

# ZAR Berlin-Spandau Seele und Körper

Seite 44 · Berlin-Spandau

ANZEIGE



**ambulante Rehabilitation.** Hier können Patienten eine ambulante psychosomatische Reha absolvieren.

Im ZAR Berlin-Spandau gibt es nicht nur eine ambulante orthopädische Reha, verschiedene Präventions- und Nachsorgeprogramme sowie den Reha-Sport, sondern auch eine ambulante psychosomatische Rehabilitation. Für den psychosomatischen Bereich ist Nicole Wagner als Chefärztin verantwortlich. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit der Zusatzbezeichnung Sozialmedizin und sie kümmert sich mit ihrem multiprofessionellen Team um ihre Patienten.

Nicole Wagner (54) ist seit Oktober 2024 im ZAR-Spandau tätig. Sie erklärt: "Wir gehören zur Gruppe der Nanz Medico und bieten bundesweit mit großem Erfolg und sehr hoher Patientenzufriedenheit ambulante Rehabilitationen an."

Die Ärztin hat in ihrer beruflichen Laufbahn sowohl in Akutkliniken, als auch in Rehakliniken gearbeitet und ist selbst begeistert vom Konzept der ambulanten Rehabilitation. Das Team der Psychosomatik besteht aus Psychologen, Ärzten, Sozial-

arbeiter, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Pflegepersonal, Ernährungstherapeuten und einem Kunsthochschule. Die Ärztin sagt: "Wir sehen die Seele und den Körper als eine Einheit, Belastungen können sich sowohl auf die Seele als auch auf den Körper auswirken. Es ist erforderlich, dies zu berücksichtigen und neben körperlichen Ursachen stets auch psychische Ursachen für die Entstehung von Symptomen im Blick zu haben. Seelische Probleme können sich auch körperlich äußern. Eine

ständige innere Anspannung kann z.B. zu Magenbeschwerden führen oder der Blutdruck kann erhöht sein. Auch die Haut kann reagieren und eine Neurodermitis verstärken. Es ist somit sehr wichtig, auch seelisches Leid zu erkennen und zu behandeln, damit auch der Körper gesunden kann."

In die psychosomatische Reha kommen oft Patienten, die bereits über eine längere Zeit krankgeschrieben sind. Oftmals haben die bisherigen Therapien (Psychotherapien, Medikation) noch keine ausreichende Wirkung gezeigt und eine intensivere Behandlung ist erforderlich. Nicole Wagner: "Wir behandeln bis auf akute Suchterkrankungen, akute wahnhafte Psychosen oder dementielle Erkrankungen fast alle psychischen Störungen. Wir behandeln Depressionen, Angststörungen, Anpassungsstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, chronische Schmerzstörungen, Persönlichkeitsstörungen und viele weitere psychische Erkrankungen. Eine psychosomatische Reha kann auch bei beruflichen Problemen sehr sinnvoll sein, etwa bei Mobbing am Arbeitsplatz. Wir können gemeinsam herausfinden, welche Hilfsmöglichkeiten oder Hilfsmaßnahmen erforderlich sind oder ob z.B. sogar eine Umschulungsmaßnahme in Betracht kommen kann und empfohlen werden sollte."

Das ZAR Berlin Spandau ist in einem modernen Gebäude mit drei Etagen auf dem alten Brauerei-Gelände zu finden, auf dem auch das Centrovital liegt. Viele Patienten mögen das entspannte Ambiente und kommen sehr gerne in die Reha.

Nicole Wagner: "Die ambulant durchgeführte psychosomatische Reha wird von den meisten Patientinnen und Patienten sehr gut angenommen. Sie kommen morgens, bleiben im Schnitt sechs Stunden oder etwas länger, je nach Programm, und sind am späten Nachmittag bereits wieder zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung. Somit können sie die Erfahrungen, die sie tagsüber gemacht haben, gleich abends in die Praxis umsetzen. Von Vorteil ist es, dass die Patienten somit abends im häuslichen gewohnten Umfeld mit der Familie und den Kindern zusammen sein und auch Freunde weiter treffen können. Bei uns im ZAR Spandau haben sie in einem schönen Umfeld ausreichend Zeit und professionelle Hilfe, um zu genesen und wieder stabil zu werden."

Das Team setzt auf eine multiprofessionelle Kombination aus verschiedenen Therapien. Da geht es zum Beispiel um

psychologische Einzelgespräche und um die psychologische Gruppentherapie. Es gibt spezifische Angst- und Depressionsgruppe, eine Gruppe bezüglich beruflicher Problemstellungen, Stressbewältigungsgruppen, Entspannungsverfahren wie PMR, aber auch Yoga, eine Lichttherapie, ein Gerätetraining im Bereich der Sporttherapie, Nordic-Walking, eine Lehrküche,

eine Ernährungsberatung, eine Kunsttherapie, freies Gestalten, Ergotherapie, Sozialberatungsgespräche, Biofeedback, aber auch ärztliche Aufnahme- und Beratungsgespräche.

In der Regel sind die Patienten fünf Wochen lang in der ambulanten Reha - täglich von Montag bis Freitag. Nicole Wagner: "Wir haben auch die Möglichkeit, den Aufenthalt noch einmal zu verlängern. Weil: Die Psyche braucht eben ihre Zeit. Oft müssen wir erst einmal Vertrauen aufbauen und herausfinden, wo die Probleme wirklich liegen, die eine Störung hervorrufen."

Was ist eigentlich erforderlich, um eine ambulante Reha zu beginnen und wer zahlt die Kosten? Nicole Wagner: "Es ist erforderlich, dass die ambulant behandelnden Ärztinnen und Ärzte (Hausärzte, Fachärzte, Klinikärzte) einen Antrag auf eine ambulante psychosomatische Reha stellen - und zwar beim zuständigen Kostenträger. Meist sind das die Rentenversicherungen, die Knappschaften, aber auch gesetzliche oder private Krankenkassen oder besondere Träger wie z.B. die Bundeswehr. Wichtig ist, dass die Patienten ein eigenes Wunsch- und Wahlrecht haben. Viele wissen das gar nicht. Sie können also gezielt beantragen, wo sie eine Reha absolvieren möchten. Also etwa bei uns. Wer noch nie bei uns war und uns gern kennenlernen möchte, kann immer am Dienstag zwischen drei und vier Uhr zu unserer Sprechstunde vorbeikommen und sich das Haus einmal in Ruhe anschauen."

Am 19. Januar findet vor Ort von 17 bis 19 Uhr außerdem ein Gesundheitstag statt. Wer mit dabei sein möchte, meldet sich bis zum 16. Januar unter der Mail-Adresse info@zar-spandau.de an.

Eine letzte Frage: Haben Angststörungen und Depressionen eigentlich in den letzten Jahren zugenommen? Nicole Wagner: "Depressionen waren auch schon früher sehr stark verbreitet. Das Krankheitsverständnis und auch die Akzeptanz in der Bevölkerung werden aber zum Glück immer besser. Eine Depression ist kein Tabuthema mehr. Insofern trauen sich die Patienten auch zunehmend offener, über ihre psychische Störung zu sprechen. Allerdings dauert es noch immer viel zu lange, bis Menschen mit depressiven Symptomen, zu denen eine gedrückte Stimmung, ein verminderter Antrieb oder Schlafstörungen gehören, sich wirklich professionelle Hilfe suchen." (Text: CS + Nicole Wagner / Foto: CS)

**Wir  
kümmern  
uns !  
  
Individuell.  
Persönlich.  
Kompetent.**



## Regelmäßige Vorsorge für Ihre Augengesundheit

### UNSER SERVICE:

- Augenglasbestimmung
- Netzhautscan
- Kataraktscreening
- Glaukomscreening
- Analyse von Hornhaut und vorderer Augenkammer
- Augendruckmessung

\*Die Augenvorsorge ersetzt nicht die augenärztliche Untersuchung.

### Termin vereinbaren:



**Optiker Barnikel**  
Brillen- und Contactlinsen-Spezialist  
seit 90 Jahren in der Altstadt Spandau

Carl-Schurz-Straße 41, 13597 Berlin, Tel.: 030/3337181  
[www.optiker-barnikel.de](http://www.optiker-barnikel.de)

**Info:** ZAR Berlin-Spandau - Zentrum für ambulante Rehabilitation, Neuendorfer Straße 25, 13585 Berlin, Tel.: 030-290292113, [www.zar-spandau.de](http://www.zar-spandau.de)