

Mehr als nur Bewegung

Die Waldseer Klinik im Hofgarten kooperiert beim Rehasport mit der Turngemeinde (TG)



Hannah Kunkel von der Klinikbetreuung der Waldburg-Zeil Kliniken

Bad Waldsee – Dass regelmäßige körperliche Bewegung gut tut und den Kopf frei macht, erleben viele Menschen erst im Rahmen einer stationären Rehabilitation in der Klinik. Damit sie sportliche Betätigung aber auch danach in ihren Alltag daheim „einbauen“, bietet die Klinik im Hofgarten Bad Waldsee in Kooperation mit der Turngemeinde (TG) Rehasport an. Der Arzt verschreibt die Teilnahme an einer der Bewegungsgruppen und schon kann's losgehen mit dem Training. Für KURLAND stellt die Klinikbetreuerin der Waldburg-Zeil Kliniken, Hannah Kunkel, dieses Angebot vor..



Das Rehasport-Team (von links) Christof Rauhut (TG), Sabine Nold und Alexander Feilmeyr (Therapie) sowie Ute Spehn (Therapieleitung Klinik im Hofgarten). Foto: Lars Lehmann

Während einer Rehabilitation erleben viele Menschen zum ersten Mal, wie wohltuend körperliche Bewegung sein kann. Oder sie fügen sich den Empfehlungen ihrer Ärzte und Therapeuten, künftig mehr für den eigenen Körper zu tun. Aber wie steht es daheim um die dafür nötige Motivation? In einer Gruppe regelmäßig Sport

zu treiben, wäre dafür eine gute Möglichkeit. Jeder hat schon einmal von einer „Wirbelsäulengruppe“ oder einer „Herzsportgruppe“ gehört. Dass es sich dabei um eine Form des Rehasports handeln kann, ist jedoch weniger geläufig. Die Klinik im Hofgarten, eine Rehabilitationsklinik der Waldburg-Zeil Kliniken in Bad Waldsee, macht dieses Angebot in Zusammenarbeit mit der örtlichen Turngemeinde (TG). Der Verein wird von Christof Rauhut geleitet, der gemeinsam mit Therapieleiterin Ute Spehn von der Klinik im Hofgarten diese Kooperation pflegt. „Als orthopädische Fachklinik haben wir mehr als 25 Jahre Erfahrung in der medizinischen Betreuung von Patienten“, weiß Spehn. „Und da ist es naheliegend, unsere Möglichkeiten auch im Rehabilitationssport einzusetzen. Wir freuen uns dies zusammen mit der TG Bad Waldsee, einem der größten Sportvereine im Land-

kreis Ravensburg, gemeinsam umzusetzen.“ Was kommt nach dem Herzinfarkt? Ein zweiter? Oder vielleicht doch eher regelmäßiger Sport, um den eigenen Körper wieder fit zu machen? Die meisten Patienten gehen nach einer stationären Rehabilitation gestärkt nach Hause. Sie haben beste Vorschläge, auch in Zukunft etwas für ihre Gesundheit zu tun. Leider ist es im Alltag schwierig, diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Viele fallen in alte Lebensmuster zurück oder schaffen es einfach nicht, Sport und Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Dabei zieht der Verlust von Bewegungsfreiheit und Beweglichkeit Einschränkungen bei der Freizeitgestaltung und Einbußen bei der Selbstständigkeit nach sich. Auch soziale Kontakte können mitunter darunter leiden. Und häufig kommen noch Schmerzen hinzu, die die Lebensqualität verringern.

» Rehasport tut gut und macht den Kopf frei «



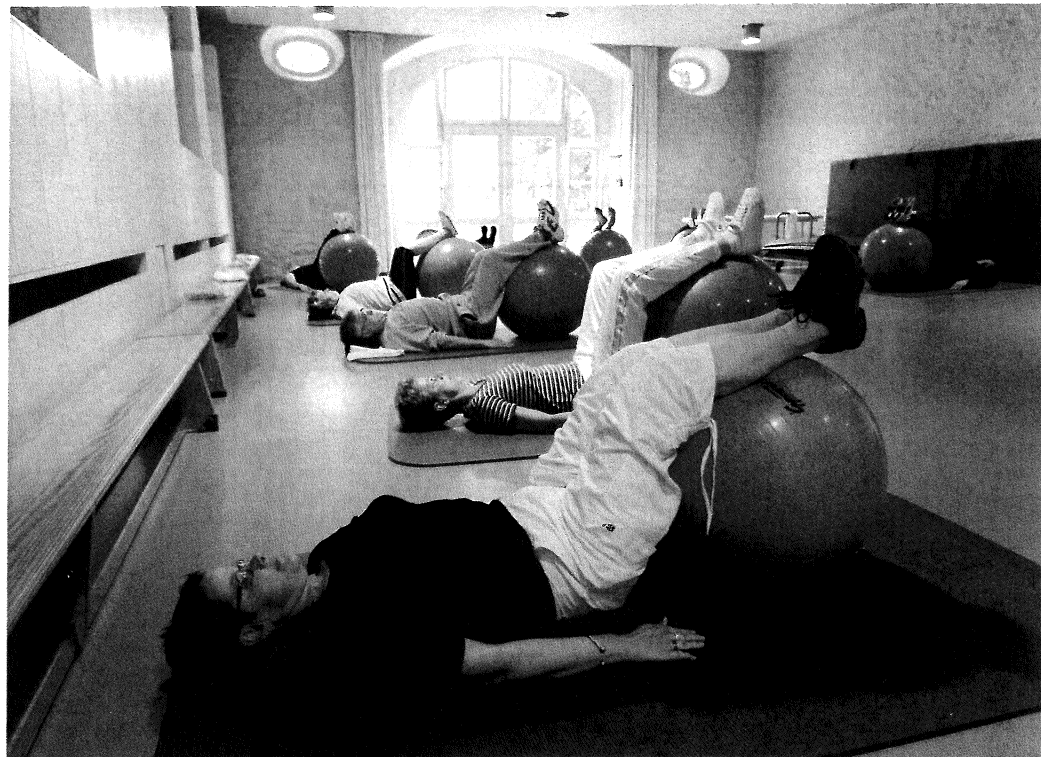
Rehasport führt beim Nordic Walking auch hinaus in die schöne Naturlandschaft rund um Bad Waldsee.

Und genau hier setzt der Rehasport an. Ein Training in der Gruppe hilft dabei, den inneren Schweinehund zu überwinden. Gemeinsam mit anderen Betroffenen macht das Ganze auch Spaß. Meist ist es nicht nur die Bewegung alleine, die Betroffene zum Rehasport bringt – sondern der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. „Auch die Sicherheit, sich unter medizinischer Anleitung zu bewegen, tut den Leuten gut“, so Ute Spehn. Wer am Rehasport teilnehmen möchte, der benötigt zunächst eine medizinische Verordnung. Jeder zugelassene Arzt kann dies für seinen Patienten veranlassen. Dazu wählt er – je nach Diagnose – einen passenden Kooperationspartner aus und verschreibt eine gewisse Anzahl von Übungseinheiten. Im Bereich der Orthopädie sind dies meistens 50, die innerhalb von 18 Monaten zu absolvieren sind. Eine Einheit dauert im Schnitt 45 Minuten.

Für den Arzt und den Versicherten entstehen für diese Verschreibung keine Kosten. Getragen werden diese von den Rehabilitationsträgern wie den gesetzlichen Krankenkassen, den Unfall- und Rentenversicherern oder anderen Versicherungsträgern. Das Rezept legt der Patient dann seiner Kasse vor und lässt sich den Rehasport auch von dieser Seite genehmigen. Wo setzt nun die Kooperation zwischen der Klinik im Hofgarten und der Turngemeinde an? Der Rehasport wird in Deutschland über den Deut-

Rehasport gesetzlich geregelt

Rehasport ist im **Sozialgesetzbuch IX** geregelt. Darin ist festgelegt, dass Rehasport eine **ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation** darstellt. Rehasport gilt somit nicht als Heilmittel wie eine Physiotherapie. Das **Ziel**, welches für den Rehasport in einer Rahmenvereinbarung festgelegt wurde, heißt: körperlich Beeinträchtigte und von körperlicher



Rehasport in der Gruppe: Gemeinsam fällt es vielen Menschen leichter, sich für sportliche Bewegung zu begeistern und regelmäßig zu trainieren.
Fotos (3): Klinik im Hofgarten

schen Behindertensportverband (DBS) organisiert. Die Landesverbände sorgen für eine gute, lokale Umsetzung und schließen Verträge mit den Vereinen vor Ort. Solch einen Versorgungsvertrag hat die TG Bad Waldsee und kann dadurch den Rehasport mit den Kassen abrechnen. Um solche Sportgruppen anbieten zu können, braucht es aber auch Therapeuten mit einer speziellen Qualifikation. Diese Zusatzqualifikation wird in speziellen Lehrgängen angeboten. Und da kommt die Klinik im Hofgarten ins Spiel, die The-

Beeinträchtigung bedrohten Menschen durch Sport zu ermöglichen, dauerhaft am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und sie in der Arbeitswelt einzugliedern. Körperliche Beeinträchtigungen können in diesem Fall zum Beispiel **chronische Rückenschmerzen, Unfallfolgen, Wirbelsäulen- und Haltungsschäden, Operationen, Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen und Morbus Bechterew** sein.

rapeuten mit diesem Schwerpunkt beschäftigt und auch die notwendigen Räume zur Verfügung stellt.

Im Gegenzug dazu dürfen alle stationären Patienten der Klinik im Hofgarten am Sportprogramm der Turngemeinde teilnehmen. So ist die Versorgung in Bad Waldsee und der Region gesichert. Christof Rau-

hut von der Turngemeinde Bad Waldsee freut sich über die Kooperation: „Die Gesundheit ist für die Turngemeinde ein wichtiger Bereich. Unser Ziel ist es, dass Menschen gesund älter werden können.“

Weitere Informationen über Rehasport-Angebote finden sich unter www.wbrs-online.net.



Rehasport im warmen Thermalwasser ist besonders schonend für die Gelenke und macht zudem sichtlich Spaß.