

GESUNDHEIT

DIE 500 TOP-REHA- KLINIKEN

NEUE KRAFT

für Herz, Psyche,
Rücken, Magen,
Darm, Gelenke,
Lunge

HILFE BEI

Krebs, Rheuma,
Schlaganfall,
Sucht, Diabetes

DIE BESTEN REHA-KLINIKEN 2019

DIE INNERE APOTHEKE

Botenstoffe
aus der Muskulatur
helfen, gesund
zu werden

KURORTE & HEILBÄDER

80 ausgewählte
Orte, die Körper
und Seele
stärken



Inhalt

FOCUS-GESUNDHEIT – Nr. 54 – **Reha-Kliniken, Kurorte & Heilbäder 2019**



24

Wasser marsch!
Werden Muskeln aktiv, schütten sie heilsame Botenstoffe in den Organismus aus



40

Nach dem Tumor
Geheilt, aber nicht gesund. Krebspatienten wie Sandra Röpe benötigen eine professionelle Nachsorge



34

Hilfestellung
Die beruflich orientierte Reha hilft Patienten wie André Kremer auf dem Weg zurück in den Job

Magazin

6 Menschen

Geduld, Demut, Ausdauer: Mithilfe dieser Stärken fanden unsere **Reha-Patienten** wieder zurück ins Leben

10 Kurz & knapp

Wie digitale Assistenten Reha-Übungen korrigieren und welche Rolle Spiegelneuronen nach einem **Schlaganfall** spielen

14 Der innere Arzt

Ohne Selbstheilungskräfte keine Reha-Erfolge. Die FOCUS-Gesundheit-**Infografik** über das Wunder der Heilung

16 Deutscher Heilgarten

Sole, Moor und Natur zählen zu den Trümpfen der **Heilbäder des Teutoburger Waldes**. Eine Reportage

24 Die körpereigene Apotheke

Bewegt sich ein Muskel, produziert er Botenstoffe, die sogar gegen manche **Volkskrankheiten helfen** – ganz nebenbei

33 So hilft Reha

34 Zurück ins Gleichgewicht

Nach einem **Unfall** oder **Rückenleiden** erleichtert die beruflich orientierte Reha den Wiedereinstieg in den Job

40 Das Leben danach

Immer mehr Menschen überleben den **Krebs**. Um ihre speziellen Bedürfnisse kümmern sich **Survivorship-Programme**

46 Atmen gegen die Angst

In einer **psychiatrischen Reha** lernen Menschen mit **seelischen Erkrankungen**, wie sie ihre Dämonen bändigen

52 Wasserspiele statt Sofa

Wer sich als **Rheumatiker** in der Reha viel bewegt, erkennt, wie stark er seine Erkrankung beeinflussen kann

60 Heim, nicht ins Heim

Eine maßgeschneiderte **geriatrische Reha** verhilft **Hochbetagten** zurück in die häusliche Selbstständigkeit



84

Wer von einer Reha profitieren will, geht überlegt vor: Informationen zum Antrag, zur Finanzierung – und zur Zeit danach

66 Schnipseln für gute Werte

Ernährungsberatung und der Umgang mit negativen Gefühlen sind zentrale Inhalte der Reha für Diabetiker

70 Wieder durchatmen

Die chronisch obstruktive Bronchitis macht Luftholen zur Qual. Die stationäre Reha bessert den Zustand der Patienten

76 Coaching für den Bauch

Chronische Darmerkrankungen sind schambesetzt. In der gastroenterologischen Reha tauschen sich Patienten untereinander und mit Experten offen aus

83 Kompass Reha

84 Ist das was für mich?

Wer von einer Reha profitiert, Antragstellung und Tipps für den Aufenthalt

90 Und jetzt allein

Die beste Reha ist nutzlos, wenn sie zu Hause endet. Forscher erklären, wie es gelingt, gute Vorsätze einzulösen

96 Methodik Reha-Kliniken

Wie die FOCUS-Gesundheit-Listen der Top-Reha-Kliniken entstanden sind

98 Diabetes

99 Geriatrie

103 Herz-Kreislauf

107 Krebs

111 Lunge

112 Magen & Darm

114 Neurologie

120 Orthopädie

127 Psyche

131 Rheuma

132 Sucht

135 Kompass Kur

136 Zeit für den Körper

Warum Naturheilmittel wie Moor und Salz die Gesundheit stärken und wie Erholungssuchende die richtige Kur finden

144 Methodik Liste Kur- und Heilbäder

So entstand die FOCUS-Gesundheit-Empfehlung der Kur- und Heilbäder

146 Liste der Top-Kur- und -Heilbäder

152 Schon gewusst?

Von süffigem Bier aus dem Heilbad, dem Puzzlespiel für die grauen Zellen und einer Reha für Pferde

Rubriken

- 3 Editorial des Chefredakteurs
- 154 Vorschau und Impressum



Endlich... Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen



OMNi-BiOTiC® FLORA plus+
Einfach trinken
zur diätetischen Behandlung
der gestörten
Vaginalflora.

€ 2,-
GUTSCHEIN

gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stk.) bis 31.12.2018, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung der gestörten Vaginalflora (Dysbiose). Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH Art.-Nr.: 83566