jedem Fall mehr Aufklärung stattfinden. Post-COVID-Patienten sind keine Hypochonder! Das Verständnis für diese chronische Erkrankung sollte verstärkt und die Krankheit entstigmatisiert werden.“

„Es muss in jedem Fall mehr Aufklärung stattfinden. Post-COVID-Patienten sind keine Hypochonder! Das Verständnis für diese chronische Erkrankung sollte verstärkt und die Krankheit entstigmatisiert werden.“



Dr. med. Eva Roder
Leitende Oberärztin
CuraMed Tagesklinik Neu-Ulm

PERSONAL MAL PERSÖNLICH

UNSERE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN IM INTERVIEW

Wie kamen unsere Kolleginnen und Kollegen zu ihren Berufen und was macht die Arbeit in den CuraMed Kliniken aus? In dieser Ausgabe haben wir Herrn Schoof in der CuraMed Akutklinik Allgäu sowie Frau Müller in der CuraMed Akutklinik Albstadt befragt. Vielen Dank für die wertvollen Einblicke in Ihre Tätigkeitsbereiche!

JOHANNES SCHOOF – PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT CURAMED AKUTKLINIK ALLGÄU

Lieber Herr Schoof, seit wann sind Sie im Team?
Ich arbeite seit dem 01.01.2024 in der CuraMed Akutklinik Allgäu.

Was hat Sie dazu bewegt, im psychiatrischen/psychosomatischen Bereich zu arbeiten?
Ich arbeite gerne mit Menschen. Mich fasziniert gemeinsam etwas zu begreifen, immer wieder neu in Beziehung zu treten und die Psyche der Patienten mit dem fachlichen Hintergrund verstehen zu lernen. Vielleicht die Therapiebeziehung als unbeschriebenes weißes Blatt zu sehen, das sich stets verändert. Das Leid der Menschen, unterschiedliche Erfahrungskontexte, wirklich den Schmerz wahrnehmen und ertragen zu können, ist zwar anstrengend, aber für mich in der korrigierenden Beziehung als heilsam anzusehen.

Was sind Ihre Schwerpunkte/Spezialisierungen?
Meine psychotherapeutische Ausrichtung ist tiefenpsychologisch fundiert. Interesse besteht in der psychoanalytischen Strömung der Objektbeziehungstheorie. Ich bin aber offen für schulenübergreifende Synergien mit anderen Therapieformen (Kunst-/Körper-/Verhaltens- und systemische Therapie). Des Weiteren habe ich einen langjährigen Hintergrund aus der klinischen Neuropsychologie, was für manche differenzialdiagnostische Abklärung hilfreich sein kann.

Was genau bereitet Ihnen Freude an der Tätigkeit?
Freude und Ergriffenheit entsteht, wenn in der Psychotherapie der Prozess zu erkennen ist- auch wenn die Wege oft lang sind und nach dem stationären Aufenthalt der Behandlungsprozess oft noch lange nicht abgeschlossen ist. Dabei sind die kleinen mühsamen Schritte der Patienten oft diejenigen, die am Meisten berühren.

Warum arbeiten Sie gerne in unserer Klinik?
Ich arbeite gerne in der Klinik, weil man als Team zusammen fungiert und über einen guten kollegialen Austausch einiges bewegen kann. Diesen guten Austausch im Team spüren die Patienten auch, bzw. wird uns oft zurückgemeldet. D.h. für mich funktioniert stationäre Psychotherapie nur in einem Miteinan-

der.

Möchten Sie sich noch etwas Interessantes über sich verraten?
Ich bin verheiratet und stolzer Familienvater, bewege mich gerne sportlich und habe einen Hang zum Kreativen. Ausdruck in Kunst zu suchen, ist mal mehr, mal weniger immer wieder eine wichtige Ressource.



SYBILLE MÜLLER – PFLEGEDIENSTLEITUNG CURAMED AKUTKLINIK ALBSTADT

Liebe Frau Müller, seit wann sind Sie im Team?
Im Team der Curamedklinik Albstadt bin ich seit dem 01.09.2019

Was hat Sie dazu bewegt, im psychiatrischen/psychosomatischen Bereich zu arbeiten?
Nach meiner Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin im damaligen Kreiskrankenhaus Rottweil zog mich mein Lebensweg nach Heidelberg an die Uniklinik. Eigentlich wollte ich mich dort in der Chirurgischen Ambulanz und dem OP bewerben. Es war zu dieser Zeit in diesem Fachbereich keine Stelle frei, aber mir wurde die Stelle auf einer Akutaufnahmeabteilung in der Psychiatrie angeboten. Da ich auch diesen Fachbereich, während meiner Ausbildung, sehr spannend fand, habe ich zugesagt, mit dem Gedanken, mich nach einer gewissen Zeit intern wieder in der Chirurgie zu bewerben. Auf dieser Akutstation war aber die damals einmalige Situation, dass innerhalb der Versorgung der Erwachsenen auch 6 Betten für Jugendliche waren. Zusätzlich gab es dort ein sehr erfahrenes Team, das mich extrem gut angeleitet hat. Es war alles so spannend und es gab immer etwas zu lernen, immer etwas, was ich bisher so nie gesehen und erlebt hatte, tolle und auch schreckliche Erlebnisse mit Patienten, dass ich mich erst nach 17 Jahren an meinen ursprünglichen Plan (interne Versetzung) erinnerte :) Was mir aber die gesamte Zeit sehr bewusst war, war ein Faktor, der in keinem anderen Fachbereich gegeben war. ZEIT! Zeit für die Patienten zu haben ausführliche Gespräche zu führen, Zeit sich in aller Ruhe auch um sehr schwer kranke Patienten zu kümmern und zu erleben, wie sie nach und nach wieder Vertrauen fassten. Und da es immer ein spannender Fachbereich war, habe ich die Chance genutzt als Springer eingesetzt zu werden und so in sehr vielen Berufsjahren alle Fachbereiche die die Psychiatrie/Psychosomatik zu bieten hat, durch-

laufen. Nach jetzt 31 Berufsjahren bin ich sehr froh und dankbar, meinen ursprünglichen Plan vergessen zu haben.

Was sind Ihre Schwerpunkte/Spezialisierungen?
Meine Spezialisierung liegt eher im Verhaltenstherapeutischen Bereich. Zusätzlich bin ich im Team die Wickel- und Auflagen Schwester :) Alle Patienten wissen, dass Zitronen- oder Kartoffelwickel ihre Wirkung ebenso gut wie eine Halsschmerztablette oder Nasentropfen tun :) Seit kurzer Zeit bieten wir im Pflegeteam auch Bezugs- und Aromapflege an. Da wir eine sehr gute personelle Besetzung haben, können wir beides sehr gut kombinieren und haben sehr viel Zeit um individuell auf die Patienten einzugehen.

Was genau bereitet Ihnen Freude an der Tätigkeit?
Mir bereitet an dieser Tätigkeit alles Freude. Ich mag die Kombination als Pflegedienstleitung aktiv und vollumfänglich in der Versorgung der Patienten mitzuarbeiten und meine administrativen Tätigkeiten on top zu erledigen. Es bereitet mir große Freude, dass der Pflegedienst nicht von oben herab behandelt wird und auch die Zusammenarbeit mit allen Therapeuten und Ärzten erfolgt auf Augenhöhe. Ich mag die Arbeit mit den Patienten und die kleinen und großen Herausforderungen, die jeder einzelne von ihnen mit sich bringt.

Warum arbeiten Sie gerne in unserer Klinik?
Ich arbeite sehr gerne in der Klinik in Albstadt, weil es ein kleines Haus ist. Wir kennen jeden einzelnen Patienten und dessen Geschichte, aber wir sind auch im gesamten Haus ein Team. Hier achtet jeder auf jeden und es interessiert alle, wenn es in einem Bereich zu einem Engpass kommt. Dann ist sich niemand zu schade, zu unterstützen wo er kann. Ich mag die kurzen Wege der Information und Abstim-

mung. Auch wenn es hin und wieder etwas holpert, so habe ich schnell die Möglichkeit, das mit der entsprechenden Person im direkten Kontakt zu klären. Ich mag das Pflegeteam, das jeden so lässt und akzeptiert, wie er ist. Jeder von uns hat seine Ecken und Kanten und die werden mit viel Humor akzeptiert.

Möchten Sie sich noch etwas Interessantes über sich verraten?
Meine zweite große Leidenschaft, neben meinem Beruf, ist mein geliebter Garten und mein Hund. Ich baue mein eigenes Gemüse und Obst an und kann mich mittlerweile als Selbstversorger bezeichnen. Bei der Gartenarbeit schaffe ich es, alle Anspannung hinter mir zu lassen und eine große innere Ruhe zu finden. Mein großer Traum wäre es, auch einen solchen Garten für die Patienten zu bekommen um therapeutisch noch sehr viel besser aufgestellt zu sein. Vielleicht.... Eines Tages..... Ich bleibe dran :)



VERANSTALTUNGSKALENDER

EVENTS BEI UND MIT CURAMED

MAI

21.05.2025
Fachtagung für Sozialdienste im Gesundheitswesen in Bad Oeynhausen
Teilnahme Beatrix Duft

JUNI

06.06.2025
Zertifizierungsfeier „Singendes Krankenhaus, CuraMed Akutklinik Albstadt

16. – 19.06.2025
HLTH Europe, Amsterdam
Teilnahme Dr. med. Franziska van Hall

18. – 21.06.2025
42. Dapo-Jahrestagung 2025, Psychoonkologie in Bewegung – Bewegung in der Psychoonkologie, Wiesbaden
Teilnahme Beatrix Duft

JULI

05.07.2025
Angel-Run, Zürich
Teilnahme eines Teams der CuraMed Akutklinik Allgäu

AUGUST

29.08.2025
Sommerfest der CuraMed Akutklinik Allgäu

SEPTEMBER

18. – 19.09.2025
XIV Mental Health and Mind Science Summit 2025, Rom
Keynote Benjamin Pelz „Beyond Survival: Empowering Growth and Flourishing in Therapy with Positive Psychology Journaling“

25. – 27.09.2025
23. Jahrestagung der PSO (Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft), Wiesbaden
Teilnahme Dr. med. Claudia Plenge

26.09.2025
23. Mitarbeiterfest der CuraMed Privatklinik Stillachhaus

VERANSTALTUNGSKALENDER

EVENTS BEI UND MIT CURAMED

OKTOBER

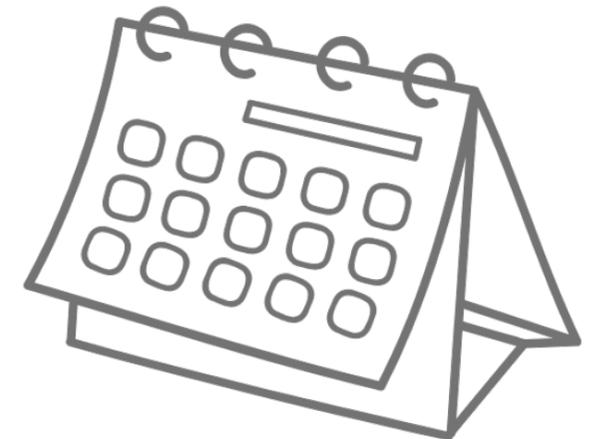
16.10.2025
1. Fachtagung für Soziale Arbeit der CuraMed Kliniken
Thema: KI in der Sozialen Arbeit: Chancen, Risiken und Perspektiven, Neu-Ulm

29. – 30.10.2025
ConSozial, die KongressMesse der Sozialwirtschaft, Nürnberg
Teilnahme Beatrix Duft

NOVEMBER

12. – 14.11.2025
MedTech World, Malta
Teilnahme Dr. med. Franziska van Hall

26. – 29.11.2025
DGPPN „Der Mensch im Mittelpunkt: regionale, personenzentrierte Versorgung.“, Berlin
Teilnahme CuraMed Kliniken



REAKTION AN DIE REDAKTION

ZEIT FÜR IHR FEEDBACK

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir hoffen sehr, dass Ihnen die zweite Ausgabe des CuraMedia Unternehmensjournals gefallen hat. Das Magazin soll halbjährlich erscheinen und Sie stets auf dem Laufenden halten.

Gibt es Themen, die Sie interessieren und über die wir in der nächsten Ausgabe berichten sollten?

Die Marketingabteilung nimmt gerne Ihre Ideen an. Wenden Sie sich bitte an uns persönlich oder per Mail an marketing@curamed-kliniken.de.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!



Julia Völker
Leitung Marketing
& Kommunikation



Jasmin Kohlmann
Marketing-Managerin



Daniela Postel
Marketing-Managerin

IMPRESSUM

Herausgeber

CuraMed Kliniken GmbH
Unter Nank 64
72461 Albstadt

CuraMedia
Das Unternehmensjournal der
CuraMed Klinikgruppe



www.curamed-kliniken.de

Sie finden uns auf Social Media unter
dem Stichwort „CuraMed Kliniken“

