



**Endometriosezentrum**  
**Rehabilitation in Vertrauen und Geborgenheit**  
AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg

---



## Liebe Rehabilitandin,

---

„Endlich werde ich ernst genommen.“ - auch nach vielen Jahren Erfahrung als Gynäkologin berührt mich dieser Satz immer wieder.

Die Diagnose Endometriose bedeutet für viele Frauen zunächst vor allem eines: Klarheit. Häufig liegt ein langer Weg mit Schmerzen, Unsicherheiten und dem Gefühl, nicht gehört zu werden, hinter ihnen. Endlich gibt es eine Erklärung für die Beschwerden. Endometriose gehört zu den häufigsten gutartigen gynäkologischen Erkrankungen und wird dennoch oft erst spät erkannt.

### Wie kann es weitergehen?

Nach der Diagnose stehen viele Fragen im Raum: Wie kann ich mit der Erkrankung leben? Was hilft mir wirklich? Welche Behandlung ist sinnvoll und was eher nicht? Viele Frauen haben bereits zahlreiche Untersuchungen, Behandlungen oder Operationen erlebt. Eine schnelle Lösung oder vollständige Heilung kann die Medizin derzeit nicht bieten. Rehabilitation bedeutet deshalb: gemeinsam Wege finden, Beschwerden zu lindern, den Alltag zu stabilisieren und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

## Hier finden Sie Ruhe, Kraft und Unterstützung

Im Endometriosezentrum für Rehabilitation im AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg arbeiten wir gemeinsam mit Ihnen an realistischen und individuellen Zielen.

Sie können hier:

- Wissen über Ihre Erkrankung aufbauen
- Strategien im Umgang mit Schmerzen entwickeln
- Ihre körperliche und seelische Stabilität stärken
- sich mit anderen Betroffenen austauschen

Die Behandlung erfolgt interdisziplinär und leitlinienorientiert durch ein erfahrenes Team aus Medizin, Therapie, Psychologie, Pflege und Sozialdienst.

Unabhängig davon, ob Sie nach einer Operation oder mit längerer Krankheitsgeschichte zu uns kommen, wichtig ist: **Sie sind hier.** Mit Ihrer Entscheidung für die Rehabilitation haben Sie einen wichtigen Schritt gemacht. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihre Gesundheit zu stabilisieren und Ihren Alltag zu erleichtern.

Im Namen unseres Teams heiÙe ich Sie herzlich willkommen.

### Dr. Nina Bock

Chefärztin der Gynäkologie, Leiterin des Endometriosezentrums  
AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg



**Dr. Nina Bock**  
Gyn. Chefärztin



**Meike Schoop**  
Pflegedirektorin

**Ihre Ansprechpartnerinnen**





## Ihre Gesundheit in guten Händen

---

Hinter Ihrer Rehabilitation steht ein multiprofessionelles Team, das Endometriose aus unterschiedlichen fachlichen Perspektiven betrachtet. Denn: Endometriose betrifft nicht nur einzelne Organe, sondern den gesamten Körper, die Psyche und den Alltag. Entsprechend vielfältig ist auch unser Behandlungsteam. Ihre Ziele und Ihre Lebenssituation stehen im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir einen Behandlungsplan, der sich daran orientiert:

- wie Endometriose Ihren Alltag beeinflusst
- welche Beschwerden aktuell im Vordergrund stehen
- welche Ziele Sie für die Reha haben

Unser ärztliches Team umfasst neben der Gynäkologie auch Urologie und Chirurgie. So können auch Endometrioseerkrankungen im Bereich von Darm und Harntrakt berücksichtigt werden.

## Spezielle gynäkologische ärztliche Betreuung

- Ausführliche gynäkologische Anamnese und Diagnostik (inkl. Ultraschall)
- Intensive gynäkologische Beratung und Begleitung während der Reha
- Weitere fachärztliche Beratung bei Bedarf (Urologie, Chirurgie)
- Diagnostische Maßnahmen (z. B. vaginaler Ultraschall, Bauchultraschall)
- Individuelle Therapieempfehlungen, abgestimmt auf Ihre Situation
- Medikamentöse Behandlung und Hormoneinstellung nach medizinischer Indikation
- Schmerztherapie und Unterstützung bei akuten Beschwerden
- Wundbehandlung und Nachsorge nach Eingriffen
- Fachärztliche Vorträge zu Endometriose
- Aufklärung über Nutzen und Grenzen ergänzender oder komplementärer Verfahren

## Physiotherapie

Folgende Physiotherapie-Behandlungen für Rehabilitandinnen mit Endometriose sind in unserem Reha Klinikum möglich:

- Spezielle Bewegungstherapien bei Endometriose (z. B. Beckenbodentraining, Atemtherapie, Wirbelsäulengymnastik)
- Yoga bei Endometriose
- Gerätetraining in der Medizinischen Trainingstherapie (Krafttraining, Fitnesstraining, Crosswalker, Fahrradergometer, Laufband)
- Qigong, Thai Chi, Meditation
- Frühsport oder Intervalllauftraining, Walken
- Bindegewebs- und Fußreflexzonenbehandlung
- Teilkörperpackungen
- Bei Bedarf Narbenbehandlung, Tapen
- Hydrojet
- Freies Schwimmen

Ziel ist nicht Schmerzfreiheit „auf Knopfdruck“, sondern eine langfristige Verbesserung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Belastbarkeit.



## Ergänzende Therapieangebote

---

Endometriose betrifft nicht nur den Körper. Themen wie Schmerzen, Kinderwunsch, Sexualität oder berufliche Perspektiven können belastend sein und verdienen Raum. Unsere psychologischen und ergotherapeutischen Angebote nehmen Ihr seelisches Gleichgewicht in den Fokus. Gemeinsam setzen wir neue Impulse für Ihre Zukunft.

### Psychologische Unterstützung

Zur ganzheitlichen, komplexen rehamedizinischen Behandlung gehören auch Entspannungstechniken, psychologische Therapien und Gesprächstherapien. Folgende Angebote stehen unseren Rehabilitandinnen zur Verfügung:

- Einzelgespräche nach Bedarf
- Endometriosegesprächsgruppen mit den Themenschwerpunkten:
  - Meine Ressourcen, meine Grenzen
  - unerfüllter Kinderwunsch
  - Umgang mit Schmerzen / Beschwerden
  - eigene Bedürfnisse und soziales Umfeld
  - Partnerschaft und Sexualität
  - Selbstfürsorge im Alltag

- Achtsamkeitsseminar
- Entspannungstherapie wie Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen, Yoga, Tai Chi, Qigong, Meditation
- Metakognitives Training
- Resilienz und Stressbewältigungsstrategien
- Nichtraucherseminar

## **Ergotherapie**

Unsere Ergotherapie- und Beratungsangebote für Endometrioseerkrankte:

### **Arbeitsplatzberatung**

- Erfolgt im Vortrag und bei Bedarf
- Reduzierung von Belastungen, Schmerzen, Barrieren und Ängsten
- Erlernen von beschwerdearmen Arbeitshaltungen (inklusive Hilfsmittelberatung)

### **Kunsttherapie**

- Ausdrucksmalen

### **Tanztherapie**

### **Kreatives Gestalten**

- Acryl- und Seidenmalerei
- Korbflechten
- Mosaik

### **Ergänzend & optional: Klangschaalenmassage (Peter-Hess-Klangmassage)**

- Schmerzlinderung im Unterbauch
- Förderung der körperlichen und seelischen Entspannungsfähigkeit
- Tonusregulation
- Verbesserung der Schlafqualität

### **Ergänzend & optional: Klangreise**

- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität



# Diätetik und Sozialberatung

---

## Ernährungsberatung mit der Diätetik

Die Ernährung kann bei der Behandlung von Endometriose unterstützend wirken. Wir stehen Ihnen somit mit individuellen Ernährungsberatungen zur Seite.

- Vermittlung gesunder Ernährung
- Regelmäßige Ernährungsberatung
- Bei Bedarf mit Lehrküche mit praktischer Umsetzung der Empfehlungen
- Spezielle Beratung bei Darmbeschwerden
- Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten

## Sozialberatung

Unser Sozialberatungsteam steht Ihnen zur Seite, um Sie umfassend in sozialen, beruflichen und persönlichen Angelegenheiten zu beraten.

- Wiedereingliederung bzw. Neuorientierung
- Information zu sozialer Sicherung und Unterstützungsmöglichkeiten
- Informationen und Hilfen bei Antragstellung einer Schwerbehinderung
- Informationen über Selbsthilfegruppen und Nachsorgeangebote

# Besondere Therapieangebote

---

Unsere besonderen Therapieangebote sind je nach Saison und Kapazität verfügbar und werden Ihnen von Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin nach Bedarf verschrieben. Sie sind kein fester Bestandteil des medizinsch-therapeutischen Kernprogramms.

## Lamaspaziergänge – innere Ruhe und Achtsamkeit

„Keine Lust mehr auf Drama? Dann spazier' mit dem Lama.“ – Lamasté. Beim Spazieren mit Lamas oder Alpakas lassen Rehabilitanden ihr Erleben von den sanften Tieren positiv beeinflussen.



## Kuttersegeln – zusammen die Segel setzen

Das Kuttersegeln findet in einer Gruppe von 10 - 15 Personen statt, sodass auch „Landratten“ sicher und mit Spaß auf's Wasser können. Das Gemeinschaftsgefühl fördern und die Natur genießen.

## Therapeutisches Imkern

Beim saisonal angebotenen „Therapeutischen Imkern“ lernen Rehabilitanden alles über das Leben der Honigbiene, kommen miteinander ins Gespräch und überwinden innere Hürden.





## Begleitpersonen, Hunde & Kinder

---

Sie müssen die Reha nicht allein antreten. Begleitpersonen können nach Absprache untergebracht werden. Damit wir uns darauf einstellen können, informieren Sie bitte unser Belegungsmanagement unter Tel. 04541 13-3800.

Besucherinnen und Besucher können nach Verfügbarkeit in den Gästezimmern der AMEOS Einrichtungen Ratzeburg direkt nebenan übernachten.

### **Bei uns sind Begleitkinder herzlich willkommen!**

Wir haben uns ganz auf Ihre Kinder eingestellt. Die Eltern-Kind-Zimmer liegen in einem eigenen Bereich mit einem gemütlichen Zentrum. Hier haben Ihre Kinder Platz zum Spielen, Toben, Entdecken und Lernen. Kinder bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres werden während Ihrer Therapien im Haus betreut. Die Kosten übernimmt in der Regel auf Antrag der Kostenträger Ihrer Rehabilitation. Bitte beachten Sie: Es handelt sich dabei nicht um die klassische Eltern-Kind-Kur.

### **Sie setzen lieber auf Ihren tierischen Begleiter? Kein Problem!**

Hunde sind bei uns herzlich willkommen, da wir wissen, wie wichtig Ihnen Ihr treuer Begleiter ist. Informieren Sie bitte vorab unser Belegungsmanagement unter Tel. 04541 13-3800, falls Sie Ihren Hund mitbringen möchten.

# AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg

---

Das AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg bietet über 270 Zimmer mit eigenem Bad, davon 47 Zweibettzimmer. Ein Teil der Zimmer verfügt über Balkon oder Terrasse. Rehabilitandinnen und Rehabilitanden können in ihrer Freizeit außerdem Aufenthalts- und Fernsehräume, Teeküchen, Bibliotheken und die Cafeteria nutzen. Je nach Terminvereinbarung können auch die Medizinische Trainingstherapie (MTT), das Bewegungsbad, der Hydrojet und die kreative Ergotherapie genutzt werden.

Das Reha Klinikum ist umgeben von einer weitläufigen Parkanlage mit direktem Zugang zum Wanderwegesystem der umliegenden Wälder und Seen. Es gibt einen klinikeigenen Parkplatz für Rehabilitandinnen und Rehabilitanden. Besucherinnen und Besucher können nach Verfügbarkeit in den Gästezimmern der AMEOS Einrichtungen Ratzeburg direkt nebenan übernachten. Die AMEOS Einrichtungen Ratzeburg bieten außerdem fußläufig Gastronomie mit dem Park-Café, dazu Einkaufsmöglichkeiten, Bankautomat, Friseur, Maniküre/Pediküre und Sauna.

Sie haben noch Fragen oder möchten mehr über das Endometriosezentrum in Ratzeburg erfahren? Rufen Sie uns gerne unter Tel. 04541 13-3800 an oder werfen Sie einen Blick auf unsere Website: [www.ameos.de/reha-klinikum-ratzeburg/behandlungsfelder/endometriosezentrum](http://www.ameos.de/reha-klinikum-ratzeburg/behandlungsfelder/endometriosezentrum).

**Hier kommen Sie  
direkt zu unserer  
Website.**



## Kostenträger

Mit den gesetzlichen Krankenkassen besteht ein Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V, so dass wir sowohl Leistungen in der medizinischen Rehabilitation als auch Anschlussheilbehandlungen (AHB) durchführen dürfen. Unsere Klinik arbeitet mit allen Rentenversicherungsträgern ebenso wie mit gesetzlichen und privaten Krankenkassen zusammen, nach Rücksprache auch mit anderen Versicherungsträgern. Wir sind beihilfefähig entsprechend den Verordnungen der verschiedenen Bundesländer. Es besteht die Möglichkeit eines ganztägig-ambulant Aufenthaltes.

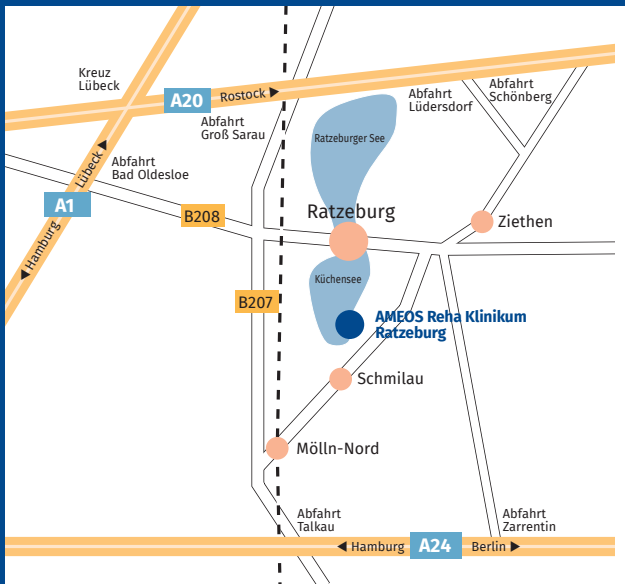
## Ihre Ansprechpartnerinnen

**Dr. Nina Bock**

Chefärztin der Gynäkologie,  
Leiterin des Endometriosezentrums

**Meike Schoop**

Pflegedirektorin



### **AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg**

Röpersberg 47  
23909 Ratzeburg  
Tel. 04541 13-3800  
[www.ameos.eu/ratzeburg](http://www.ameos.eu/ratzeburg)