

Und jetzt geht's zu Hause weiter

Das Leben daheim ist immer noch ein Schwachpunkt der gesundheitlichen Vorsorge. Wie es jedem gelingt, eingebaute Verhaltensmuster im Alltag abzulegen und gesünder zu leben – auch mit digitalen Helfern

Im Schwimmbad schwingen Menschen die Badenudel und betreiben Wasserjogging. In den hellen Trainingsräumen gehen sie in die Hocke oder balancieren auf dem Gymnastikball. In der Lehrküche kochen sie zusammen. In den Seminarräumen lauschen sie Vorträgen, wie sie Übungen möglichst korrekt ausführen – um nachhaltig wieder gesund zu werden und zu bleiben: Auf den ersten Blick scheint die ambulante Rehabilitation des Auguste-Viktoria-Krankenhauses in Berlin-Schöneberg ein gewöhnliches Trainingszentrum, in dem sich Patienten mit Herzproblemen, nach einem orthopädischen oder neurologischen Eingriff oder einer Krebserkrankung wieder auf ihren häuslichen Alltag vorbereiten.

Doch das mit 220 Plätzen größte ambulante Reha-Zentrum Berlins hat der Konkurrenz etwas voraus: Seit August letzten Jahres unterstützen die Sporttherapeuten, Ärzte und Pfleger ihre Patienten in einem Pilotprojekt auch digital – damit es zu Hause weitergeht.

„Bisher ist es doch so: Der Patient verlässt die Reha, danach ist es ihm selbst überlassen dranzubleiben“, sagt Johannes



Wir suchen nach Lösungen, um die Lücke zwischen der Betreuung in der Klinik und dem Training zu Hause zu schließen



Johannes Danckert, 41,
Geschäftsführer
der Vivantes
Rehabilitation

Danckert, Geschäftsführer der Vivantes Rehabilitation. Die wenigsten aber schaffen das. „Wir brauchen daher neue Wege, damit die Patienten von sich aus motivierter sind, auch nach der Klinik weiter Sport zu treiben, sich ausgewogen zu ernähren und sich Entspannung zu gönnen.“

Das Leben zu Hause ist noch immer ein Schwachpunkt der gesundheitlichen Vorsorge. Egal, ob jung oder alt, nach einem Unfall, einem Herzinfarkt, einer Hüftoperation oder chronischen Schmerzen: Wer im Krankenhaus war, sollte sein Leben ändern, sich mehr bewegen und gesund ernähren – andernfalls sind die Besserungen schnell wieder dahin. „Wenn ein Patient nicht regelmäßig trainiert, gehen die Therapie-Erfolge verloren“, weiß Tillmann Stock, Ärztlicher Direktor der Berliner Vivantes Rehabilitation und Chefarzt der Orthopädischen Rehabilitation.

In den eigenen vier Wänden erwartet die Patienten der Alltag, die Arbeit, der Stress. Täglich Frühsport zu treiben wie in der Klinik gerät schnell in Vergessenheit. Dabei gibt es viele Erkenntnisse darüber, wie die Wende zum Besseren gelingt. Sie beginnt mit kleinen Schritten. ▶

So lassen sich alte Gewohnheiten überwinden

In einer Studie befragte die Rehabilitationsexpertin Ruth Deck vom Institut für Sozialmedizin der Universität Lübeck Orthopädie-Patienten, wie sie ihre Vorsätze erfolgreich umgesetzt hatten. Sie wollten dreimal die Woche 30 Minuten körperliche Aktivität in den Alltag einbauen. In der ersten Woche nach der Reha gelang dies 95 Prozent, in der vierten noch 65 Prozent. Lange Arbeitszeiten, Verabredungen, keine Lust, Erkältung waren Gründe fürs Nichtstun.

Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag. Ein Drittel bis die Hälfte aller Handlungen, die wir im Wachzustand ausführen, erledigen wir automatisch: Zähneputzen, Autofahren, Schuheanziehen. Wir denken nicht darüber nach. „Das Gehirn strebt danach, so viele Handlungen wie möglich in Routine zu verwandeln“, sagt der Neurobiologe Gerhard Roth von der Universität Bremen. Dabei laufen die grauen Zellen im Sparmodus. Das bewusste Bewerten und Einordnen von Situationen dagegen erfordert Stoffwechselenergie. „Für unser Gehirn gibt es kaum etwas Schwierigeres, als Gewohnheiten abzulegen“, sagt Roth.

Deshalb ist es notwendig, sich nicht zu viel an Veränderung vorzunehmen. „Wir verwenden in der Therapie sehr viel Zeit darauf herauszufinden, was der kleinste, aber wichtigste Schritt ist, um voranzukommen“, sagt Andreas Hillert, Chefarzt für Psychosomatik an der Schön-Klinik Roseneck. Diesen kleinen Schritt gilt es konkret und verbindlich festzuklopfen.

Heißt dieses Ziel etwa „Ich treibe zweimal die Woche Sport“, mag das in der Klinik am Chiemsee noch einfach sein. Zu Hause ist es schwer, zur geplanten Sportstunde aufzubrechen, wenn der Chef schnell noch die Präsentation für den nächsten Tag vorbereitet haben will. „Wir üben solche Situationen in Rollenspielen. Es geht darum, sich Konflikten, die jede Verhaltensänderung aufwirft, emotional und praktisch zu stellen“, sagt Hillert. Zudem setzen die Patienten einen Vertrag auf, befristet auf vier Wochen. In diesem ist schriftlich festgehalten, was sie sich vorgenommen haben und wie sie dies erreichen wollen.

Selbstverpflichtung nennen Psychologen das. Ich lege mich fest, ich erzähle meinen Freunden von meinen Vorsätzen, ich verabrede mich zum Sport. „Sozialer Druck erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Plan auch umgesetzt wird“, sagt Hillert.

Warum Rückschläge normal sind

Der Therapeut beobachtet, dass es den Patienten erst einmal schlechter geht, wenn er sie während der stationären Behandlung mit ihren beruflichen Problemen konfrontiert. Ein Jahr später allerdings hat sich deren psychische Situation deutlich verbessert. „Wer nur zum Batterie-Aufladen hierherkommt, erreicht langfristig nichts. Mehr als zwei Wochen hält die beste Erholung nicht“, weiß Hillert.

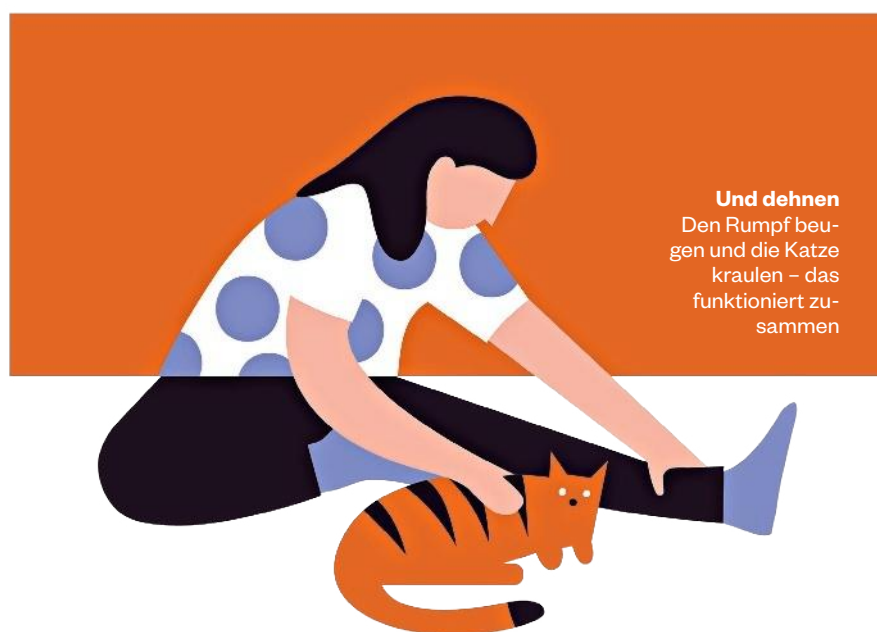
Für den Erfolg ist noch eines wichtig: die Einsicht, dass Rückfälle in alte Muster völlig normal sind. Hillerts Patienten schauen sich dann ihren Vertrag noch einmal an, fragen, was an dem Deal nicht gestimmt hat, und besiegeln einen neuen.

„Eigene Verhaltensmuster zu ändern ist eine lange und anstrengende Abenteuertour“, sagt Hillert. Nur kleine Schritte tragen zum Ziel.

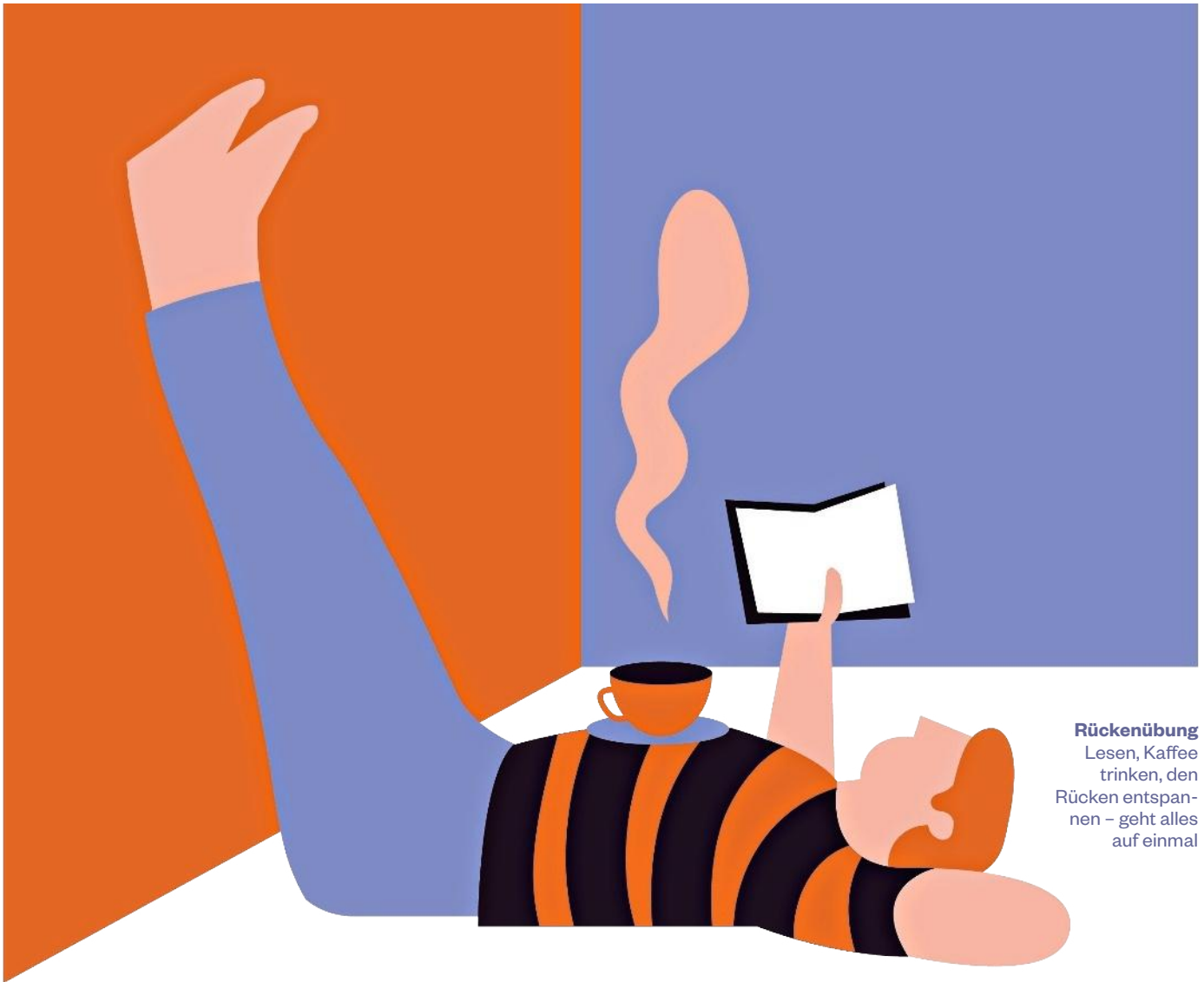
Wie digitale Hilfsmittel unterstützen

Alte Muster zu überwinden – dafür können sich Patienten immer mehr auch auf digitale Hilfsmittel stützen. In der Vivantes-Reha bekommen die Patienten ihren Trainingsplan auf Smartphone oder Laptop. Caspar heißt das Programm. Mit seiner Hilfe kann jeder Patient selbst entscheiden, wann und wo er trainiert – ob zu Hause oder am mobilen Trainingsplatz in der Rehabilitationseinrichtung.

Die digitale Reha zu Hause funktioniert so: Zu Beginn erstellt der Therapeut ein individuelles Trainingsprogramm im Namen des Patienten. Dieser geht dann nach Hause und kann dort seinen persönlichen Trainingserfolg nachhaltig sichern. „Haben sie Fragen oder sind unsicher, ob sie die Übungen richtig ausführen, können die Teilnehmer sich per Nachricht an die Sporttherapeuten wenden, oder sie schauen sich ein Video an, in dem die Übungen sachgerecht vorgemacht werden.“ Die Therapeuten können zudem jederzeit die



Und dehnen
Den Rumpf beugen und die Katze kraulen – das funktioniert zusammen



Rückenübung
Lesen, Kaffee trinken, den Rücken entspannen – geht alles auf einmal

Fortschritte ihrer Schützlinge einsehen und auf die Fragen der Patienten reagieren. Zudem bietet das Programm viele Informationen: Schul- und Lernvideos, Vorträge, Übungen und Seminare. „Im Unterschied zu anderen Fitness-Apps gibt es bei Caspar immer einen bekannten Ansprechpartner“, sagt Geschäftsführer Dankert.

Der persönliche Kontakt sei das A und O. „Fordert mich eine App mittels einer unpersönlichen Mitteilung auf, dass ich jetzt trainieren soll, kann ich das leicht ignorieren“, beschreibt der Geschäftsführer. „Weiß ich aber, dass die Sporttherapeutin, mit der ich wochenlang in der Reha trainiert habe, kontrolliert, ob ich meinen Plan erfülle, motiviert das ganz anders. Digitale Helfer gibt es daneben für Patienten mit Beschwerden an Gelenken, der Psyche oder dem Herz. Sie tragen meiste sperrige Namen wie IRENA (In-

tensivierte Rehabilitationsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung), T-RENA oder PsyRENA. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 90.

Hindernisse ermitteln und überwinden

Manche Patienten hindern falsche Überzeugungen daran, ihre Vorsätze einzulösen. Etwa: „Du schaffst es sowieso nicht.“ Zahlreiche Ablenkungen tun das Übrige. Wenn die Freundin zum Kaffee einlädt, obwohl man eigentlich ins Fitness-Studio gehen wollte. Dabei kann es helfen, beides, die Pflicht und die Belohnung, miteinander zu kombinieren. Beispiel: Wenn ich mit meinem Partner einen gemütlichen Fernsehabend verbringen will, dann werde ich vorher noch 30 Minuten laufen. Wenn ▶

»
Zweimal pro Woche Bewegung reicht nicht aus, um gesund zu werden

«
Kai Dreßler, 54,
Chefarzt der Orthopädischen Klinik und des Rehabilitations- und Präventionszentrums Bad Bocklet

ich Lust auf Schokolade habe, dann esse ich zuvor ein bisschen Obst.

Lange ging die Wissenschaft davon aus, dass eine optimistische Einstellung allein schon reichen würde, um Vorsätze umzusetzen. Der unerschütterliche Glaube an sich selbst und das Ausblenden des Negativen sollten Menschen näher an ihre Ziele bringen. Doch das ist nicht so. Eine Studie mit 25 übergewichtigen Frauen zeigte: Diejenigen, die nur davon träumten, viele Pfunde loszuwerden, nahmen 13 Kilo weniger ab als diejenigen, die kritischer an die Diät herangingen. Für die Optimisten war das Diät-Vorhaben bereits abgehakt, bevor die ersten Kalorien eingespart waren.

So viel Sport ist nötig

Das größte Problem bei nahezu allen Patienten: Sie bewegen sich viel zu wenig. Dabei kommt ein geschwächtes Herz nur durch Training wieder in Schwung, in den Gelenken hält vor allem Sport die Entzündungen in Schach, nach einer orthopädischen Operation harmonisiert nur Training wieder den ganzheitlichen Bewegungsablauf. Zweimal die Woche Sport, wie es zum Beispiel beim Herzsport oder dem Rehasport angeboten wird, halten die meisten Experten jedoch für zu wenig.

Eine jüngst veröffentlichte Studie bestätigt, dass der von der Krankenkasse angebotene Rehabilitationssport da nur ein Anfang sein kann. Sie untersuchte bei 160 Patienten mit neuen künstlichen Hüftgelenken, ob Rehabilitationssport über ein Jahr die Muskelkraft rund um die Hüfte im Vergleich zu null Bewegung verbessert. Ergebnis: Die ein bis zwei Stunden Rehasport brachten keinen signifikanten Vorteil für die Patienten. „Die Daten zeigen, dass Rehabilitationssport maximal zweimal die Woche nicht ausreicht“, sagt Kai Dressler, Chefarzt der Orthopädischen Klinik und des Rehabilitations- und Präventionszentrums Bad Bocklet.

„Der WHO zufolge sollte sich jeder Mensch fünfmal die Woche mindestens eine halbe Stunde moderat intensiv bewegen, nur um den aktuellen Gesundheits-



Heißluft-Training
Viele Alltags-tätigkeiten lassen sich mit sportlicher Aktivität kombinieren

Was wollen Sie verbessern?

Eine Reha sollte einem persönlichen Ziel gelten. Wie die Beispiele unten zeigen, kann dieses ganz einfach und praktisch sein, etwa: „Ich möchte wieder eine Wanderung machen!“

- Ich möchte so weit gehen können, dass ich die **nächste Bushaltestelle** ohne Probleme erreichen kann.
- Ich möchte so weit gehen können, dass ich auch mal eine **zweistündige Wanderung** mitmachen kann.
- Ich möchte **Treppen steigen** können, sodass ich meine Wohnung in der dritten Etage erreichen kann.
- Ich möchte **in mein Auto einsteigen** und mindestens eine Stunde fahren können.
- Ich möchte es schaffen, Hausarbeiten wie **Fensterputzen** und Einkaufgehen zu erledigen.
- Ich möchte einen Korb mit nasser **Wäsche tragen können**.
- Ich möchte zwei Stunden ununterbrochen **am Computer sitzen** können, ohne Nackenschmerzen zu bekommen.
- Ich möchte **Skilaufen gehen**.
- Ich möchte lernen, **was ich selbst** gegen meine Schmerzen **tun kann**.
- Ich möchte **insgesamt fitter werden**, damit ich bei der Arbeit nicht so schnell erschöpft bin und acht Stunden durchhalten kann.
- Ich möchte **mein dreijähriges Kind hochheben** können.
- Ich möchte mir selbst **Schuhe und Strümpfe anziehen** können.
- Ich möchte die Reha nutzen, um **Nichtraucher zu werden**.
- Ich möchte erfahren, worauf ich im Alltag achten muss, um meine **Gelenke nicht unnötig zu belasten**.
- Ich möchte, dass man mir **gymnastische Übungen** zeigt, die ich zu Hause selbst weitermachen kann.
- Bei Stress, Ärger und Aufregung kriege ich mehr Beschwerden. Ich möchte in der Reha lernen, **ruhiger zu werden**.

zustand zu erhalten“, so Dressler. Um dies zu erreichen, müsse von Beginn an ein Umdenken stattfinden. „Wir versuchen, bei unseren Patienten ein Bewusstsein zu schaffen, dass regelmäßige und häufige Bewegung nicht ein Hobby von einigen aktiven Menschen ist, sondern auch bei Patienten wie Zähneputzen seinen Platz in der täglichen Routine findet.“

Auf lange Sicht sollten Patienten sich am besten täglich bewegen. Das trifft auch auf operierte Patienten zu oder solche, die seit Jahren Schmerzen haben. „Gerade chronisch Kranke fürchten häufig, ihre Beschwerden könnten sich durch Sport noch weiter verschlimmern“, weiß Dressler. Das Gegenteil ist der Fall. Eine erhöhte Muskelaktivität startet antientzündliche Mechanismen in den Zellen. Dafür gibt es immer mehr Belege.

In Bewegung zu bleiben ist einfach

Für einen gesunden älteren Menschen sind 5000 bis 6000 Schritte empfehlenswert, also ein Spaziergang von etwa einer Stunde Dauer – und dies, wenn irgend möglich, jeden Tag. Daneben lässt sich auch das eigene Zuhause in ein Fitness-Studio umwandeln, bildlich gesprochen. Arme und Schultern kräftigt, wer volle Wasserflaschen in die Hand nimmt und diese seitlich hebt und senkt. Alternativ kann man sich in den Türrahmen stellen und mit beiden Händen dagegen drücken. Regelmäßig Treppen steigen fördert die Muskulatur in den Beinen, stärkt die Gelenke und regt Herz und Kreislauf an. Wer sich während der TV-Nachrichten auf einen Stuhl setzt, den Oberkörper nach hinten neigt und die Beine anzieht, kräftigt die Bauchmuskulatur – und bleibt auch auf dem Laufenden.

„Entscheidend ist, dass der Patient versteht, dass die häuslichen Übungen kein Zeitvertreib, sondern Teil der Genesung sind“, sagt Matthias Himmelpach, Chefarzt des Zentrums für Orthopädische Chirurgie am Krankenhaus Tabea Hamburg. ■

EVA VOGEL/BEATE WAGNER



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!*

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.** Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder haushaltszuckerhaltigen Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- Schaltet Fructose einfach aus
- Ohne Nebenwirkungen
- Praktisch für unterwegs

In jeder Apotheke!



Fructaid®

* Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ** <https://goo.gl/JMDiy6>

www.fructaid.de