

Von Tim Birkner

WIR SCHENKEN UNSEREN PATIENTEN ZEIT

Faszientraining, Ernährung, Bewegung und neuerdings auch Neuroathletik sind die Zutaten, mit denen die Ärzte und Therapeuten der Rehaklinik Lautergrund ihre Patienten wieder fit bekommen. Seit über 60 Jahren ist die Klinik auch ein Helfer für den Tourismus. Wer hier gesund geworden ist, kommt gerne wieder an den Obermain.

Fotos © Tim Birkner, Rehaklinik Lautergrund

Im Grünen

Im Lautergrund baute die Deutsche Rentenversicherung 1958 die Rehabilitationsklinik. Die Ruhe und die Landschaft lassen viele Patienten auch als Urlauber immer wieder an den Obermain kommen.



Meer oder Berge? Das ist die Frage, die sich Menschen stellen, wenn sie zur Reha gehen. „Was wir bieten können, ist intakte Natur“, sagt Chefarzt Dr. Dieter Deuring. Dazu gehört auch der Abstand zum Lärm und zur Hektik des Alltags und

der Städte. Insbesondere zu Berlin. Die Rehaklinik Lautergrund wird von der Rentenversicherung Berlin-Brandenburg getragen. Und Deuring ist ihr medizinischer Kopf.

„Wir schenken den Patienten Zeit. Zeit, um sich mal um sich selbst und

die eigene Gesundheit zu kümmern“, stellt er fest. In drei bis vier Wochen möchte er die Patienten zum Beispiel nach einer Gelenkoperation wieder fit bekommen. Das schafft er zusammen mit seinen Ärzten, Therapeuten und allen Mitarbeitern der Klinik. Die Patienten wollen ein Konzept, das stim-



Vorbilder im Sport

Chefarzt Dr. Dieter Deuerling sucht bei Leistungssportlern immer wieder nach Methoden, deren Ideen dann in Therapien einfließen.



mig ist. Dann kommen sie – auch ohne Meer und ohne Berge. Sie finden die Obermain Therme und den Staffelberg und vor allem die Therapien, die Deuerling etabliert. Er war selbst Fußballer, ist Sportmediziner und hat stets ein Auge auf den Leistungssport. Was kann man davon für die Reha-Therapien verwenden?

Bereits seit Jahren fest im Programm ist das Augenmerk auf die Faszien. Die Faszien umhüllen den Bewegungsapparat mit allen Muskeln und Sehnen. Sie sind häufig für Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und fehlende Leistungsfähigkeit verantwortlich, können aber auch trainiert und therapiert werden. „Im Sport gehört das heute wie selbstverständlich dazu, dass die Faszien sowohl

vor dem Training erwärmt, als auch nach dem Sport wieder gelockert werden“, so Deuerling. Aus diesem Grund wurde bereits seit vielen Jahren diese Form mit Rollen und Bällen in die Therapie eingebaut.

Er beschäftigt sich mit dem Schlafverhalten – und merkt, dass viele schlicht zu wenig Schlaf haben. Und dass jeder seinen eigenen Schlafrhythmus finden muss. Auch hier blickt er zu den Profis: „Christiano Ronaldo zum Beispiel schläft mehrmals am Tag, um fit zu bleiben und auf den Punkt seine Leistung zu bringen.“

Wie werden Reize im Kopf verarbeitet? Wo kommen die Trigger her – und wie funktioniert das alles miteinander? Auch hier muss der Weltfußballer

TIPP

Zucker am Abend vermeiden

Im Rahmen der Myoreflextherapie nimmt die Ernährung einen wichtigen Stellenwert ein. Bei der Ernährung nach Glykoplant sollte vor allem die Zufuhr von zuckerhaltigen Lebensmitteln am Abend vermieden werden. Durch die Aufnahme von Zucker wird der Körper in einen Bereitschaftsmodus versetzt, der Körper fährt hoch und kann sich nicht wie im Biorhythmus vorgesehen in der Nacht erholen. Die Folge ist oft Schlaflosigkeit, mangelnde Erholung in der Nacht und letzten Endes eine depressive Verstimmung. Studien belegen, dass Zucker nicht nur für die offensichtlichen Zivilisationskrankheiten Diabetes und Adipositas verantwortlich ist, sondern auch am chronischen Schmerz durch Verklebung der Faszien beteiligt ist. Interessierte können sich mehr Informationen auf der Homepage www.myoreflex.de von Kurt Mosetter einholen.

Selbst aktiv werden

Der eigene Körper steht bei der medizinischen Trainings-Therapie (MTT) im Mittelpunkt. Mit Therabändern, Bällen und Rollen wird vor allem das eigene Körpergewicht genutzt. Der MTT-Raum wurde vor zehn Jahren hinten an die Klinik angebaut.



herhalten: „Ronaldo lässt sich Flanken geben – und in dem Augenblick der Ballannahme geht das Licht aus. Er übt das immer wieder. Und trifft das Tor auch im Dunkeln perfekt.“

In der Therapie bleibt das Licht an. Übersetzt auf die Patienten kommen im Lautergrund Übungen aus der Neuroathletik an. Die Koordination über das Auge und die Impulse, die es ins Gehirn schickt sind für viele Prozesse

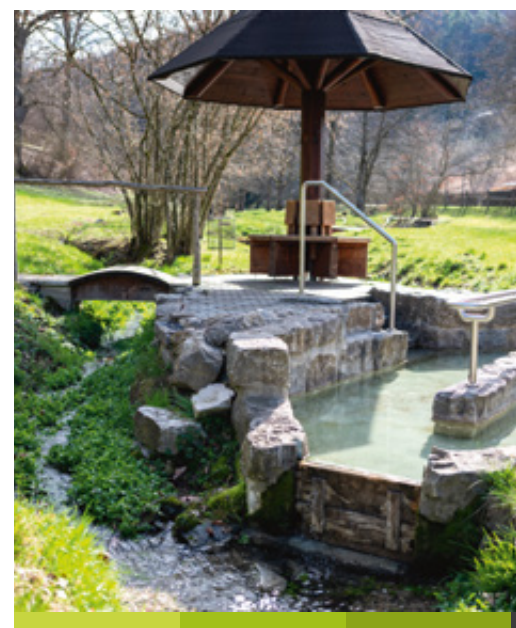
entscheidend. Mit den richtigen Augenübungen ist der Körper beweglicher und leistungsfähiger. „Das klingt beim ersten Mal seltsam, funktioniert aber“, sagt Deuerling. Mit der falschen Übung geht es übrigens auch umgekehrt – die Dehnbarkeit nimmt ab. Auch Aufmerksamkeitsstörungen können damit behandelt werden.

Bei den Therapien Vorreiter zu sein, das kommt bei den Patienten an. De-

ren „Wunsch- und Wahlrecht“ wird zunehmend gestärkt. Und immer mehr Patienten wollen in den Lautergrund, wollen die Therapien, die aus dem Sport kommen. Doch es zählt immer der Zusammenklang, sind die Therapien auf der Höhe der Zeit, muss es das Haus auch sein. „Wir haben in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich investiert und modernisiert“, sagt der neue kaufmännische Leiter, Matthias Lebert. Da hilft es, dass die Deutsche Renten-

TIPP Faszienrolle

Mittlerweile ist die Faszienrolle auch in den Wohnzimmern der gesundheitsbewussten Bevölkerung angekommen. Es gibt verschiedenste Rollen mit unterschiedlichen Härtegraden. Weiche Rollen sind etwas angenehmer, dafür bei der Bearbeitung von Problemzonen etwas weniger wirksam. Eine weiche Rolle (Melt-Rolle) kann sehr gut für die Körperwahrnehmung und Entspannung eingesetzt werden. Die härteren Rollen (Black-Roll) finden Anwendung im Rücken- und Faszientraining, oft auch im Sport zur schnelleren Regeneration nach dem Wettkampf.





versicherung als Träger nicht profitorientiert ist. Der Tagessatz muss für die Therapie und den Betrieb des Hauses reichen, aber Anteilseigner, die ihre Hand nach Rendite aufhalten, fehlen.

So konnte der Brandschutz frühzeitig modernisiert werden. Im vergangenen Jahr kam ein Anbau mit zehn zusätzlichen barrierefreien Zimmern hinzu. Diese werden jetzt dafür verwendet, bei allen 180 Zimmern im lau-



Kneippbecken für alle

Die Terrainkurwege mit dem Herz als Symbol sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgewiesen. Unterhalb der Rehaklinik beginnen drei von ihnen. Das Kneippbecken als Anfangs- und Endpunkt ist öffentlich zugänglich.

fenden Betrieb die Bäder zu erneuern. Immer zehn auf einmal – die Patienten der betroffenen Zimmer können in den neuen Trakt ausgelagert werden.

Das nächste große Thema ist dann die Ernährung. „Das Konzept von Ärzten, Ernährungsberatern und Sportwissenschaftlern muss stimmig sein – und die Küche gehört natürlich auch dazu“, sagt Deuerling. Wo anfangen, wenn bei der Ernährung vieles zufällig und manches schlicht ungesund ist? Deuerling und sein Team setzen beim Zucker an: „Wir sehen die negativen Auswertungen von Fast Food. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Leistungssport. Wie ernähren sich Ronaldo und Co?“ An der geeigneten Umsetzung wird gerade gefeilt.

Die Deutsche Rentenversicherung gilt als solide, konstant, behäbig. In diesem Rahmen ist die Rehaklinik im Lautergrund seit 1958 sehr agil, versucht immer am Puls der Zeit zu sein.

Das schätzen die Patienten, die häufig auch gesund wieder an den Obermain kommen. „Wir waren schon Helfer für den Tourismus, lange bevor es die Therme gegeben hat“, sagt Deuerling. Auch heute bringt sich die Klinik in die Region ein. Auf einer Konferenz hatte Deuerling etwas von Terrainkurwegen aufgeschnappt, in einer Sitzung darüber berichtet – und glatt den Auftrag bekommen, sie umzusetzen. Zusammen mit der Stadt Bad Staffelstein sind so sechs Terrainkurwege entstanden, erkennbar am roten Herzen als Wegemarkierung. Sie haben Längen zwischen einer und fünf Stunden sowie ein Profil das zwischen zwölf und fast 600 Höhenmetern liegt. „Die Wege sind unter medizinischen Gesichtspunkten ausgewählt – aber natürlich kann sie jeder nutzen. Nicht nur unsere Patienten“, sagt Deuerling. Drei der Rundwege beginnen und enden übrigens an der Kneippanlage, die unterhalb der Klinik liegt. Auch sie gehört zur Klinik, ist aber öffentlich zugänglich.

TIPP Neuroathletik

Die Bewegungssteuerung erfolgt immer unter Beteiligung des Gehirns. So können Bewegungen im Ausmaß, Qualität und Genauigkeit gezielt trainiert werden. Dieses Neuroathletiktraining macht im Spitzensport Höchstleistungen möglich, in der Rehabilitation unterstützt es die Heilung und ermöglicht eine schnellere Rückkehr in den Alltag und an den Arbeitsplatz. Ein Neuroathletiktraining sollte mit geschulten Trainern oder Therapeuten erfolgen. Eine spannende und zugleich leistungssteigernde Übung kann man jedoch in jedem Wartezimmer probieren:

Man sitzt entspannt mit überschlagenen Beinen und überkreuzt gefalteten Händen und macht dann Achter-Blickbewegungen mit beiden Augen, stellt sich also an der Wand eine riesengroße Acht vor und verfolgt sie mit den Augen. Vielleicht erst mal zu Hause ausprobieren, da man eventuell von anderen – nicht mit Neuroathletik betrauten Menschen – skeptisch beäugt werden wird.

Entspannend kann auch einfach sein, beide Augen für rund 15 Sekunden geschlossen zu halten, dabei beide Hände auf beide Augäpfel sanft auflegen.

