



GEMEINSAM gut drauf



Fotos: wdv/A., Peisj, BLEND3/Frank Grätz, Toni Fercho

In den Rehasportgruppen des Dresdner SC trainieren jeweils 15 bis 20 Teilnehmer – angeleitet von fachkundigen Sporttherapeuten.



Rehasport macht fit und selbstbewusst. Zu Besuch in einer Herzsportgruppe beim Dresdner SC.

Mittwoch früh, kurz vor acht: In der Sporthalle des Dresdner SC ist kollektives Blutdruckmessen angesagt. Nicht Leistungssportler überprüfen hier ihre Werte, sondern überwiegend Männer der Altersgruppe 50 plus. Sie nehmen am ärztlich verordneten Herzsport teil. Sporttherapeutin Angela Geisler schaut sich die Zahlen jedes Einzelnen genau an, bevor sie die Truppe auf Trab bringt. 13 Männer und eine Frau sind heute früh „angetreten“, um ihrem Herzen etwas Gutes zu tun.

Herzsport ist eines der Angebote des DSC im Bereich Rehasport. Weitere wurden für Menschen mit orthopädischen, inneren, neurologischen oder onkologischen Erkrankungen konzipiert. **Die Gruppen werden spezifisch nach den konkreten Indikationen zusammengestellt.** So gibt es unter anderem Wirbelsäulen- und Schultergymnastik, Knie- und Hüftsport, Gefäß-, Lungen- oder Diabetessport. Auch Parkinsonkranke oder Menschen mit multipler Sklerose werden in Gruppen mit jeweils bis zu 15 Teilnehmern betreut, beim Herzsport sind es bis zu 20.

Insgesamt trainieren beim DSC derzeit rund 1.000 Frauen und Männer in 64 Rehasportgruppen, darunter auch junge Leute. Rehasport wird vom Arzt verordnet. Aber nur so lange, wie die Teilnehmer auf die fachkundige Anleitung von Sporttherapeuten angewiesen sind. Sie sollen motiviert werden, langfristig selbstständig und eigenverantwortlich zu trainieren. „Wir empfehlen ihnen deshalb, nach Ablauf der verordneten Übungsstunden Mitglied im Verein zu werden“, sagt Angela Geisler.

Kerstin Mauersberger, die nach einem akuten Infarkt Herzsport betreibt, versichert: „Mir macht es

richtig Spaß, in der Gruppe zu trainieren.“ Das bestätigt auch Harry Klotzsche, eines von 27 Urgesteinen des DSC-Gesundheitssports. Seit Gründung der ersten Herzsportgruppe im Jahr 2004 ist der 84-Jährige hier Woche für Woche aktiv.

Auch Dr. Regine Schwipps lässt sich von der locker-sportlichen Atmosphäre anstecken. Sie würde sich wohl selbst gern an den Balanceübungen auf dem großen grünen Gymnastikball beteiligen. Doch die Ärztin im Ruhestand ist vor Ort, um bei eventuellen Notfällen schnell eingreifen zu können. Die Anwesenheit eines Arztes beim Herzsport ist vorgeschrieben. Sicherheit ist wichtig. Auch Notfallkoffer und Defibrillator gehören deshalb zur Pflichtausstattung.

In allen Rehasportgruppen stehen Übungen auf dem Programm, die Kraft und Ausdauer stärken sowie die Beweglichkeit und Koordination fördern. Ziel ist auch, das Selbstbewusstsein zu erhöhen. Ein- bis zweimal wöchentlich treffen sich die Teilnehmer, tauschen hier auch ihre Erfahrungen beim Genesungsprozess untereinander aus. „Rehasport hat eine soziale Komponente, die man nicht unterschätzen sollte“, betont Angela Geisler.

Die AOK PLUS übernimmt die kompletten Kosten für den Rehasport. Und sie hat auch eine Übersicht über alle Anbieter in Sachsen und Thüringen. Am besten in der Filiale vor Ort nachfragen.



Rehasport hat eine soziale Komponente, die man nicht unterschätzen sollte.

Angela Geisler,
Sporttherapeutin

Rehasport ...

- wird vom Arzt verordnet;
- muss vor Beginn vom Kostenträger genehmigt werden (Krankenkasse, Renten- oder Unfallversicherung);
- umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten in 18 Monaten, beim Herzsport sind es 90 Übungseinheiten in 24 Monaten;
- findet immer in Gruppen statt;

- wird von speziell ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt;
- wird in der Regel von gemeinnützigen Vereinen angeboten;
- beinhaltet keine Übungen an technischen Geräten. Ausnahme sind Radergometer beim Herzsport. Auch Rollstuhlkurse, freies Schwimmen usw. gehören nicht zum Rehasport.