



## VORSORGEUNTERSUCHUNGEN - WAS KANN ICH FÜR MICH UND MEINE FAMILIE TUN?

Bei vielen Erkrankungen ist die Aussicht auf Heilung umso besser, je früher sie erkannt und behandelt werden. Manche lassen sich sogar verhindern. Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es? Für welche werden die Kosten übernommen? Was bringt die Zukunft? Auf all' diese Fragen wollen wir in diesem Vortrag eine Antwort finden.

**Termin:** 19. September 2024, 19 Uhr  
**Referentin:** PD Dr. med. T. Trarbach, MSc, Chefärztin



## PATIENTENVERFÜGUNG

Die moderne Medizin bietet einerseits immer bessere Heilungsmöglichkeiten, verlängert andererseits durch ihre hochentwickelte Technik in vielen Fällen den Prozess des Sterbens. Angesichts dieser Tatsache ist die Frage nach einem eigenen Sterben, die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens im Blick auf mögliche Vorsorge zu bedenken.

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

**Termin:** 17. Oktober 2024, 19 Uhr  
**Referentin:** Frau D. Testa, Pastorin i. R.



## 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:** 21. November 2024, 19 Uhr  
**Referent:** Herr 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**  
**im Erdgeschoss Haus 2**

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

[www.rehazentrum-am-meer.de](http://www.rehazentrum-am-meer.de)

[info@rehazentrum-am-meer.de](mailto:info@rehazentrum-am-meer.de)



Mehr Infos



Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



# GESUNDHEITS- VORTRÄGE 2024

**KOSTENFREI &  
OHNE ANMELDUNG**

Lust auf Meer.

# Herzlich WILLKOMMEN

## ZU UNSEREN GESUNDHEITSVORTRÄGEN 2024

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 2024 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



## JAN. KNOCHENSTARKE ERNÄHRUNG

Worauf Sie achten müssen, welche Lebensmittel von besonderer Bedeutung sind und wie sich eine „knochenstarke“ Ernährung ganz einfach im Alltag umsetzen lässt, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Termin:** 18. Januar 2024, 19 Uhr  
**Referentin:** Frau J. Kühnel, Diätassistentin



## FEB. VITAMIN D - ZAUBERHORMON ODER ALLES RATIONAL?!

Als „Allheilmittel“ bezeichnet, finden sich beinahe wöchentlich neue Artikel über die vermeintliche Wunderwirkung des Hormons Vitamin D. Gemeinsam wollen wir in diesem Vortrag auf Spurensuche nach Wahrheit und Mythos gehen.

**Termin:** 15. Februar 2024, 19 Uhr  
**Referent:** Herr Priv.-Doz. Dr. med. habil. G. Maier, MHBA, stv. Chefarzt



## MÄZ. LEBEN MIT RHEUMA

Unter dem Oberbegriff Rheuma wird eine Vielzahl entzündlicher Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule und auch der Weichteile zusammengefasst. Der Vortrag skizziert die Diagnostik der Erkrankung, Behandlungsstrategien sowie Gelenkschutzmaßnahmen und zeigt Bewältigungsstrategien auf.

**Termin:** 21. März 2024, 19 Uhr  
**Referent:** Herr Dr. G. Rosar  
Ärztlicher Direktor – Chefarzt



## APR. WENN DIE HÜFTE STREIKT

„Stehen, laufen, sitzen: Unsere Hüftgelenke werden mit jeder Bewegung beansprucht. Welche Optionen es gibt, den Fortschritt einer Arthrose zu verlangsamen, aber wann eine Hüftprothese notwendig wird, und besonders, was mich dann erwartet, ist Thema des Vortrages.“

**Termin:** 18. April 2024, 19 Uhr  
**Referent:** Herr Dr. Peter Springer,  
Leitender Arzt Departement  
Endoprothetik, BW-Krankenhaus, WST



## MAI 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:** 16. Mai 2024, 19 Uhr  
**Referentin:** Frau C. Reens, Diätassistentin



## JUN. SCHLAFSTÖRUNGEN

„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:** 20. Juni 2024, 19 Uhr  
**Referentin:** Prof. Dr. Dipl.-Psych. U. M. Risius,  
Psychologische Psychotherapeutin



## AUG. RÜCKENSCHMERZ

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Ingenieurbüro und hätten folgenden Auftrag: Ein Kunde möchte, dass Sie eine etwa 80 cm hohe Säule bauen, die 1,5 t Gewicht halten kann. Die Säule soll flexibel sein, aus 24 Gliedern bestehen, sich in sechs verschiedene Richtungen bewegen können, innen hohl sein und vier Anhängsel haben, mit denen sie sich bewegen, nach Dingen greifen und Gewichte vor sich hertragen kann. Und das alles, ohne umzufallen, einzuknicken oder zusammenzubrechen. Seien Sie ehrlich, würden Sie diesen Auftrag annehmen? UNSERE WIRBELSÄULE KANN DAS.

Der Vortrag erläutert den Bau und die Funktion der Wirbelsäule, klärt über Schmerzursachen auf und gibt Tipps für die Vermeidung von Rückenschmerzen.

**Termin:** 22. August 2024, 19 Uhr  
**Referent:** Herr Dr. W. Runde,  
Leitender Arzt Ambulantes  
Reha-Zentrum am Meer