



**ZENTRUM ISARTAL**  
AM KLOSTER SCHÄFTLARN

Im Verbund der Oberberg Gruppe



**Psychosomatische Behandlung von  
Post-/Long-COVID  
und Long-Lockdown-Effekten**



## Herzlich willkommen!

Die COVID-19 Pandemie hat weitreichende Auswirkungen auf den Lebensalltag und die Gesundheit vieler Menschen. Viele Betroffene berichten trotz überstandener Infektion auch Monate später noch über zahlreiche körperliche, mentale oder psychische Symptome („Post-/Long-COVID-Syndrom). Andere Menschen sind als Folge der während der COVID-19-Pandemie getroffenen Maßnahmen an ihre Grenzen gekommen – z. B. durch Quarantäne, reduzierte soziale Kontakte oder Mehrfachbelastungen im Homeoffice – und haben psychische oder psychosomatische Symptome entwickelt („Long-Lockdown-Effekt“).

Für diese Menschen bieten wir in unserer Tagesklinik ein vielfältiges psychosomatisches Behandlungsprogramm an. Wir unterstützen Sie auf Ihrem individuellen Weg aus der Pandemie. Bitte sprechen Sie uns an und vereinbaren einen Termin zum Vorgespräch.

Herzliche Grüße

Prof. Dr. med.  
Frank-Gerald B. Pajonk





## **Unser Team für Sie**

Der wichtigste Schlüssel zum Erfolg in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen ist ein hochqualifiziertes und professionelles Team. Unsere Ärzte, Therapeuten sowie Pflege- und Organisationskräfte verfügen über fundierte fachliche Expertise – und sind stets achtsam, herzlich und einfühlsam.

Sollten erweiterte medizinische oder therapeutische Maßnahmen erforderlich sein, können Sie ein ausgezeichnetes Netzwerk hochkompetenter Spezialisten aus vielen Bereichen der Medizin in Anspruch nehmen.

Bei Interesse beraten wir Sie gerne telefonisch über die Aufnahmemodalitäten, Therapiekonzepte und Räumlichkeiten unserer Klinik. Sollten Sie sich für uns entscheiden, erhalten Sie innerhalb von 3 Werktagen einen Termin zu einem Vorgespräch.

## **Kostenübernahme**

Wir behandeln Patienten, die in einer privaten Krankenversicherung oder der Beihilfe versichert sind oder Selbstzahler.

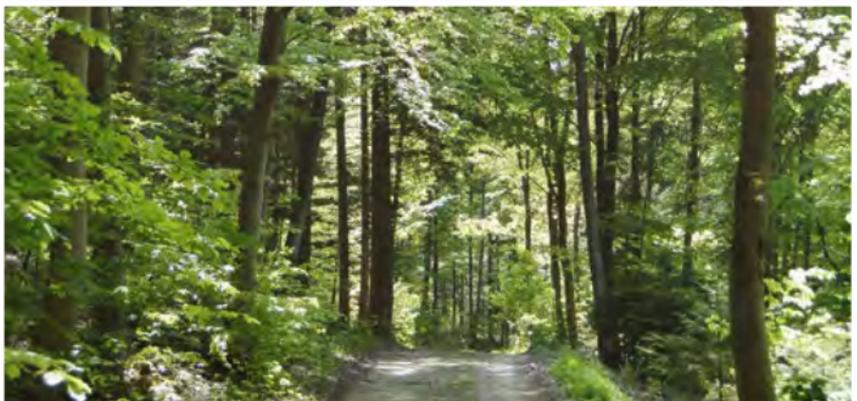
## Häufige psychische Belastungsfolgen durch Post-/ Long-COVID und Long-Lockdown-Effekte

Erschöpfbarkeit, Abgeschlagenheit oder eingeschränkte körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit schon bei geringer Belastung sind nur einige der Symptome, die als Folge einer COVID-19 Erkrankung auch Monate nach der akuten Erkrankungsphase bestehen können. Oft finden sich auch Schlafstörungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Schmerzen oder viele andere körperliche Symptome.

Die häufigsten psychischen Diagnosen sind:

- Depressionen
- Burnout und Neurasthenie
- Angst- und Panikstörungen
- Zwangsstörungen
- Anpassungs- und Traumafolgestörungen
- Substanzmissbrauch und -abhängigkeit, Verhaltenssüchte

Wir berücksichtigen auch andere relevante Erkrankungen, wie z. B. die Myalgische Enzephalopathie (ME) bzw. das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) oder das Fibromyalgiesyndrom (FMS).



## Individuelle Behandlung von Post-/Long-COVID und Long-Lockdown-Effekten

Wir haben für Patientinnen und Patienten mit psychosomatischen und psychischen Beschwerden durch Post-/Long-COVID-Syndrom oder als Folge von Long-Lockdown-Effekten einen ganzheitlichen Therapieansatz entwickelt. Dieser basiert auf aktuellen medizinischen Leitlinien sowie den neuesten Therapieempfehlungen zu Erschöpfungs- und Schmerzsyndromen sowie weiteren relevanten körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Bestandteile unseres Behandlungsprogramms sind:

- Psychosomatische Behandlung (Verhaltenstherapie, Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren, Bio-Feedback zur Stressreduktion)
- Atemtherapie und Entspannungsverfahren
- Meditative Verfahren
- Angemessene körpertherapeutische und Bewegungsprogramme
- Kreativtherapien
- Waldbaden
- Sozialtherapeutische Beratung
- Austausch mit betroffenen Profis
- Medikation, wenn notwendig





## ZENTRUM ISARTAL AM KLOSTER SCHÄFTLARN

Im Verbund der Oberberg Gruppe



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
S7 Haltestelle Hohenschäftlarn,  
anschließend Buslinie 904

**Zentrum Isartal am Kloster Schäftlarn GmbH**

Kloster Schäftlarn 8 • 82067 Kloster Schäftlarn  
Telefon: 08178 9999 040 • Fax: 08178 9999 041

E-Mail: [info@zentrum-isartal.de](mailto:info@zentrum-isartal.de)

**Viele weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.zentrum-isartal.de](http://www.zentrum-isartal.de)**