



SCHLAF(STÖRUNGEN)

„Wer schlafen kann, darf glücklich sein.“ (Erich Kästner)
Schlafstörungen bzw. ein nicht erholsamer Schlaf ist ein häufiges Phänomen in westlichen Industrienationen mit steigender Tendenz. In diesem Vortrag geht es um Schlaf im Allgemeinen sowie Schlafstörungen und entsprechende Therapiemöglichkeiten im Speziellen.

Termin: 18. September 2025, 19 Uhr
Referentin: Prof. Dr. Dipl.-Psych. U. M. Risius,
Psychologische Psychotherapeutin



NAHRUNGSERGÄNZUNG ... braucht man das denn?

In den Medien gibt es immer wieder Mitteilungen und Hinweise, dass Nahrungsergänzungsmittel überflüssig, teuer und zum Teil sogar gefährlich seien ... Dieser Vortrag wird Ihnen relevante Informationen liefern, worauf man bei Nahrungsergänzungsmitteln wirklich achten muss.

Termin: 16. Oktober 2025, 19 Uhr
Referentin: A. Thestorff-Buck,
MTA-L, Heilpraktikerin



DAS SCHWERBEHINDERTENRECHT

Das Schwerbehindertenrecht ermöglicht vielseitige Hilfen im Alltag und Berufsleben. Der Vortrag gibt einen Einstieg in das Thema, u. a. in den Fragen: In welcher Weise muss z. B. jemand behindert sein, um als „schwerbehindert“ zu gelten? Wie und wer stellt eigentlich den Grad der Behinderung fest und vor allem - was hat der Einzelne davon? Hierbei werden das Antragsverfahren erläutert sowie vorbereitende Tipps vermittelt. Ebenso werden Beispiele von Nutzungsmöglichkeiten des Schwerbehindertenrechts erläutert. Der Vortrag wendet sich an persönlich Betroffene, Angehörige von Betroffenen sowie an allgemein Interessierte.

Termin: 20. November 2025, 19 Uhr
Referent: R. Pohlgeers,
Diplom-Sozialarbeiter

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Reha-Zentrum am Meer

Kurbetriebsgesellschaft
Bad Zwischenahn mbH

Klinik für Orthopädische und
Rheumatologische Rehabilitation
Klinik für Onkologische Rehabilitation
Ambulantes Reha-Zentrum am Meer

Unter den Eichen 18
26160 Bad Zwischenahn

Vortragsraum 2.0.74
Erdgeschoss Haus 2

Telefon: 04403 61-0 • Fax 04403 61-9495

www.rehazentrum-am-meer.de

info@rzam.de



Mehr Infos



GESUNDHEITS- VORTRÄGE AM MEER

**KOSTENFREI &
OHNE ANMELDUNG**



Lust auf Meer.

Herzlich WILLKOMMEN

ZU UNSEREN GESUNDHEITSVORTRÄGEN AM MEER

**Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
sehr geehrte Damen und Herren,**

mit der vorliegenden Vortragsreihe zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen möchten wir mit vielfältigen Informationen zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Die Vorträge finden immer von 19 bis 20 Uhr im Reha-Zentrum am Meer, Unter den Eichen 18, statt. Der Vortragsraum 2.0.74 befindet sich im Erdgeschoss von Haus 2. Sie haben die Möglichkeit, kostenpflichtig im Parkhaus am Meer, direkt auf unserem Klinikgelände, zu parken.

Eine Anmeldung für die Vorträge ist nicht erforderlich. Ein Kostenbeitrag wird nicht erhoben.

Wir hoffen, mit unserer Themenauswahl auch im Jahr 2025 Ihr Interesse zu wecken und wünschen uns, Ihnen viele Antworten auf Ihre Fragen geben zu können - für **Gemeinsam. MEER. Lebensqualität.**

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Dr. Gilbert Rosar
Ärztlicher Direktor
Chefarzt

Klinik für Orthopädische
und Rheumatologische
Rehabilitation
Reha-Zentrum am Meer



MIKROZIRKULATION - Der Schlüssel zu mehr Vitalität

Erfahren Sie, wie moderne elektromagnetische Impulstherapie Ihre Gesundheit unterstützen kann. Themenschwerpunkte sind: innovative Behandlung durch gepulste elektromagnetische Felder (PEMF), Verbesserung der körpereigenen Durchblutung, natürliche Wege zur Schmerzlinderung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Zielgruppe: Menschen mit chronischen Schmerzen, Sportler und aktive Menschen, Personen in Rehabilitationsmaßnahmen und alle, die ihre Vitalität steigern möchten.

Termin: 16. Januar 2025, 19 Uhr
Referenten: Dr. C. Neukirch & Dipl.-Ing. A. Brümmer



ERNÄHRUNG & DARMGESUNDHEIT

Die Darmgesundheit ist von entscheidender Bedeutung für das Wohlbefinden des gesamten Körpers. Ein gesunder Darm spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung von Nahrungsmitteln, der Aufnahme von Nährstoffen und besonders der Unterstützung des Immunsystems. Anhand von praktischen und alltäglichen Beispielen erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Ballaststoffe, probiotische Lebensmittel und ausreichend Wasser zur Darmgesundheit beitragen.

Termin: 20. Februar 2025, 19 Uhr
Referentin: C. Reens, Diätassistentin



KNIEARTHROSE - Muss es denn immer gleich ein neues Gelenk sein?

Ein kleiner Spaziergang, Gartenarbeit oder einfach der Arbeit nachgehen – alles alltägliche Aufgaben, die für Menschen mit Kniearthrose eine Qual darstellen. Viele scheuen den Weg zum Arzt, aus Furcht, gleich ein künstliches Kniegelenk als einzige Behandlungsmöglichkeit angeboten zu bekommen. Dass bis dahin jedoch noch zahlreiche und für den Patienten individuelle Behandlungsstufen existieren, darüber soll in diesem Vortrag informiert werden.

Termin: 20. März 2025, 19 Uhr
Referent: Dr. Peter Springer
Leitender Arzt Departement
Endoprothetik
Bundeswehrkrankenhaus Westerstede



STRESSBEWÄLTIGUNG - Was hält uns gesund?

Was vor einem halben Jahrhundert noch nicht einmal als Begriff galt, ist heute Alltagsphänomen - Stress. In einer Zeit der ständigen Reizüberflutung ist Stress nicht nur im Beruf sondern auch im Privatleben an der Tagesordnung. Wie gelingt es uns in diesem Spannungsfeld gesund zu bleiben. Die Bedeutung von Gesundheit, Wege zu mehr Widerstandsfähigkeit und der Stressbewältigung und Empfehlungen zur Prävention stehen im Fokus.

Termin: 17. April 2025, 19 Uhr
Referent: Dr. G. Rosar, Ärztlicher Direktor



PATIENTENVERFÜGUNG

Der Vortrag informiert über Möglichkeiten und Grenzen der Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Sie erhalten an diesem Abend das Formular der „Christlichen Patientenverfügung“.

Termin: 15. Mai 2025, 19 Uhr
Referentin: C. Wolf, Pfarrerin & Klinikseelsorgerin



FATIGUE - Müdigkeit & Erschöp- fung nach einer Krebserkrankung

Viele Menschen leiden nach einer Krebserkrankung unter anhaltender Müdigkeit und Erschöpfung. In dem Vortrag erfahren Sie, was genau unter Fatigue zu verstehen ist, welche Ursachen zu Fatigue führen können und welche Möglichkeiten Sie selber haben, Beschwerden zu lindern und eigene Kräfte zu stärken.

Termin: 19. Juni 2025, 19 Uhr
Referentin: A. Walcher-Preuß, Diplom
Psychologin, Psychoonkologin



RHEUMA & KNOCHEN

Erklärt werden die verschiedenen Formen von Rheuma, insbesondere rheumatoide Arthritis, und deren Einfluss auf die Knochenstruktur und -gesundheit. Es wird aufgezeigt, wie Entzündungsprozesse im Körper nicht nur Gelenke, sondern auch Knochen schwächen können.

Termin: 21. August 2025, 19 Uhr
Referent: Priv.-Doz. Dr. med. habil.
G. Maier, MHBA, stv. Chefarzt