

# MEHR ZEIT FÜR DEN MENSCHEN

In der Reha-Klinik Lindenberg-Ried setzt man bei der Rehabilitation auf einen ganzheitlichen Ansatz und rückt die Bedürfnisse der Rehabilitanden in den Mittelpunkt





Menschen, die sich aufgrund einer Erkrankung ihrem beruflichen Alltag nicht mehr gewachsen fühlen oder die nach einer Operation wieder ganz gesund sein möchten, werden durch Rehabilitationsmaßnahmen (Reha) dabei unterstützt. In der Klinik Lindenberg-Ried werden Rehabilitanden und Rehabilitandinnen mit psychosomatischen oder orthopädischen Einschränkungen ganzheitlich begleitet. Die Klinik Lindenberg-Ried ist eine Rehabilitationseinrichtung der Deutschen Rentenversicherung Schwaben, die in der Region auch Kliniken in Bad Wörishofen sowie in Oberstdorf betreibt.

Das altherwürdige Hauptgebäude der Klinik Lindenberg-Ried mit modernen Anbauten bietet 145 Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, gesund zu werden und in ihren Alltag zurückzukehren. „Ziel der Reha ist ganz klar die Wiedereingliederung in die Arbeitswelt“, sagt Chefärztin Jana Bastin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Gemeinsam mit Daniela Völkle, Ärztliche Leiterin der Orthopädie und Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, ist sie für die medizini-

sche Seite der Reha zuständig. Die beiden Expertinnen fördern eine enge Zusammenarbeit der beiden Fachabteilungen und haben damit einen ganzheitlichen Ansatz für die Behandlung von Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Depressionen oder chronischen Schmerzen geschaffen.

#### **Anforderungen der Arbeitswelt wachsen**

Der Leistungsdruck in den Betrieben nimmt zu und damit die Folgen für die Gesundheit der Beschäftigten. ➔





„Dabei gehen die Beschwerdebilder ineinander über: Menschen mit Rückenproblemen beispielsweise schlafen schlecht und sind gleichzeitig unter Druck, ausgeruht zur Arbeit zu gehen. Dadurch verspannen sie sich weiter und die Spirale aus Schmerz und psychischen Problemen beginnt sich zu drehen“, erklärt Daniela Völkle. In der Klinik Lindenberg-Ried profitieren Rehabilitanden und Rehabilitandinnen von der interdisziplinären Zusammenarbeit und davon, dass nicht

nur ein Symptom, sondern der ganze Mensch behandelt wird. „Wir haben hier die Zeit, mit den Menschen zu sprechen und vor allem auch, zuzuhören“, ergänzt Jana Bastin diesen Baustein des Therapiekonzepts. Die Expertin beobachtet, dass sich Schlafstörungen in den vergangenen Jahren zur Volkskrankheit entwickelt haben.

### Hilfe zur Selbsthilfe geben

Die Dauer der Reha ist für Menschen mit orthopädischer Indikation auf

drei Wochen angelegt, bei psychosomatischen Beschwerden werden fünf Wochen angesetzt. In der Klinik Lindenberg-Ried ist die Hilfe zur Selbsthilfe ein Leitmotiv, um den Menschen das Handwerkszeug zu geben, mit dem sie auch nach dem Aufenthalt in Lindenberg selbst aktiv etwas für die Gesundheit tun können. „Ebenfalls mit Blick auf die Zeit nach der Reha zeigen wir in der Physiotherapie viele Übungen, die sich mit einfachen Geräten wie Hanteln oder elastischen Bändern auch zu Hause durchführen lassen, damit das Training sich leicht in den Alltag integrieren lässt“, sagt Daniela Völkle. Ein fester Bestandteil ist die Aromatherapie, mit der gute Erfolge erzielt werden und die bei Rehabilitanden und Rehabilitandinnen sehr gut ankommt. Ergänzt wird das Angebot durch Kräuterwanderungen, in denen die heimischen Heilpflanzen entdeckt und erklärt werden. Grundsätzlich beziehen möglichst viele Aktivitäten die Natur mit ein und finden im Freien statt – seien es Wanderungen, Morgengymnastik oder Yoga.

### Offenes Ohr für die Menschen

Fadime Gürler-Gerber ist als Pflegedienstleiterin für die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden zuständig. Ein Team aus 14 examinierten Pflegekräften kümmert sich nicht nur um das körperliche Wohl, sondern hat auch ein offenes Ohr, wann immer es Gesprächsbedarf gibt. Damit ergänzt das Pflegeteam wichtige Informationen für die Beurteilung der Patientinnen und Patienten in den Besprechungen mit Ärzten und Physiotherapeuten. „Wir haben eine enge



Das Ärzteteam der Klinik Lindenberg-Ried



Beziehung zu unseren Rehabilitanden und nehmen andere Aufgaben wahr als Pflegekräfte in einem Akutkrankenhaus. Es ist schön, dass wir hier die Erfolge unserer Arbeit sehen, den Heilungsverlauf“, sagt Fadime Gürler-Gerber und betont, dass die Zufriedenheit im Team hoch und die Fluktuation niedrig sei.

### Allgäu vor der Türe und im Klinik-Alltag

Mit der Menülinie „Vitalgäu“ hat das 17-köpfige Küchenteam der Klinik ausgewogene und regionale Menüpläne entwickelt und dafür als bundesweit zweite Klinik eine Auszeichnung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erhalten. Die Spezialitäten der Allgäuer Küche werden in der Lehrküche ergänzend von ausgebildeten Diätassistentinnen vermittelt und dabei eine gesunde Zusammensetzung der Rezepte beachtet. Verwaltungsleiterin Pavlina Petersen: „Viele unserer Produkte kommen aus der Region. Wir bieten reichlich Obst und Gemüse an und sorgen durch Kräuter für Geschmack und Frische unserer Speisen.“ Das Allgäu ist darüber hinaus Thema bei Wanderungen in der Region, bei Aufführungen regionaler Musik oder beim Besuch der Märchenerzählerin, die Märchen und Sagen aus dem Allgäu im Gepäck hat.

### Nachhaltigkeit aktiv angehen und umsetzen

Die Themen Ökologie und Nachhaltigkeit spielen in der Klinik eine wichtige Rolle: Seit 2021 ist das Haus aktives Mitglied bei KLiK GREEN, einem Projekt des Bundesministeriums für Umwelt und Naturschutz. Bundesweit nehmen 259 Krankenhäuser und Reha-Kliniken teil. Ziel ist eine CO<sub>2</sub>-Reduktion durch Aktivitäten in den unterschiedlichsten Bereichen, von Mobilität über Energie bis Abfall. Rund 38 Prozent der 111 Mitarbeitenden der Klinik nahmen bereits 2021 am Stadtradeln teil, ein Projekt, das auch in diesem Jahr wieder durchgeführt wird. Ziel ist es, möglichst viele Strecken – nicht nur den Arbeitsweg – mit dem Rad zurückzulegen. Im vergangenen Jahr schaffte es das Team auf den zweiten Platz. Darüber hinaus kümmert sich Green-Managerin Kathrin Zodel um Projekte zur Energieeffizienz im Haus, beispielsweise die Umrüstung auf LED-Leuchtmittel oder einen Parkplatz mit Lademöglichkeit für Patientene-Bikes. Die Wiesen auf dem Klinik-Gelände werden nur zweimal im Jahr gemäht, um die Artenvielfalt zu fördern. ■

Meike Winter



**Klinik Lindenberg-Ried**  
**Fachklinik für Psychosomatik und**  
**Orthopädie**

Ried 1a  
 88161 Lindenberg im Allgäu  
 Telefon 08381 804-0  
[klinik-lindenberg@drv-schwaben.de](mailto:klinik-lindenberg@drv-schwaben.de)  
[www.klinik-lindenberg-ried.de](http://www.klinik-lindenberg-ried.de)

BILDER: DEUTSCHE REHENSICHERUNG