

Sport auf Krankenschein

Ob Diabetes, MS oder Asthma – es gibt in Hamburg 160 Gruppen, in denen unter Anleitung Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert werden.

Angela Grosse

Sie leiden unter Asthma, Arthrose, Inkontinenz oder chronischen Rückenschmerzen, haben eine Gelenkprothese, Diabetes, Parkinson oder multiple Sklerose? Dann ist sportliche Bewegung eine gute Möglichkeit, um die Lebensqualität zu erhöhen, davon sind immer mehr Mediziner überzeugt. „Für etwa 30 Indikationen kann ein Mediziner Rehabilitationssport verschreiben“, sagt Dr. Birte Lang. Die Medizinerin ist Vorsitzende des Behinderten-Rehabilitations-Sportverbandes (BRS) Hamburg. Der BRS prüft und lizenziert alle Hamburger Angebote für Reha-Sport. Nur wenn die Prüfung positiv ausfällt, darf das Projekt gestartet werden. „Dabei ist Reha-Sport zunächst einmal Sport. Das Programm wird jedoch so zugeschnitten, daß es jedem Teilnehmer Spaß bringt und außerdem genau die Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessert, die durch eine Krankheit oder einen Unfall beeinträchtigt oder gefährdet sind.“

Im Unterschied zu Angeboten aus dem Bereich des Gesundheitssports wird jede dieser Gruppen, die eine Größe von 15 Teilnehmern nicht überschreiten soll, von einem Mediziner betreut. Wie der Arzt in die Arbeit einbezogen wird, darüber entscheiden die Kursleiter nach Rücksprache mit dem Mediziner. „Nur bei den Herz-Sport-Gruppen, die ja von der Organisation Herz-



Ilka Zeller (r.) vom Physiotheteam Falkenried betreut die Rehabilitationssportgruppe „Rücken“. Diese orthopädische Trainingsgruppe trifft sich einmal in der Woche im Eimsbütteler Turnverband (ETV), einem von 34 Anbietern von Reha-Sport in Hamburg. FOTOS: THIES RÄTZKE (3)

Inform koordiniert werden, muß immer ein Arzt anwesend sein“, sagt Dr. Lang. Es waren auch die Herzspezialisten, die vor 35 Jahren den Gedanken des Reha-Sports für Patienten mit chronischen Krankheiten begründeten.

Jede der Reha-Sportgruppen, von denen es in Hamburg gegenwärtig 160 gibt, wird von einer speziell ausgebildeten Fachkraft geleitet. „Um diese Übungsleiter auszubilden, hat der Deutsche Behindertensportverband extra eine Fortbildungakademie gegründet“, so die Expertin. Damit soll garantiert werden, daß alle Gruppen entsprechend dem Krankheitsbild auch fachgerecht betreut werden. Das sei eine Vorgabe der Krankenkassen, die für jeden Teilnehmer fünf oder sechs Euro pro Kurszeit, die 45 Minuten bis eine Stunde umfaßt,

zahlen, erläutert die Medizinerin.

Schließlich ist es ein gewaltiger Unterschied, ob Menschen mit Atemwegserkrankungen Sport machen oder Menschen, die beispielsweise an einer multiplen Sklerose (MS) leiden. Während im ersten Fall mit Walking, Gehen oder leichtem Laufen vor allem Ausdauer trainiert werden muß, steht bei den MS-Patienten die Schulung der Koordination und des Gleichgewichts beispielsweise mit Ballspielen im Mittelpunkt.

Die Anforderungen für diese Ausbildung seien hoch, und man brauche viel Zeit, um die Qualifikationen zu erwerben, sagt Britta Vester. Die Physiotherapeutin und Diplom-Sportwissenschaftlerin leitet beim Eimsbütteler Turnverband (ETV) den Bereich Reha-Sport. „Um beispielsweise eine Reha-Sportgruppe für MS oder Diabetes zu leiten, muß man eine spezielle Ausbildung haben.“

Das Angebot des ETV für MS-Betroffene ist bislang in Hamburg einzigartig. Denn in den meisten der 160 festen Gruppen, die vom BRS lizenziert sind und von insgesamt 34 Vereinen, der Volkshochschule und gewerblichen Anbietern durchgeführt werden, geht es um Reha-Sportange-

bote, die schwerpunktmäßig den Rücken stärken sollen. In Hamburg können aber auch Menschen mit Atemwegserkrankungen, Diabetes, Parkinson, Herzinsuffizienz, Osteoporose, Morbus Bechterew, Krebs, Amputationen oder Inkontinenz Reha-Sport in Anspruch nehmen.

Ziel des Reha-Sports sei auch, so Britta Vester, daß die Teilnehmer so viel Spaß am Sport bekämen, daß sie weitere Angebote der Vereine im Bereich des Gesundheits- und Breitensports nutzen. Dabei sei der Weg dahin nicht immer einfach, räumt Dr. Lang ein.

„Wer noch nie Sport getrieben hat, muß schon drei Monate durchhalten. Erst dann ist der Sport wirklich in den Alltag integriert.“

Insgesamt sind 1600 bis 2000 Menschen in Hamburg in den vom BRS geprüften Reha-Sport-Gruppen aktiv. „Und wir sind dabei, dieses Angebot auszuweiten, denn die Nachfrage nach diesen Gruppen steigt. 20 weitere Anträge liegen uns bereits vor“, sagt Dr. Lang. Wohl auch, weil das gemeinsame Sporttreiben in einer Gruppe den offenen Umgang mit der Krankheit oder Behinderung erleichtert.

VERORDNUNG UND ANGEBOTE

Rehabilitationssport kann vom behandelnden Arzt verordnet werden, wenn eine der fast 30 Indikationen vorliegt, die in der „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining“ genannt sind. Die Kosten werden dann von den gesetzlichen Kassen bis zu einer bestimmten Höhe übernommen. Die Reha-Sportverordnung kann über die Kassenärztliche Vereinigung bezogen werden. Diese Verordnung belastet das Budget des Arztes nicht. Welche Reha-Sport-Angebote es in Hamburg und Umgebung gibt,

darüber informiert der Behinderten-Rehabilitations-Sportverband (BRS) Hamburg. Zu seinen Aufgaben gehört es, die Rehabilitationssportgruppen in den Vereinen anzuerkennen, die Qualität laufend zu überprüfen. Wenn Kursteilnehmer unzufrieden sind, können sie sich an den BRS wenden. (ang)

i Weitere Informationen:
Reha-Sport: BRS Geschäftsstelle:
☎ 040 / 85 99 33 (Mo-Do: 10-13 Uhr)
HerzSport: HerzInForm: ☎ 040 / 22 80 23 64, 040/22 80 24 80 (Mo-Do: 9-16 Uhr, Fr: 9-14 Uhr)



Dr. Birte Lang ist die Vorsitzende des Behinderten-Rehabilitations-Sportverbandes Hamburg.

Die Sportwissenschaftlerin Britta Vester leitet beim ETV den Bereich Reha-Sport.

