

Mit Bewegung Festtagsstress abbauen

Genießen und Sport: Gesundheitstage in Kliniken der Region werden immer beliebter

VON MARTINA SCHÄFER

■ Bad Driburg. Es ist die Zeit des Schlemmens. Ob Gänsebraten, Mousse au chocolat, Sahnetorte oder geräucherter Lachs, bei jeder Mahlzeit wird die Tafel üppig gedeckt. Viel sitzen, viel reden und viel zu wenig Bewegung. Und selbst der kleinste Spaziergang an der frischen Luft fällt wegen der eisenen Temperaturen und der glatten Wege oft einfach weg. Aber es gibt trotz allem Menschen, die genießen anders. Sie verbinden in der Winterzeit Feiern mit gezielter Bewegung, um sich und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. In den Reha-Kliniken der Region finden sich viele Gesundheitsbewusste aus ganz Deutschland ein.

Die Marcus Klinik in Bad Driburg beispielsweise bietet seit vielen Jahren Gesundheitstage an, die besonders in der Winterzeit gebucht werden. Nachfrage steigend. „In diesem Jahr beherbergen wir mehr als 40 Gäste, die sich das Angebot gönnen“, sagt Dr. Heinke Michels. Die Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Sporttherapie kennt viele Gäste, die bereits zum wiederholten Mal über den Jahreswechsel hinaus nach Bad Driburg kommen. „Um sich verwöhnen zu lassen, aber auch, um unter therapeutischer Betreuung gezielt zu trainieren“.

So wie das Ehepaar Schnarr aus dem münsterländischen Laer (Kreis Steinfurt). Erich Schnarr war vor einigen Jahren Patient in der Marcus Klinik, erholte sich dort von einem Schlaganfall. „Und ist seither am Schwärmen von der Klinik, dem herzlichen Personal und der schönen Umgebung“, erzählt seine Frau Marianne. Also entschlossen sich die beiden, den Ort der Erholung ein weiteres Mal aufzusuchen. „Einmal, um den Weihnachtstress abzubauen und sich dabei ein bisschen zu bewegen.“ Ein ganz typisches Beispiel, wie Heinke Michels meint. Denn viele Stammgäste waren einst ehemalige Patienten der Klinik und haben sich dort „gut aufgehoben“ gefühlt.

Die Tage vergehen wie im Flug, wenn die Schnarrs richtig loslegen. Das Ehepaar zeigt sich sehr diszipliniert, übt fleißig an den Fitnessgeräten der Medizinischen Trainings-Therapie (MTT) im Sport- und Physiotherapiebereich, nutzt das hausei-



Fit durch Radeln: Marianne und Erich Schnarr trainieren in der Medizinischen Trainings-Therapie (MTT) der Marcus Klinik jeden Tag regelmäßig auf dem Fahrrad-Ergometer. Sportwissenschaftlerin Dr. Heinke Michels (Mitte) gibt letzte Anweisungen für die richtige und angemessene Geschwindigkeit.

FOTOS (3): MARTINA SCHÄFER



Lieblingsgerät: Marianne Schnarr ist oft auf dem Crosstrainer zu finden.



Training mit Gewichten: Erich Schnarr stärkt seine Muskeln, Therapeutin Michels schaut zu.

gene Schwimmbad, läuft durch den verschneiten Gräflichen Park und bummelt auch mal durch die Stadt. „Wir genießen ein echtes Wohlfühlprogramm, ohne auf die schönen Dinge des Lebens zu verzichten“, sagt Marianne Schnarr. Leider sei eine Woche immer zu kurz.

Dass sich die Gäste nicht verausgaben, dafür sorgen die Therapeuten, die genau wissen, dass nur eine moderate Belastung für die Gesundheit zuträglich ist. „Manche glauben immer noch: Viel hilft viel“, meint Therapeutin Heinke Michels. Das sei nicht der Fall, der sportliche Ehr-

geiz müsse dann ein wenig gedämpft werden. Individuelle, dem Gast angepasste Bewegungseinheiten werden trainiert. Und dabei geht es immer schön langsam zu, um sich allmählich zu steigern.

„Wir suchen den richtigen Weg zwischen Anspannung und Entspannung“, so Heinke Michels. Das sportliche Angebot reicht von den Fitnessgeräten über Gruppentübungen bis hin zu Wassergymnastik und Nordic Walking, wenn es das Wetter erlaubt. Wer noch theoretisch wissen will, was sich im Alltag alles verbessern ließe,

kann am medizinischen Vortragsprogramm teilnehmen. Ein beliebtes Thema lautet dabei „Besserung der Gesundheit durch Bewegung“.

Das Ehepaar Schnarr gehört nicht zu denen, die nur eine Woche hart trainieren und dann wieder in faules Nichtstun verfallen. „Auf keinen Fall“, sagt Erich Schnarr. „Wir haben beide seit langem Rückenprobleme und wissen, dass wir etwas tun müssen, trainieren daher Muskeln und Gelenke mehrmals die Woche“, so der ehemalige Bauleiter.

Über solch motivierte Gäste freut sich auch Orthopäde Dr. Stephan Bambach. „Dass Menschen diese Art von Urlaub buchen, ist schon eine ganz bewusste Entscheidung“, meint der leitende Oberarzt der Marcus Klinik. Viele der Gäste gerade im Rentenalter seien sonst an den Feiertagen alleine, in Bad Driburg lernten sie Gleichgesinnte kennen, freunden sich an und können außerdem noch etwas für ihre Gesundheit tun. „Und sie lernen bei uns auch, gerade wenn sie Probleme am Bewegungsapparat haben, nicht zu übertreiben und sich angemessen zu bewegen.“ Aus medizinischer Sicht sei der Aufenthalt sinnvoll, wenn es natürlich auch

noch besser sei, „sich das ganze Jahr über im Auge zu behalten.“ Der leitende Oberarzt sagt: „Wir sollten uns gerade nach den Feiertagen bewusster der Gesundheit widmen.“ Dazu gehöre neben der Bewegung auch eine ausgewogene Ernährung. „Es ist nicht schwer, ein wenig mehr für sich zu tun“, ermuntert Dr. Stephan Bambach.

Das Ehepaar Schnarr aus dem Münsterland nimmt die Ratschläge aus der Marcus Klinik an und weiß genau: „Wir kommen gerne wieder.“

Gesund ins Neue Jahr

■ Es sind die kleinen Dinge, die den Alltag positiv verändern. Dr. Heinke Michels rät: „Die Treppe nehmen statt des Fahrstuhls. Beim Busfahren einfach eine Station früher aussteigen, um den restlichen Weg zu laufen. Oder einfach selbst am Mittagstisch aufstehen, um den Senf oder das Salz zu holen. Ich kann mich so über jede kleine Bewegung freuen, und ich weiß, ich tue mir etwas Gutes.“ (mars)