



Medizinisches Zentrum  
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH  
MZG-Westfalen

## Ihr Weg nach der Reha

Nutzen Sie die Basisbetreuung durch Ihren Hausarzt und nehmen Sie die regelmäßigen fachärztlichen Kontrollen wahr.

Für COPD, Asthma, KHK und Diabetes gibt es spezielle DMP-Programme (Nachsorge-Programme)!

**Wichtige Vorsorgemaßnahmen** sind:

für alle Patienten:

- Gripeschutzimpfung

zusätzlich für Lungen-Patienten oder Patienten über 60 Jahre:

- Pneumokokkenimpfung

Sofern Sie unter anhaltenden **psychischen Belastungen** leiden, ist ihr Hausarzt zunächst der richtige Ansprechpartner.

Adressen von Psychotherapeuten erhalten Sie beispielsweise bei Ihrer Krankenkasse, Zugang zu einer Selbsthilfegruppe unter:

[www.nakos.de](http://www.nakos.de).

Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie hier: [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de).

Für den Fall einer akuten Belastungssituation finden Sie anonym und kostenlos Hilfe bei der Telefonseelsorge: **0800-1110111**.

## Kontakt

### Klinik Martinusquelle

- Fachklinik für Erkrankungen der Atmungsorgane
- Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen

An der Martinusquelle 10  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252/95-2000  
E-Mail: [info@medizinisches-zentrum.de](mailto:info@medizinisches-zentrum.de)



### Chefarzt

#### Dr. med. Erik Ernst

Facharzt für Innere Medizin,  
Pneumologie, Allergologie,  
Internistische Intensivmedizin



### Leitender Abteilungsarzt Kardiologie

#### Klaus Frank

Facharzt für Innere Medizin, Kar-  
diologie, Sozialmedizin, Kardiovas-  
kulärer Präventivmediziner DGPR,  
Hypertensiologie DHL



Medizinisches Zentrum  
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH  
MZG-Westfalen

## Wie geht's weiter nach der Reha? - Teil 1 -



## Klinik Martinusquelle

- **Fachklinik für Erkrankungen der Atmungsorgane**
- **Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen**



rauchfrei plus  
Gesundheitseinrichtungen  
für Beratung und  
Tabakentwöhnung



Medizinisches Zentrum  
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH  
MZG-Westfalen

## Ihr Weg nach der Reha

### Achten Sie auf regelmäßige Medikamenteneinnahme!

- Absetzen der Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Achten Sie auf gesunde, ausgewogene **Ernährung** und auf Ihr **Gewicht!**



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



© M.M. Pöschel & Partner 2020  
www.bzfe.de

© BLE, Fotos: K. Arras, Köln

## Achten Sie auf **Hygiene!**

### Piktogramme Hygienetipps



infektionsschutz.de  
Wissen, was schützt

CC BY-NC-ND

Wir empfehlen Ihnen dringend, mit dem **Rauchen aufzuhören**.

Dadurch verringern Sie nachweislich Ihr Risiko für viele Erkrankungen und Sie verbessern spürbar Ihre Lebensqualität.

Zur Unterstützung wenden Sie sich an das kostenfreie Beratungstelefon der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung): **0800-8313131**.

Weitere Informationen und ein kostenloses Online-Ausstiegsprogramm finden Sie unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).



Medizinisches Zentrum  
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH  
MZG-Westfalen

## BLEIBEN SIE IN **Bewegung!**



Mehr hierzu erfahren Sie unter:

- [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)
- [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

