



herzhaus

- **Ambulante Rehabilitation nach Herz-und Gefäßerkrankungen**
- **Nachsorge**
- **Prävention / Vorsorge**



herzhaus



Vertrauen durch Qualität

im Verbund mit den Zentren für ambulante Rehabilitation
der Nanz medico deutschlandweit.

Willkommen im herzhaus

Wir bieten Ihnen moderne Rehabilitationsmedizin und begleiten Sie mit unserer langjährigen Erfahrung auf Ihrem Weg zu besserer Gesundheit in allen Phasen der Prävention:

- **kardiologische/angiologische Rehabilitation**
- **Nachsorgeprogramme**
- **Vorsorgeprogramme**

Erleben Sie mit uns Gesundheitstraining und Beratung höchster Qualität aus einer Hand und besuchen uns in unseren modernen, ansprechenden Räumlichkeiten in der Mitte Berlins.

Wir freuen uns auf Sie.



Cemile Öztürk
Chefärztin
der Rehaklinik



Jana Berkholz
Geschäftsführerin



Harald Korb
Geschäftsführer



REHA-Team

Werden Sie aktiv und machen Sie **mit uns** die ersten Schritte in eine gesündere, selbstbestimmte Zukunft.



Ihr Expertenteam in der ambulanten Rehabilitation von Herz-und Gefäßerkrankungen



Reha-Diagnosen – Nach welchen Erkrankungen behandeln wir?

- Herzinfarkt
- Herzklappenerkrankung
- Herz- und /oder Gefäß-operation, Stentimplantation
- Herzschwäche
- Defibrillator-Implantation
- Herzmuskelentzündung
- Schaufensterkrankheit (pAVK)
- Metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes Mellitus, Fettstoffwechselstörung)
- Lungenarterienembolie
- Postcovid mit internistischer Beteiligung

Ambulante Reha auf einen Blick

Unser hochqualifiziertes, interdisziplinäres und konstantes Team sichert Kontinuität in Ihrer persönlichen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Behandlung

- 15 - 17 Behandlungstage, Montag - Freitag
- je 5 - 7 Std. in der Zeit von 8:00 - 15:00 Uhr
- Mittagessen, Pausen- und Ruheräume
- Nachsorgeprogramme (IRENA, Rehasport) im Hause
- Intervallbehandlung möglich: Wechsel von Reha- und Erholungstag für berentete Patienten/innen

Wenn Ihnen erkrankungsbedingt der Weg zu uns zu weit ist, unterstützen wir Sie mit unserem Fahrdienst.





Reha

Wohnort

Darum ambulant:

Rehabilitieren Sie dort, wo Sie leben – zu Hause

- Wohnortnah
- Alltagsnah
- Mit Ihren Angehörigen
- Gut vernetzt mit Hausärzten, Krankenhäusern
- Reha- und Nachsorge aus einer Hand im herzhäus

Wir entwickeln uns weiter

Unsere Innovationsfreude gilt der Weiterentwicklung unserer Programme und ihrer Anpassung an die sich ändernden Rahmenbedingungen. Um die Attraktivität und Inanspruchnahme von Rehabilitationsleistungen bei herzkranken Frauen zu erhöhen, bieten wir seit Februar 2019 ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes zusätzliches Rehabilitationsprogramm mit frauenspezifischen Inhalten zu den Themen:

- **Aktive und entspannende Bewegungstherapie**
Zumba, Step-Aerobic, Tanz und rhythmische Gymnastik mit Musik, Chi Gong, Yoga
- **Psychologie**
Stress-und Krankheitsbewältigung
- **Ernährung**
Gesunde Ernährung im Alltag





Diagnostik im herzhaus

- Ruhe-EKG/Belastungs-EKG
- Spiroergometrie
- Ultraschalluntersuchungen von Herz, Gefäßen, Bauchorganen
- Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Knöchel-Arm-Index
- Gehstreckenbestimmung
- Lungenfunktion
- Laboruntersuchungen

Ärztliche Leitung:

Frau Cemile Öztürk, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, ist seit 2021 ärztliche Leitung des Herzhauses. Frau Öztürk verfügt über langjährige Erfahrungen in der Akutmedizin und besitzt zusätzliche Expertise in den Bereichen Angiologie, Diabetologie sowie ambulanter kardiologischer und angiologischer Rehabilitation.

Des Weiteren behandelt Sie im Herzhaus unser Team aus FachärztInnen für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Sozialmedizin und Präventivmedizin.



In Bewegung bleiben

Gemeinsames Bewegen schafft Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten.

Sport- und Bewegungstherapie

Werden Sie mit uns wieder fit für Ihren persönlichen Alltag. Wir bieten Ihnen ein vielfältiges auf Ihre persönliche Belastbarkeit abgestimmtes Bewegungsangebot.

- Computergestütztes Ausdauertraining, z.B. auf dem Ergometer- oder Laufband
- Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Medizinische Trainingstherapie
- Gefäßtraining und Gehtraining
- Atemtherapie und Rückenschule
- „Frauen unter sich“: Trainingsgruppe für Frauen 1-2x täglich





Physiotherapie

Physikalische und physiotherapeutische Anwendungen runden das Programm ab.

- Sternumbehandlung, Atemtherapie
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik uvm.



Ergotherapie

- Gruppen und Einzelberatung
- Ergonomische Arbeitsplatzberatung
- Training von Alltagsaktivitäten und beruflichen Situationen



Sozialberatung

- Sozialrechtliche Fragen
- Schwerbehinderung
- Berufliche Wiedereingliederung
- Finanzielle Absicherung während der Reha



Psychologische Betreuung

Psychische Erkrankungen und seelische Begleitsymptome erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darum schenken wir der seelischen Gesundheit in der Rehabilitation besonders viel Aufmerksamkeit durch ein umfangreiches Gruppenangebot ergänzt durch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

- Krankheitsbewältigung
- Entspannung
- Stressmanagement
- Nichtraucher



Gesunde Ernährung

Bewusst und gezielt auswählen, mit Freude zubereiten und gemeinsam genießen.
Probieren Sie es in unserem Praxiskurs aus.

Ernährungsberatung

Gesunde Ernährung und Genuss gehören zusammen. Nehmen Sie sich Zeit für dieses spannende und schwierige Thema.

Unser Angebot für Sie:

- Indikationsspezifische Ernährungsschulung zu Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht
- Einzelberatungen
- Ernährungsanalyse
- Einkaufsberatung
- Praxiskurs in der Lehrküche

Angehörige sind herzlich willkommen.





Nach der Reha: Weitermachen im herzhaus! IRENA

Mehr als Fitnessstudio!

Profitieren Sie weiterhin von unserem ärztlichem und therapeutischem Team zu den Themen

➤ **Bewegung** ➤ **Entspannung** ➤ **Ernährung**

Dieses Programm gilt für alle Versicherten der Rentenversicherung im Anschluss an die Reha und ist komplett kostenfrei, Fahrtkosten werden pauschal mit 5,00€ vergütet.

IRENA kann sowohl berufsbegleitend als auch bei noch anhaltender Arbeitsunfähigkeit durchgeführt werden.

Trainingszeiten im herzhaus:

- Montag - Freitag, 8:00 - 20:00 Uhr (nach Vereinbarung)
- 24 Termine
- 1 - 3 x pro Woche, je 90 - 120 Minuten
- Antritt bis spätestens 3 Monate nach Reha-Ende
- Dauer bis max. 12 Monate nach Reha-Ende

Wir beraten Sie gern.

reha@herzhausberlin.de

Anmeldung für IRENA

Di - Do: 15:30 - 18:30 Uhr

Nähere Informationen:

www.herzhausberlin.de/nachsorge/irena.html

herzhaus Rehasport e.V.

Unser Vereinsteam betreut Sie gern weiter:

Im herzhaus Rehasport e.V. trainieren über 1000 Aktive in mehr als 90 verschiedenen Sportgruppen unter fachkundiger Anleitung erfahrener Therapeuten mit den entsprechenden Lizenzen. Die spezifischen Trainingsprogramme werden ganztägig von Internisten und Kardiologen begleitet.

Im Gesundheitssport, zum Beispiel nach dem RV Fit-Programm

Im Rehasport bei

- Herz- und Gefäßerkrankungen, z.B. nach der Reha oder dem IRENA-Programm im herzhaus
- Erkrankungen der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke
- Neurologischen Erkrankungen
- COPD und Asthma (Lungenerkrankungen)
- Trainingszeiten: Montag - Freitag, 8:00 - 20:00 Uhr



Wir beraten Sie gern.

☎ 030 - 25 94 96-13

☎ 030 - 25 94 96-66

verein@
herzhausberlin.de

Anmeldung für
Herzsport

Di - Do: 15:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung für die
anderen Programme

Mi: 14:00 - 16:00 Uhr



Unsere Vorsorgeprogramme:

- RV Fit - das Präventionsprogramm der Dt. Rentenversicherung
- Gesundheits- Check ups für Betriebe und Selbstzahler
- Inhouse-Programme für Betriebe

Prävention / Vorsorge

Aktiv werden und dranbleiben mit „RV Fit“-Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung.

- Unzufrieden mit Gewicht und Fitness?
- Erste Zipperlein im Anmarsch?
- Stress mit dem Stress?

Mit mehr Bewegung, gesundem Essen und Stressbewältigung zu mehr Wohlbefinden.

Startphase:

3 Tage ambulant im herzhäus, Mi-Fr für 5-6 h/Tag

Trainingsphase:

3-6 Monate, 24 Einheiten min. 90 Min.
im herzhäus

Eigentrainingsphase:

3 Monate, der Teilnehmer setzt sein Training selbstständig fort, gern weiterhin im herzhäus

Auffrischungstag:

Refresher, 1 Tag im herzhäus

Das Programm ist für Sie kostenfrei. Fahrtkosten werden pauschal mit 5 Euro pro Tag vergütet.



BEANTRAGUNG:

Ganz einfach online auf:

www.rv-fit.de

Bitte Rentenversicherungsnummer bereit halten (z. B. von Ihrer Gehaltsabrechnung).

Weitere Informationen und aktuelle Start-Termine im herzhäus:

www.herzhäusberlin.de/RVFit



Janine Ramtour
Patientenmanagement/
Klinikreferentin

Wir beraten Sie gern.

 030 - 25 94 96-0
 030 - 25 94 96-66

reha@
herzhausberlin.de

Fragen, Termin-
vereinbarungen:

Mo-Fr 11:00 - 13:00 Uhr

www.herzhausberlin.de

Ihr Weg ins herzhaus

Rehabilitation

Rehasprechstunde

Gerne können sich Interessierte ein eigenes Bild von unserer Rehabilitation machen. Bei Bedarf unterstützen wir Sie bei Ihrer Antragstellung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Beratungstermin.

Hausführung

Für einen ersten Eindruck bieten wir Ihnen unsere Hausführung **Mo - Do: 13:00 - 13:30 Uhr** an.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 8:00 - 16:00 Uhr

Bitte beachten Sie die gesonderten Rezeptionszeiten des Vereins.

Kursangebote:

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von **8:00 bis 20:00 Uhr** statt.

Ein Besuch auf unserer Website lohnt sich:

www.herzhausberlin.de



herzhaus

Reha Tagesklinik für kardiologische
und angiologische Rehabilitation
und Prävention

☎ 030 - 25 94 96-0

☎ 030 - 25 94 96-66

reha@herzhausberlin.de

Krausenstr. 40/41
10117 Berlin Mitte

www.herzhausberlin.de



U2 Spittelmarkt
U6 Kochstraße

Bus M29, Bus 248
Lindenstr. / Oranienstraße
Bus M48 und 265
Jerusalemmer Straße

Fahrdienst bei Indikation

Das herzhaus ist behindertengerecht und barrierefrei eingerichtet.