Rehaklinik
Heidelberg-Königstuhl

Eine Klinik der RehaZentren
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

LUNGEN-HOCHDRUCK

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Eine chronische Erkrankung wie der Lungenhochdruck lässt sich zwar nicht heilen, aber effektiv behandeln. Wir begleiten Sie gern und professionell ein Stück auf diesem Weg.

Prof. Dr. med. Elham Kayvanpour,
Chefärztin

Nachhaltig und individuell betreut

Sie leiden an einem Lungenhochdruck – und kennen die damit einhergehenden Einschränkungen im täglichen Leben. In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für pulmonale Hypertonie der Universitätsklinik Heidelberg und Prof. Dr. Grünig bieten wir eine spezialisierte Rehabilitationsmaßnahme an, die genau auf Ihr Krankheitsbild zugeschnitten ist.

Dieses Trainingsprogramm haben wir gemeinsam entwickelt und es wurde bereits mehrfach prämiert und ausgezeichnet. Es basiert auf wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass sich bei Lungenhochdruck mit unserem speziellen körperlichen Training, Atemtherapie und gezieltem Muskelaufbau die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität verbessern lassen. Nachweislich lassen sich auch die Krankheitsprognose und die Überlebenszeiten positiv beeinflussen. Besonderes Augenmerk richten wir auf Ihre körperliche und muskuläre Kräftigung und den Aufbau Ihrer eigenen Krankheitskompetenz. Wir unterstützen Sie so auf dem Weg zurück in ein aktiveres und eigenständiges Leben.

Was Sie bei uns erwartet

Am Anfang
Ein ärztliches Aufnahmengespräch und eine ausführliche Eingangsuntersuchung stehen am Beginn jeder Rehabilitationsmaßnahme in unserem Haus. Sie sind die Grundlage dafür, dass die Therapie auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann und zu einem nachhaltigen Erfolg führt. Besonders wichtig ist uns hierbei, Ihren aktuellen körperlichen und seelischen Zustand zu erfassen und Ihre Familien-, Berufs- und Sozialanamnese zu erheben.

Im Verlauf
Basierend auf der gründlichen körperlichen Untersuchung wird ein Behandlungskonzept zusammengestellt, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Während Ihrer Zeit bei uns steht Ihnen ständig unser Expertenteam zur Seite. Zudem kann während Ihres Aufenthaltes eine Vorstellung im Zentrum für pulmonale Hypertonie der Universität Heidelberg erfolgen. So kann die Therapie optimal auf Ihre Situation angepasst werden.

Am Ende
Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik werden Sie in einem ausführlichen ärztlichen Abschlussgespräch über die erhobenen Befunde informiert. Sie erhalten Verhaltenstipps und Nachsorgeempfehlungen, mit denen Sie wieder am beruflichen und sozialen Leben teilnehmen können.

MEHR BEWEGEN, BESSER ATMEN – LEBENSQUALITÄT GEWINNEN.

Mit unserem speziellen Programm für Lungenhochdruck verbessern wir bei unseren Patientinnen und Patienten die Lungenfunktion, lindern Atemnot bei Belastungen und fördern die allgemeine und berufliche Leistungsfähigkeit.

Wir sind für Sie da

Zahlreiche Spezialistinnen und Spezialisten unterstützen Sie bei Ihrem Aufenthalt und sorgen dafür, dass Sie bestmöglichst betreut werden:

- **Ärztinnen und Ärzte** betreuen Ihren Aufenthalt medizinisch – sowohl bei uns als auch in Absprache mit der Ambulanz für pulmonale Hypertonie der Universität Heidelberg.
- **Sport- und Physiotherapeutinnen und -therapeuten** trainieren mit Ihnen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und unterweisen Sie in effektive Atemtechniken.
- **Atemtherapeutinnen und -therapeuten** unterweisen Sie in effektive Atemtechniken.
- **Psychologinnen und Psychologen** kümmern sich um Ihr seelisches Wohlbefinden.
- **Ernährungsberaterinnen und -berater** zeigen Ihnen, wie Ihre Ernährung an den richtigen Platz in Ihrem Leben rückt.
- **Unser Sozialdienst** berät Sie und unterstützt Sie dabei, die richtigen Hilfen zu finden.
- **Pflegekräfte** sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen.

Unsere Leistungen für Sie

Durch unser speziell auf Ihre Erkrankung zugeschnittenes Therapieprogramm können wir Sie bei Ihren Aktivitäten des täglichen Lebens und zu Hause unterstützen. Die spezifischen Trainings- und Schulungskomponenten finden überwiegend als Einzeltherapie oder in Kleingruppen statt. Beim Behandlungskonzept spielen folgende Elemente eine besonders wichtige Rolle:

- Ausdauertraining und Muskelaufbautraining
- Atemtherapie, speziell mit Training der Atemmuskulatur
- Mentaltraining
- EGK-überwachtes Ergometertraining

IN BEWEGUNG BLEIBEN.

SANFT ZU MEHR LEISTUNGS-FÄHIGKEIT.

Körperliches Training

Bei der pulmonalen Hypertonie bekommt die Lunge durch den erhöhten Druck in Ihren verengten Gefäßen nicht mehr ausreichend Sauerstoff, das Herz wird überlastet. Durch unsere Bewegungstherapie – insbesondere als Ergometer- und Gehtraining – sowie das medizinische Muskelaufbautraining lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen, die Organfunktion verbessern und die allgemeine Leistungsfähigkeit steigern.

Bei uns lernen Sie, Ihre Leistungsgrenzen gezielt auszuloten, um den für Sie richtigen Bewegungsumfang zu finden. Ihr Training wird auf Ihre körperliche Verfassung angepasst und von unseren Therapeutinnen und Therapeuten genauestens überwacht.

Physikalische Medizin

Die Bewegungstherapie unterstützen wir durch verschiedene Anwendungen. Entspannung spielt hierbei eine wichtige Rolle. Verschiedene Massageanwendungen, Bäder und weitere Therapieformen wirken sich positiv auf Ihren gesundheitlichen Zustand und Ihr Allgemeinbefinden aus.

Belastbarer durch Bewegung

Heidelberger Wissenschaftler um Prof. Dr. Ekkehard Grünig haben es in einer von der American Heart Association als „ausgezeichnet und wichtig" eingestuften Studie bewiesen: Ein maßvolles Trainingsprogramm mit Sport und Atemübungen verbessert bei Lungenhochdruck die Herzfunktion, die körperliche Belastbarkeit und die Lebensqualität. Lunge und Herz können nach dem Training mehr Sauerstoff aufnehmen und damit den Körper besser versorgen.

Motivation und Coaching
Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt: Betroffene, die motiviert sind, etwas für sich zu tun und mit ihrer chronischen Krankheit umzugehen, haben oft einen besseren Krankheitsverlauf. Unsere Coachingangebote helfen Ihnen dabei, Ihren individuellen Weg zu finden.

Atemtherapie

Atemübungen sind ein wichtiger Baustein der Therapie bei Lungenhochdruck. Werden sie regelmäßig durchgeführt, unterstützen sie – gemeinsam mit der Bewegungstherapie – die moderne medikamentöse Behandlung. Als besonders wirksam haben sich die Übungen zur Atemtechnik erwiesen, welche sowohl die Inspiration als auch die Exspiration und das Verhalten beim Atemnotfall umfassen.

Schulungen

Wenn Sie Ihre Erkrankung und Ihren gesundheitlichen Zustand genau kennen, werden Sie Ihren Alltag besser bewältigen können. Nutzen Sie deshalb unser Schulungsprogramm zur Gesundheitsbildung und Krankheitsaufklärung. Unsere Expertinnen und Experten beraten Sie gerne in Gruppen- und Einzelgesprächen.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Krankheitsprozess. Unser geschultes Ernährungsteam vermittelt Ihnen die Grundlagen einer gesunden Kost und zeigen Ihnen, wie Sie selbst Ihr Gewicht beeinflussen können.

Psychologische Therapie

Ihre Psyche spielt im Umgang Ihrer Erkrankung eine wichtige Rolle. Wir stellen Ihnen deshalb während Ihres Aufenthaltes bei uns Fachkräfte zur Seite, die sich um Ihre psychische Verfassung kümmern. In geleiteten Gesprächsgruppen oder im Einzelgespräch nehmen wir Ihre Alltagsgewohnheiten unter die Lupe, machen uns auf Fehlersuche und diskutieren Lösungen.

Besonders wichtig für den Therapieerfolg ist Ihre Motivation. Deshalb arbeiten unsere Expertinnen und Experten in diesem Punkt besonders intensiv mit Ihnen zusammen. Sie helfen Ihnen, Ihre Motivationsbarrieren zu entdecken und zeigen Ihnen Strategien, diese zu überwinden.

Der Weg zur Besserung ist nicht immer einfach. Wichtig sind deshalb Geduld und die Fähigkeit, Erfolg auch in kleinen Schritten zu sehen. Wir unterstützen Sie dabei.

Diagnostik

Während Ihres Aufenthalts bei uns in der Klinik werden Sie medizinisch rund um die Uhr gut versorgt. Ihnen stehen zahlreiche moderne diagnostische Verfahren zur Verfügung, die gezielt und je nach individuellen Befunden eingesetzt werden. Natürlich ist es auch möglich, eine umfangreiche Labordiagnostik zu erheben. Je nach Absprache werden Sie auch im Zentrum für pulmonale Hypertonie Universität Heidelberg untersucht. Damit können wir Ihren Gesundheitszustand engmaschig kontrollieren und die Therapiemaßnahmen während der Rehabilitation jederzeit entsprechend anpassen.

Das Angebot im Überblick

Körperliches Training

- Atemtherapie
- Laufbandtraining
- Ergometertraining
- Mentales Gehtraining
- Muskelaufbautraining

Gesundheitsschulung und Krankheitsaufklärung

- Einüben der korrekten Inhalationstechnik
- Erlernen der Selbstkontrolle der Erkrankung, Vorbeugung und Behandlung von Verschlimmerungen
- Verhalten beim Atemnotanfall (einschließlich Notfallplan)
- Risikofaktoren und deren Vermeidung, insbesondere Raucherentwöhnung
- Unterstützende Therapien wie die Anwendung atemerleichternder Maßnahmen, aktiver Hustentechniken und anderer Selbsthilfemaßnahmen
- Was kann ich für meine Gesundheit tun?
- Wie kann ich mich zum körperlichen Training motivieren?
- Wie kann ich mich gesund ernähren?

Physikalische Therapie

- Inhalations- und Atemtherapie
- Manuelle Therapie
- Alle gängigen Massageformen
- Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Balneophysikalische Behandlungen mit medizinischen Badeanwendungen
- Vierzellenbäder
- Elektrotherapie
- Ultraschalltherapie
- Fango, Rotlicht, Wärmetherapie
- Hydrojetmassage

Kooperation mit dem Zentrum für Pulmonale Hypertonie der Universitätsklinik Heidelberg (Prof. Grünig)

- Gemeinsam entwickeltes Trainingsprogramm, das bereits mehrfach prämiert und ausgezeichnet wurde
- im Rahmen Ihres Aufenthaltes gegebenenfalls Vorstellung in der Ambulanz für Lungenhochdruck der Universitätsklinik Heidelberg
- Diagnostik und wenn nötig medikamentöse Therapieanpassung

Psychologische Betreuung

- Motivationstraining
- Einzelgespräche zur Krankheitsverarbeitung
- Einzelgespräche zur Bewältigung von familiären, beruflichen und anderen schweren Belastungen
- Therapeutische Beratung zur psychischen Unterstützung
- Gruppenrunden mit hilfreichen Informationen zur Verbesserung der Lebensqualität
- Gruppenschulungen zur Stressbewältigung
- Entspannungstraining (autogenes Training und progressive Muskelrelaxation)

Sozialberatung

- Rechtliche Grundlagen der Leistungsbeurteilung
- Weiterführende Angebote und Hilfen
- Erhalt des Arbeitsplatzes (Integrationsfachdienst, Kündigungsschutz, Schwerbehinderung, Pflegeversicherung, Pflegestufen, Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben)
- Wirtschaftliche Sicherung (Lohnfortzahlung, Krankengeld, ALG I, ALG II, Grundsicherung, Übergangsgeld, Rente)
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen

AKTIV UND MOTIVIERT ZURÜCK IN DEN ALLTAG. WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI.

Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl

Fachklinik für Innere Medizin:
Schwerpunkt Herz-, Kreislauf-, Gefäß-,
Lungen- und Bronchialerkrankungen

Kohlhof 8
69117 Heidelberg

Tel. 06221 907–0
Fax 06221 907–718

E-Mail info@rehaklinik-koenigstuhl.de
Web www.rehaklinik-koenigstuhl.de

Chefärztin: Prof. Dr. med. Elham Kayvanpour
Kaufmännische Leitung: Daniel Glück

Sie sind interessiert an unserem speziellen Rehabilitationsangebot für Lungenhochdruck oder einem Refresher-Kurs? Dann freuen wir uns, wenn Sie Kontakt aufnehmen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite.

Kostenträger: Rentenversicherungsträger, gesetzliche und private Krankenkassen, Selbstzahler sowie Beihilfe

Ausgezeichnet vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit® und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Klinik zertifiziert nach QMS Reha, ausgezeichnet als Selbsthilfefreundliche Rehaklinik, Station-Ernährung-Zertifizierung der DGE, Bronze-Zertifikat der Aktion saubere Hände

FOCUS GESUNDHEIT TOP REHAKLINIK 2026 HERZ-KREISLAUF FOCUS-GESUNDHEIT.DE

FOCUS GESUNDHEIT TOP REHAKLINIK 2026 LUNGE FOCUS-GESUNDHEIT.DE

FOCUS GESUNDHEIT TOP REHAKLINIK 2026 POST-COVID FOCUS-GESUNDHEIT.DE

FOCUS GESUNDHEIT BESONDERE EXPERTISE IM UMGANG MIT DIABETES 2026 REHAKLINIKLISTE FOCUS-GESUNDHEIT.DE

14-13-1807-2607 | Fotos: Petra Rainer