



Dr. Güde Nickelsen und Ralf Tönnies leiten die Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie der Breklumer Fachklinik

Batterie leer: die Corona-Infektion kann lange nachwirken

Viele Betroffene kämpfen noch lange mit den Folgen ihrer Corona-Infektion. Für sie gibt es jetzt ein neues spezifisches Angebot in der Breklumer Fachklinik: „Die Symptome sind vielfältig, aber bei vielen Betroffenen stehen eine ausgeprägte und anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und Ähnliches im Vordergrund. Solche Fatigue-Syndrome, wie z.B. Chronic Fatigue (CFS) behandeln wir seit über 30 Jahren. Sie treten auch nach anderen Infektionen auf und begleiten häufig chronische Erkrankungen“, erklärt Dr. Güde Nickelsen, Leitende Oberärztin der DIAKO Fachklinik in Breklum.

„Die Therapie in der Psychosomatik hat immer den ganzen Menschen – Körper und Seele – im Blick. Die Therapieziele beinhalten die Verbesserung der körperlichen und der seelischen Gesundheit mit medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungsstrategien“, ergänzt Ralf Tönnies, Therapeutischer Leiter der DIAKO Fachklinik. „Einen hohen Stellenwert hat zudem das so genannte ‚Pacing‘, das ist aus dem Englischen und bedeutet ‚mit kontrolliertem Tempo‘. Die Betroffenen lernen dabei unter therapeutischer Begleitung ihr Aktivitätslevel wieder an die eigenen Möglichkeiten anzupassen. Sich zu verausgaben birgt das Risiko eines Rückfalls. Hierbei sind unter anderem Physio- und Bewegungstherapie, aber auch die Ergotherapie mit ihren kreativen Techniken hilfreiche



Therapiebausteine. Weitere Bestandteile der Therapie sind bei Bedarf das Erlernen eines besseren Umgangs mit Stimmstörungen und hartnäckigem Husten, ein strukturiertes Training des Riech- bzw. Geschmackssinns und vieles mehr“, ergänzt der Experte.

Mehr erfahren? Auf der [»Homepage unter „Aktuelles“](#)

Hohe Auszeichnung für Dr. Frank Helmig

Die Focus-Liste empfiehlt den Chefarzt erneut als Top-Mediziner.

Dr. med. Frank Helmig, Chefarzt der DIAKO Fachklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Flensburg erhält erneut drei Auszeichnungen:

Er wird in der aktuellen Focus-Liste des Jahres 2022 als Top-Mediziner für die Behandlung von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen sowie für Essstörungen empfohlen. „Das ist natürlich nicht meine Leistung allein, sondern die des ganzen Teams“, freut sich Dr. Frank Helmig über die Auszeichnung. „Es ist eine große Ehre für uns – und eine Verpflichtung!“

Mehr erfahren? Auf der [»Homepage unter „Aktuelles“](#)



Dr. Frank Helmig

Neu: Wir sind auf Instagram!

Die DIAKO Nordfriesland startet jetzt mit eigenem Instagram- und Facebook-Kanal.

Bisher waren wir mit vertreten bei dem Instagram-Kanal „@diakopix“ im Verbund der DIAKO Flensburg und unsere Beiträge konnte man unter #diakonordfriesland aufrufen – nun machen wir uns selbstständig: Wir möchten zukünftig unsere Zielgruppen besser ansprechen und informieren mit einem eigenen Instagramkanal:

>> [@diakopsych](#) (Link zum Anklicken). Unsere Facebook-Seite findet Ihr unter „DIAKO Nordfriesland“.

Schaut mal rein, liked und folgt uns! Wir freuen uns auf Euch!



[»www.diako-nf.de](http://www.diako-nf.de)



Dieses PDF enthält Links zu externen Webseiten, bitte lesen Sie dazu [unsere Datenschutzerklärung](#).

Fotos ©: Anke Bauer, Grafiken©: Adobe Stock, Flaticon