Erfahrungsbericht: Medizinische Reha in der Klinik Föhrenkamp, Mölln

Art der Rehabilitation: Medizinische Rehabilitation (im Fall der Autorin)

Träger: Deutsche Rentenversicherung (im Fall der Autorin)

Rehaklinik: Reha-Zentrum Mölln, Klinik Föhrenkamp

Webseite: **https://www.reha-klinik-foehrenkamp.de/**

Von meiner ersten Reha, die ca. 3 Monate nach meiner Operation stattfand, hatte ich sehr profitiert. So nahm ich gern die Gelegenheit wahr, nach einem Jahr erneut eine Reha beantragen zu können. Bei der Suche nach einer geeigneten Klinik erweis sich die Webseite der Deutschen Rentenversicherung https://meine-rehabilitation.de/ als hilfreich, da diese auch eine Bewertung der „Kundenzufriedenheit“ sowie eine Wartezeitschätzung bietet.

Meine Wahl fielt auf das Reha-Zentrum Mölln mit gastroenterologischem Schwerpunkt. Mölln ist eine hübsche kleine Stadt im Kreisherzogtum Lauenburg, auch als die Eulenspiegel-Stadt bekannt. Die Stadt bietet viele Möglichkeiten für Ausflüge und Freizeitgestaltung. Vieles ist von der Klinik aus fußläufig zu erreichen – für Patienten ohne Auto ein großes Plus.

Das Klinikgebäude Föhrenkamp ist von außen etwas in die Jahre gekommen. Eine Investition in die Verschönerung lohne sich wohl nicht mehr, weil ein Klinikneubau mit Zusammenlegung zweier Kliniken geplant sei, wussten einige Mitpatienten zu berichten. Aber an dem Leistungsangebot, den Anwendungen und den Mitarbeitern gibt es wenig auszusetzen.

Ich wollte vor allen Dingen noch einmal mein Ernährungsverhalten auf den Prüfstand stellen, da sich doch viele alte Gewohnheiten eingeschlichen hatten. Das engagierte Beraterteam stand hierzu mit individuellen Beratungen und Vorträgen bereit. Ich bekam noch einmal eine Auffrischung zum Thema „Einnahme der Pankreasenzyme“ und lernte die Vorteile von fein gemahlenen Flohsamenschalen kennen. Nützlich fand ich kleine Kärtchen mit Angabe des Fettgehaltes der Mittagsmahlzeit sowie der benötigten Pankreasenzyme.

Die Ernährungsberaterinnen standen jeden Morgen beim Frühstück im Speisesaal für Fragen rund um das Thema Ernährung zur Verfügung. Also: Selbst schuld, wenn hier noch Fragen offenblieben.

Einige meiner Mitpatienten berichteten von der Teilnahme an einer spannenden „Einkaufstour“ in einem nachgebauten Einkaufsladen. Sie waren erstaunt, wie viel Fett, Zucker und andere nicht gerade gesunde Zutaten in Lebensmitteln stecken können. Andere präsentierten stolz ihr selbst Zubereitetes aus der Lehrküche und waren von der Alltagstauglichkeit der Rezepte angetan.

Positiv zu vermerken ist, dass in der klinikeigenen Küche gekocht und zubereitet wurde. Morgens gab es ein Frühstücksbuffet für jeden Geschmack, mittags konnte man zwischen einem Standardgericht und einem vegetarischen Gericht wählen. Es gab ein wechselndes Salatbuffet sowie verschiedene Dressings und Öle, z. B. Rapsöl, Olivenöl und Walnussöl, die als besonders vorteilhaft in der Fettzusammensetzung gelten. Hier wurden die Empfehlungen aus der Ernährungsberatung direkt umgesetzt.

Ich hatte mich für das Standardgericht entschieden, da ich mir die zwei Fischmahlzeiten pro Woche nicht entgehen lassen wollte. Wenn es Fleisch gab, bin auf das vegetarische Gericht umgestiegen,

Abends gab es wieder ein abwechslungsreiches Salatbuffet, Brot, Brötchen sowie Käse und Aufschnitt. Hier konnte es etwas eintönig werden, wenn man kein Käse- und Wurstfan war.

Zwischenmahlzeiten wurden ebenfalls angeboten. Nach Rücksprache wurden die Zwischenmahlzeiten im Behandlungsplan zeitlich berücksichtigt, so dass man genügend Zeit hatte, die Anwendungen zu erreichen.

Vormittags gab es als Zwischenmahlzeit eine Suppe, beim Mittagessen bekam man als Zwischenmahlzeit für den Nachmittag ein Stück Küchen. Das fand ich persönlich nicht so gelungen, da dies doch den Ernährungsempfehlungen widerspricht. Ich bestellte mir stattdessen einen Becher Joghurt, dessen Zuckergehalt auch nichts zu wünschen übrigließ.

Insgesamt hätte ich mir hier etwas mehr Auswahl sowie gesündere Alternativen bei den Zwischenmahlzeiten gewünscht.

Sicherlich ist es schwierig, sehr verschiedene Geschmäcker sehr unterschiedlicher Menschen zufrieden zu stellen. Deshalb will ich hier nicht allzu kritisch sein. Das Küchenteam habe ich als sehr freundlich, aufmerksam und flexibel empfunden, auch Sonderwünsche zu erfüllen.

Ein weiterer Schwerpunkt meines Aufenthaltes: meine Beschwerden, die durch einen Rippenbruch verursacht wurden, zu lindern. Eine sehr erfahrene Physiotherapeutin behandelte mich hierzu osteopathisch, ich nahm an Atemtrainings teil und entspannte mit Moorpackungen.

Meine Fitness konnte ich durch Trainings auf Laufband und Crosstrainer steigern, meine Muckis wurden durch Sequenztraining gestärkt, eine Art Gerätetraining. In einem Hirnleistungstraining in der Ergotherapie konnte ich mein Gedächtnis auf Vordermann bringen. Das Schwimmbad im Hause habe ich ausgiebig für Aquatrainings und persönliche Bahnen-Schwimmrekorde genutzt. Zusätzlich lud die schöne Umgebung zu Nordic Walking-Touren ein. Da das Wetter während meines Aufenthaltes sehr sonnig war, hat es mich oft nach draußen gezogen.

Das Ergo- und Physioteam habe ich ebenfalls als kompetent, freundlich und entspannt erlebt, obwohl durch eine grassierende Erkältungswelle die Personaldecke recht dünn war.

Ein Abendprogramm – Basteln Singen, Vorträge etc. –, wie ich es aus meiner ersten Reha kannte und schätzte, gab es leider nicht. Vorne am Eingang stand jedoch eine kleine Stelltafel mit Hinweisen zu Veranstaltungen im Ort und der näheren Umgebung.

Abschließend lässt sich sagen: Ich habe in der Rehaklinik Mölln viele Anregungen bekommen, mich wieder disziplinierter und konsequenter zu ernähren und körperlich fitter zu werden. Deshalb kann ich die Rehaklinik Föhrenkamp weiterempfehlen.

(Gudrun, Aufenthalt März 2025)