

AUF DEN KÖRPER HORCHEN LERNEN

Im BVA-Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen an der Ybbs werden neue Maßstäbe in der Prävention gesetzt. FOTOS: BVA



Therapiezentrum Buchenberg: in wunderschöner Umgebung Gesundheit tanken

Herbert S.¹, 50-jähriger Schuldirektor, könnte mit seinem Übergewicht recht gut leben. Wenn da nicht der Blutdruck wäre, weswegen er jeden Morgen seine Tabletten schluckt. Auch könnte der Cholesterinspiegel durchaus niedriger sein, das hört er bei jedem Arztbesuch. Und ganz schön ins Schnaufen kommt er, wenn er die zwei Stockwerke ins Konferenzzimmer steigt. Nein, krank ist Herbert S. nicht. Aber ist er noch gesund?

„VOLKSSEUCHE“ METABOLISCHES SYNDROM

Herbert S. ist typischer Metaboliker. Ein Zuwenig an Bewegung und ein Überangebot an Tageskalorien führen dabei zu arteriellem Bluthochdruck, krankhafter Erhöhung der Blutfette sowie Übergewicht – eine Zeitbombe, die früher oder später zu Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Die Strategien dagegen waren bisher einseitig auf Gewichtsreduktion beschränkt und erschöpften sich vielfach in Crashdiäten und noch zweifelhafteren Schlankheitskuren, weiß BVA-Chefarzt Prim. Dr. Steinbrenner. Notwendig ist aber vielmehr eine Änderung des Lebensstils – zu einem Zeitpunkt, wo körperliche Schäden noch nicht eingetreten sind und ein Gewinn an Lebensqualität für den Betroffenen noch nützlich und gewinnbringend ist.

Angelpunkt der Präventionsmaßnahmen, die die BVA in ihrem Therapiezentrum Buchenberg anbietet, ist also in hohem Maße die Motivierbarkeit des Patienten – die Bereitschaft zu lernen, dass letztlich er selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist.



Richtige Ernährung ist erlernbar

ZAUBERWORT „BEWEGUNG“

Therapeutisch werden Physiotherapie, Elektrotherapie, Massagen, Fango- behandlungen und Ergometertraining angeboten. Daneben steht unseren Patienten ein Hallenbad zur Verfügung. Ernährungsberatung und psychologische Betreuung ergänzen das Angebot, für Diabetiker wird eine Schulung durchgeführt.

Die Bewegungstherapie und Einführung in das Nordic Walking wird von einem Sportwissenschaftler geleitet. Hier lernt der Patient die Bewegung nach gewissen Richtlinien, in denen er durch Gang, Geschwindigkeit und persönliches Abfragen seiner Belastbarkeit hin zu einem individuellen Leistungsempfinden geführt wird.



Bewegungstherapie führt zu einem Gewinn an Lebensqualität

BIOFEEDBACK UND STRESSMANAGEMENT

Bis allerdings der Patient so weit ist, auf seinen Körper „horchen“ zu können, bedarf es nicht nur der Analyse des Ist-Zustandes und profunder ärztlicher Beratung, sondern auch begleitender klinischer Psychologie. Unter dem Oberbegriff Biofeedback werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die den Patienten befähigen, Veränderungen von Körperfunktionen bewusst wahrzunehmen, zu kontrollieren und später beeinflussen zu können.

HAUPTAUFGABE MOTIVATION

Es macht nämlich, und das unterscheidet das TZ Buchenberg von anderen Häusern, nicht viel Sinn, durch eine radikale und diametrale Änderung der Lebensgewohnheiten rasch an Gewicht zu verlieren. Vielmehr geht es um die Ausschaltung der mit dem Übergewicht verbundenen Risikofaktoren – und dazu reicht meist eine Abnahme von fünf Prozent des Ausgangsgewichts.

Was aber der Patient mit nach Hause nimmt an Erfahrungen und Erlerntem, soll dauerhaft sein. Hat er erst gelernt, „Hirn und Bauch auf einen Nenner zu bringen“, also nicht zu fragen, was, sondern wie viel braucht mein Körper wirklich – dann war die Therapie erfolgreich und wird es auch auf Dauer sein.



Prim. Dr. Kaufmann und das Physiotherapieteam

DAUERHAFTE LEBENSSTILÄNDERUNG

Prim. Steinbrenner vergleicht radikale Therapien mit einem Schiff, das seinen Kurs wild von Steuerbord auf Backbord und wieder zurück ändert und daher stets im Zickzackkurs fährt. Wenn hingegen die Kursänderung nur drei Grad beträgt, dies aber auf Dauer, so hat das Schiff nach drei Seemeilen bereits eine völlig andere Richtung eingeschlagen.

Herbert S. hat eine solche Richtungsänderung gewählt. Nach drei Wochen Therapie hat er fünf Kilo abgenommen, seine Blutwerte haben sich normalisiert. Obwohl nicht richtig krank gewesen, fühlt er sich jetzt „gesünder“, voll motiviert und dem Alltag wieder gewachsen. Und vor allem: Er weiß jetzt, dass Altersdiabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall hausgemacht sind und dass er selbst sein Leben in der Hand hat.

Informationen zu Präventionsaufenthalten finden Sie im Internet unter www.bva.at > Kundendienststellen > Therapiezentrum Buchenberg bzw. erteilt die BVA, Hauptstelle, Abt. Erweiterte Heilbehandlung.

Tel.: 01/404 05-4046, E-Mail: kur.rehab@bva.sozvers.at ■

¹ Name von der Redaktion geändert.