



Multimodale Therapie in der Psychokardiologie -Informationsschreiben-

Liebe Patientinnen und Patienten,

die multimodale Therapie in der Psychokardiologie kombiniert verschiedene Ansätze, um Patienten mit kardiologischen Problemen ganzheitlich zu behandeln.

Ziel ist es, den Patient*Innen den Zugang zu den medizinischen Leistungen zu erleichtern, nicht medizinisch notwendige Leistungen zu vermeiden und eine Optimierung der Abläufe hin zu einer durchgehenden, homogenen Behandlung zu erreichen.

In einem dreimonatigen Programm sollen die Eigenverantwortung und das Selbstmanagement gestärkt und die Versorgung erlebbar verbessert werden. Im Rahmen dieser intensivierten und integrativen Zusammenarbeit wird eine übergreifende, komplexe Patientenbehandlung erbracht und die Patientenorientierung in den Mittelpunkt der Versorgung gestellt.

Das Konzept existiert in Halle/Saale bereits seit zehn Jahren als Zusammenarbeit zwischen der kardiologischen Praxis, die der Behandlung ihr primäres Gepräge gibt und den verschiedenen Therapeuten, an die jeweils Behandlungsabschnitte unter stetigem Austausch übertragen werden. Mit gemeinschaftlicher Fachexpertise behandeln sehr erfahrene Ärzte und Therapeuten auf verschiedenen körperlichen und seelischen Ebenen auch psychische Beschwerden bei Herz-Kreislauf-Patienten. Eine solche gezielte Kombination ist bisher einzigartig und geht dabei intensiv auf die besondere Situation der Patient*innen ein.

Im Detail geht es um folgende Therapie-Bestandteile:

Modul A: Kardiologie

Es werden kardiologische Untersuchungen und Beratungen durchgeführt, um eine umfassende Diagnose und Behandlungsplanung zu gewährleisten.

Modul B: Psychosomatische Gruppentherapie

Ein wichtiger Bestandteil der multimodalen Therapie sind zudem die veranlassten therapeutisch begleiteten Gruppengespräche. Diese Gespräche dienen einerseits der psychoedukativen Vermittlung einzelner Themen, sodass Sie ein Verständnis für die jeweils ablaufenden körperlichen und intrapsychischen Prozesse entwickeln, um diese gezielt beeinflussen zu können. Andererseits werden gemeinsame Methoden zur Veränderung erprobt, so dass Sie diese im Anschluss an die Behandlung eigenständig vertiefen und ausbauen können. Durch Ihre eigene weiterführende „Arbeit“ an den verschiedenen Themen werden sich nachhaltige Veränderungen herbeiführen lassen.



Multimodale Therapie in der Psychokardiologie -Informationsschreiben-

Folgende Themen werden bearbeitet:

1. Ressourcen
2. Stress
3. Emotionen
4. Angst

Gleichzeitig wird den Patient*Innen eine Plattform geboten, in der sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen können.

Modul C: Sporttherapie in der Gruppe

Zur ganzheitlichen Behandlung werden darüber hinaus von Seiten der Kardiologinnen Sporttherapien, einschließlich Krafttraining und Ausdauertraining wie Nordic Walking angewiesen und an entsprechende Therapeuten übertragen, um die körperliche Fitness und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die Integration von Nordic Walking und Krafttherapie in die psychokardiologische Behandlung von Patient*Innen / mit Angststörungen und Depressionen bietet eine ganzheitliche Unterstützung, die sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der Patient*Innen verbessern kann.

Nordic Walking ist eine Form des Ausdauertrainings, bei der der ganze Körper aktiviert und die Herzkreislauffunktion gestärkt wird. Bei Patient*Innen mit psychischen Beschwerden, die als Begleiterscheinungen von kardiologischen Ereignissen eintreten könnten, wie Angststörungen, Depressionen oder soziale Ängste, kann regelmäßiges Nordic Walking dazu beitragen, die körperliche Fitness zu verbessern, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben sowie gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Die natürliche Bewegung in der Natur kann zudem positive Effekte auf das emotionale Wohlbefinden haben und zur Entspannung beitragen.

Krafttraining kann dazu beitragen, die Muskelkraft und Ausdauer der Patient*Innen zu steigern, was wiederum das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung positiv beeinflussen kann. Bei Patient*Innen mit Angststörungen und Depressionen kann Krafttraining dazu beitragen, das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu verstärken und ein Gefühl der Kontrolle über den eigenen Körper zu vermitteln. Zudem kann körperliche Aktivität die Ausschüttung von Endorphinen fördern, was zu einer Verbesserung der Stimmung und des allgemeinen Wohlbefindens führen kann.

Durch die Kombination von Nordic Walking und Krafttraining in der psychokardiologischen Behandlung können Patient*Innen mit den bereits dargestellten psychischen Begleitbeschwerden, wie Angststörungen oder Depressionen, ganzheitlich unterstützt werden. Die körperliche Aktivität und das Training helfen nicht nur bei der Verbesserung der



Multimodale Therapie in der Psychokardiologie

-Informationsschreiben-

kardiovaskulären Gesundheit, sondern auch bei der Bewältigung von psychischen Beschwerden und der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Modul D: Entspannungstherapie

Zusätzlich beziehen die behandelnden Kardiologinnen in den multimodalen Therapieansatz verschiedene Entspannungsverfahren ein. Diese Techniken helfen den Patient*Innen, Stress abzubauen und eine innere Ruhe zu finden. Durch das regelmäßige Üben der Entspannungsverfahren können die Patienten lernen, diese in verschiedenen Situationen anzuwenden und somit ihre Stressbewältigungsfähigkeiten zu stärken. Die Integration von Entspannungsübungen in das Therapieprogramm unterstützt die Patient*Innen dabei, ihre psychische Gesundheit zu verbessern und einen positiven Einfluss auf ihr Herz-Kreislaufsystem zu nehmen. Über verschiedene Entspannungsverfahren gelingt es, die Muskelanspannung, die Herzfrequenz und damit auch den Blutdruck sowie die Atemfrequenz zu senken.

Durch die ganzheitliche Aufklärung und Sensibilisierung in allen Therapiemodulen können die Patient*Innen ein besseres Verständnis für ihre Gesundheitssituation entwickeln und aktiv an ihrer physischen und mentalen Genesung mitwirken. Als Moderatorinnen begleiten Kardiologinnen das gesamte Projekt und unterstützen die Patient*Innen bei der Bewältigung ihrer Herausforderungen.

Zur Einführung in das Programm findet eine Auftaktveranstaltung statt, bei der die Ziele und Abläufe der Therapie nochmals erklärt werden. Während der Behandlungsphase stehen die beauftragten Therapeutinnen und Therapeuten in ständigem Austausch mit den behandelnden Kardiologinnen, um das ganzheitliche Behandlungskonzept stets im Sinne der Patient*Innen zu optimieren und individuell anzupassen.

Am Ende der Module werden sich alle noch einmal gemeinsam treffen, um den Therapieabschnitt ‚Revue‘ passieren zu lassen, noch offen gebliebene Fragen zu klären und Feedback zu geben.



Der vorläufige Zeitplan für die Module im ersten Halbjahr 2/2025 gestaltet sich wie folgt:

Modul	Beschreibung	Ort	Therapeut	Datum	Uhrzeit	Bemerkung
Kick -off	Organisation	Kardiologische Praxis	Dr. Schirdewahn	23.1.2025	15:00	Einführungsveranstaltung Achtung Donnerstag
		Therapiezentrum Wittekind	D.Roth C.Rikirsch-Schöning	18.2.2025	14:30 16:00 Uhr	Gruppengespräch Entspannung
		Therapiezentrum Wittekind	C.Rikirsch-Schöning /Team	25.2.2025	16:00	Sport
		Therapiezentrum Wittekind	D.Roth C.Rikirsch-Schöning/Team	4.3.2025	14.30 16:00	Gruppengespräch Entspannung
		Therapiezentrum Wittekind	C.Rik-Sch./Team	11.3.2025	16:00	Sport
		Therapiezentrum Wittekind	C.Rik-Sch./Team	18.3.2025	16:00	Sport
Kardiologie	Edukation Kardiologie	Kardiologische Praxis	Dr. Schirdewahn	3.4.2025	15:00	Donnerstag
		Therapiezentrum Wittekind	C.Rik-Sch./Team	22.4.2025	16:00	Sport
		Therapiezentrum Wittekind	D.Roth C.Rik-Sch/Team	29.4.2025	14.30 16:00	Gruppengespräch Entspannung
		Therapiezentrum Wittekind	C.Rik-Sch./Team	6.5.2025	16:00	Sport
		Therapiezentrum Wittekind	D.Roth C.Rik.-Sch /Team	13.5.2025	14.30 16:00	Gruppengespräch Entspannung
Abschluss	Feed back, offenen Fragen	Kardiologische Praxis	Dr. Schirdewahn	22.5.2025	15:00	Donnerstag

Veranstaltungsorte: Therapiezentrum Wittekind: Wittekindstraße 15, 06114 Halle/ Saale
Kardiologische Praxis, Schillerplatz 12, 06198 Salzaal

Termine: Die Termine werden Ihnen in der Praxis oder bei der Auftaktveranstaltung mitgeteilt.

Kostenhinweise: Die Kosten für die Kurzzeittherapie werden erfahrungsgemäß – wenn überhaupt – nur in Einzelfällen durch die Techniker Krankenkasse, die IKK gesund plus und die AOK Sachsen-Anhalt übernommen. Bei weiteren gesetzlichen Krankenversicherungen zeigt die Erfahrung hingegen, dass die Behandlungskosten nicht getragen werden. Wir empfehlen Ihnen, die eventuell mögliche Kostenerstattung der von Ihnen bezahlten Behandlungskosten vor der Therapie mit Ihrem Krankenversicherer abzusprechen.

Kontakte: