

Vorsorge & Reha

MOORBAD UND KLIMASTOLLEN

Warum Heilbäder
so beliebt sind
und welche
Therapien sie
bieten

GESUNDES LEBEN

Spaß am Sport
und in der Natur

SCHNELLE GENESUNG

Moderne
Heilmethoden
und erfahrene
Therapeuten

BERLINER ÄRZTE UND SOZIALDIENSTE EMPFEHLEN

GROSSER RATGEBER

Wie Sie sich
auf die Reha
vorbereiten
und welche
Rechte Sie
haben



73

Reha-Zentren
im Vergleich

DIE BESTEN REHAKLINIKEN



31 | Impfungen
Warum sie wichtig sind



Inhalt

TAGESSPIEGEL VORSORGE & REHA | 2019

24 | Gute Kita
Gesundes Essen für die Kleinen



Gesund leben

6 | Rundum erneuert
Vorsorge & Reha – der Faktencheck

Gesundheitsvorsorge

10 | Durchatmen, tief durchatmen
Stressreduktion: 10 Berliner Orte zum Entspannen

14 | Im Rausch der Wipfel
Waldbaden mit der Naturtherapeutin Lia Braun

18 | Bewegung statt Schmerztabletten
Interview mit Thomas Härtel, Präsident des Landessportbundes Berlin

21 | Die letzte Zigarette
Gegen die Angst vor dem Scheitern: Besuch bei einem Rauchentwöhnungskurs

24 | Wohlfühlen, wissen, wachsen
Das Projekt »Gute gesunde Kita« bringt Bildung und Gesundheit zusammen

28 | Fit bleiben bei der Arbeit
Interview über Strategien zur betrieblichen Gesundheitsförderung

31 | Kurze Impfung, lange Wirkung
Wie Immunisierungen wirken, warum sie so wichtig sind und wann man sie auffrischen sollte



21 | Ausgequalmt
Ein Besuch bei einem Rauchentwöhnungskurs



42 | Radontherapie

Wer unter schmerzhaftem Rheuma leidet, kann sich im Schwarzwald erholen

36 | Morgens Fango, abends Tango

Ein literarischer Essay über das Kuren in Bad Kösen – von Kerstin Decker

42 | Strahlung gegen den Schmerz

Radontherapie hilft Patienten mit Rheuma, chronischen Entzündungen und Gelenkerkrankungen

46 | Die große Luftnummer

Asthmatiker und Gestresste finden Linderung in stillgelegten Bergwerken Südtirols

50 | Gimme Moor, gimme Moor

Eine Reortage aus den schlammigen Wannen von Bad Aibling

54 | Teure Gesundheit

Gesundheits-Check-up für Führungskräfte

58 | Gesund durch die Kindheit

Vorsorgeuntersuchungen von U1 bis J2



66 | Früherkennung

Warum Prostatavorsorge Sinn macht, erklärt Urologe Frank König

62 | Viel Schall um wenig

Zusätzliche Brustkrebsvorsorge zum Mammografie-Screening

64 | Mit Fingerspitzengefühl

Blinde und Sehbehinderte erkennen mit ihrem Tastsinn Tumore frühzeitig

66 | Ich hab's gecheckt!

Checkup ab 35, Prostata, Haut-Screening: Warum die Vorsorgeuntersuchungen für Männer sinnvoll sind – ein Selbstversuch

72 | Pillenschlucken statt Kondom

Erschwingliche Medikamente gegen HIV verändern das Sexualverhalten in der Szene

76 | Die Ängste nehmen

Dank moderner Endoskopie ist die oft gefürchtete Darmspiegelung halb so wild

80 | Glosse: »Männer sind Lappen«

84 | Der große Ratgeber

Alles, was man über Rehas wissen sollte



Reha

82 | Intelligente Therapie-Systeme

Interview mit einem Rehaforscher über die Chancen der Digitalisierung in der Medizin

84 | Der große Reha-Ratgeber

Alles über Beantragung, Therapieablauf, Qualitätssicherung und Patientenpflichten

92 | Langfristig gesund leben

Interview mit einem Reha-Wissenschaftler über die Zeit nach der Rehabilitation

94 | Reha-Empfehlung Kinderheilkunde

Angeborener Herzfehler, Neurologische Erkrankungen, Adipositas, Krebs bei Kindern

102 | Reha-Empfehlung Psychosomatik

Suchterkrankungen, Depressionen, Angststörungen

107 | Reha-Empfehlung Stoffwechsel

COPD, Diabetes

110 | Reha-Empfehlung Geriatrie

Geriatrische Rehabilitationen

112 | Reha-Empfehlung Orthopädie

Künstliche Hüfte, Wirbelsäule, künstliches Kniegelenk, Rheuma

121 | Reha-Empfehlung Herz-Kreislauf

Arteriosklerose, Ischämische Herz-erkrankungen, Herzinfarkt

126 | Reha-Empfehlung Angiologie

Lymphödeme, PavK, Aortenaneurysma

130 | Reha-Empfehlung Onkologie

Brustkrebs, Gynäkologischer Krebs, Darmkrebs, Prostatakrebs, Hodenkrebs, Nierenkrebs, Lymphdrüsenkrebs

142 | Reha-Empfehlung Neurologie

Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Neurologische Phasenreha

148 | Therapien von A bis Z

Service

53 | Übersicht Kostenübernahme

Die Zuschüsse der Krankenkassen

158 | Comic-Sprechstunde

158 | Impressum

168 | Klinikkontakt

Adressen der Reha-Zentren

UMSCHLAGSEITEN

Methodik und Tabellenlegende

ANZEIGE

Zweimal volles Vorsorgeprogramm im Gesundheitsnetzwerk Waldfriede

Unsere Kursprogramme im Gesundheitszentrum „PrimaVita“



GESUNDE FAMILIE
KURSE UND SEMINARE
VITAL UND GESUND



Kurssaison 01|2019

JETZT ANMELDEN!

Gesundheitszentrum
PRIMAVITA
Berlin-Zehlendorf

Gesundheitszentrum „PrimaVita“ am Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin

DER MEDICAL CHECK UP 
IHRE PRÄVENTIVE GESUNDHEITSUNTERSUCHUNG

in der



PRIVATKLINIK
NIKOLASSEE

In nur 4 Stunden auf der sicheren Seite.

Kontakt: Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher
Anmeldung und Information: 030. 80 30 91-0



Unser Angebot:


- » kurzfristige Terminvergabe
- » persönliche Beratung & Begleitung
- » beste Infrastruktur für schnelle weitere Abklärung & therapeutische Maßnahmen
- » professionelles & kompetentes Facharzt-Team
- » maßgeschneiderte Programme für Unternehmen

Privatlinik Nikolassee | Von-Luck-Str. 3 | 14129 Berlin

Im Rausch der Wipfel

Bei dem aus Japan stammenden Gesundheitskonzept **WALDBADEN** geht es darum, die stärkende Wirkung des Waldes zu erleben, um Stress abzubauen – zum Beispiel im Grunewald. Ein Treffen mit der Naturtherapeutin Lia Braun

TEXT Franziska Felber



Lia Braun sitzt auf dem Waldboden, versunken in die Beobachtung eines kleinen Blatts. Es ragt aus dem Blättermeer hervor und zittert leicht im Wind. »Da könnte ich stundenlang...« Lia Braun bringt den Satz nicht zu Ende. Schweigend guckt sie weiter zu, während hoch oben die Baumwipfel rauschen.

Was die Psychologin und Naturtherapeutin da macht, auf einer Lichtung im Grunewald, dafür gibt es ein Wort: Waldbaden. Und es ist nicht nur ein Wort, sondern auch ein ganzes Gesundheitskonzept. Lia Braun veranstaltet regelmäßige Treffen für ein solches Bad im Wald. »Shinrin Yoku« heißt das in Japan, wo es eine jahrzehntelange Tradition dafür gibt. Dabei sollen die Teilnehmer den Alltag hinter sich lassen und von der stärkenden Wirkung des Waldes profitieren. In diesem Fall, sagt die Naturtherapeutin aus Prenzlauer Berg, sei der Wald der Therapeut. »Ich bin lediglich da, diesen Prozess zu fördern.«

Es gibt ein Argument, das Lia Braun für ihr Anliegen beanspruchen könnte, das nicht von der Hand zu weisen ist: Die 59-Jährige sieht einfach gut aus. Die hellen Augen strahlen, das kurze Haar glänzt silbern, sie wirkt fit, lebendig, jung. Ist ja auch naheliegend – wer viel draußen ist, bleibt in Form. Dennoch sind die schlichten Einsichten oft nicht so wirksam wie

wissenschaftliche Forschungsergebnisse. Daher profitieren Naturtherapeuten heute besonders von Studien und Buchveröffentlichungen wie »Der Biophilia-Effekt« des österreichischen Biologen Clemens Arvay. Für ihn ist der Wald nichts weniger als »das beste Fitnessstudio der Welt«.

Lia Braun sucht sich die nächstgelegene Buche aus, um ihre Umhängetasche dort abzuliegen, auf der das Abzeichen der US-Organisation »Association of Forest and Nature Therapy Guides in Programmes« aufgenäht ist. Jedes Waldbaden-Treffen beginnt mit einer kurzen Einführung. Das holt die Teilnehmer ab, von der Anreise durch die Stadt. »Weil der Kopf sowieso noch eingeschaltet ist und ein paar Informationen braucht«, sagt Braun.

Das Waldbaden geht zurück auf eine Initiative in Japan, wo das Forstministerium seit den 1980er Jahren in der Bevölkerung darum warb, im Wald ihr Stresslevel zu senken. Das Ziel: ein gesünderer Lebensstil. Es folgten medizinische Studien, die über die Stressreduktion hinaus eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem und sogar Krebsprävention nachweisen. Inzwischen kommt auch die Forschung hierzulande ins Rollen. In München haben Wissenschaftler Kriterien für die Weiterbildung zum Waldgesundheitstrainer erarbeitet, die ab kommendem Jahr angeboten wird. In den vergangenen ➤



Bewegung statt Schmerztabletten

Handball, Laufen, Schwimmen oder Tanzen? Welche Sportarten sind besonders **GESUNDHEITSFÖRDERND** und worauf sollte man achten? Ein Gespräch mit Thomas Härtel, dem frisch gewählten Präsidenten des Landessportbundes Berlin

INTERVIEW Julia Bernewasser

Präventiv- und Rehasport – damit kennt sich Thomas Härtel aus. Der 67-Jährige hat sich schon Mitte der 1990er Jahre als Bezirksstadtrat in Steglitz um Bildung, Kultur, Jugend und Sport gekümmert, später war er Staatssekretär in der von Klaus Böger geführten Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport. Als die Zuständigkeit des Sportressorts der Senatsverwaltung für Inneres zugeschlagen wurde, wechselte Härtel damals in die Innenverwaltung unter Ehrhart Körting.

Der gebürtige Berliner war viele Jahre Vorsitzender des Berliner Familienbeirates und



Vizepräsident des Deutschen Behindertensportverbandes, seit 2015 auch Mitglied des Vorstandes der Stiftung SPI der Arbeiterwohlfahrt Berlin sowie Vizepräsident beim Landessportbund Berlin. Seit Ende 2017 ist Härtel Vorstandsvorsitzender der Deutschen Schulsportstiftung, dem Träger und Veranstalter des bundesweiten Schulwettbewerbs »Jugend trainiert für Olympia & Paralympics«. Im November 2018 wurde er zum Präsidenten des Landessportbundes gewählt, der über 660 000 Mitglieder zählt.

Herr Härtel, was verstehen Sie unter dem Begriff »gesundheitsfördernder Sport«? Zählt zum Beispiel Handball dazu?

Jede Art von regelmäßiger Bewegung tut unserem Körper zunächst einmal gut. Also auch Handball. Aber gesundheitsfördernder Sport meint im Besonderen Sportangebote, die primär darauf ausgerichtet sind, uns gesund zu erhalten. Sie stärken gezielt unsere Gesundheitsressourcen wie zum Beispiel Ausdauer, Be-

weglichkeit oder Kraft und unterstützen somit das Herz-Kreislauf- oder auch das Muskel-Skelett-System. Gleichzeitig sind die Inhalte des gesundheitsfördernden Sports so gewählt, dass das Risiko, sich zu verletzen oder individuell zu überlasten, praktisch ausgeschlossen ist. Leistung oder Wettbewerb spielen hier explizit keine Rolle. Vielmehr geht es darum, sich regelmäßig und mit Freude zu bewegen.

Kommen gesundheitsfördernde Sportangebote dann eher für ältere Menschen infrage, die sich nicht mehr so stark verausgaben können und ein erhöhtes Verletzungsrisiko haben?

Nein, der Gesundheitssport ist generationsübergreifend. Er unterteilt sich in zwei Bereiche: den Präventionssport und den Rehabilitationssport. Bei dem Präventionssport geht es darum, die eigene Gesundheit zu unterstützen und Beschwerden und Krankheiten wie etwa Herzerkrankungen, Rückenbeschwerden oder auch Krebs mit Sport vorzubeugen. Zielgruppe können hierbei durchaus auch jüngere Menschen sein, die möglichst fit bleiben möchten für ihr Berufs-, aber auch Privat- und Familienleben. Rehasport ist auf Menschen ausgerichtet, die schon Erkrankungen und Beeinträchtigungen aufweisen, etwa einen Herzinfarkt, einen Bandscheibenvorfall, eine Krebserkrankung oder Asthma. Hier geht es darum, Folgeschäden zu verhindern oder zu begrenzen oder auch ein erneutes Auftreten der Erkrankung zu vermeiden. Wer von seinem Arzt oder seiner Ärztin eine Verordnung für Rehasport erhält, bekommt die Teilnahme an entsprechend anerkannten Sportangeboten für die verordnete Dauer von der Krankenkasse bezahlt. Das ist gesetzlich verankert. Bei Rehasport sollte man also nicht zögern. Das gilt selbstverständlich auch für jüngere Menschen, die nach einer bestimmten Erkrankung oder auch einem Unfall von der Teilnahme am Rehasport profitieren können.

Welche Sportarten sind Ihrer Meinung nach die besten, um die Gesundheit dauerhaft zu fördern?

Laufen, Schwimmen und Radfahren. Das sind aus meiner Sicht niederschwellige Sportarten, die gut in den Alltag integrierbar sind und für die es (fast) keine Ausreden gibt. Man muss sich dafür in keinem Verein anmelden und auch kein Geld ausgeben. Joggen und Fahrrad fahren lässt sich wunderbar in der Nachbarschaft oder in der Natur. Und selbst fürs Schwimmen braucht es im Sommer nicht mal ein Frei- ➤



Thomas Härtel

Der bisherige Vizepräsident Sportinfrastruktur des Landessportbundes Berlin wurde Ende November mit großer Mehrheit zum Präsidenten des Landessportbundes Berlin gewählt. Der 67-Jährige folgt auf Klaus Böger, der nicht erneut für das Amt kandidierte.



RATGEBER IV

Sich aktiv an der Therapie beteiligen

Muss der Patient alle Maßnahmen der Reha mitmachen?
Hat der Patient die Pflicht zum Erfolg? Und kann er gar bei einer
Pflichtverletzung bestraft werden?