

GESUNDHEIT

DIE 500 TOP-REHA- KLINIKEN

NEUE KRAFT

für Herz, Psyche,
Rücken, Magen,
Darm, Gelenke,
Lunge

HILFE BEI

Krebs, Rheuma,
Schlaganfall,
Sucht, Diabetes

DIE BESTEN REHA-KLINIKEN 2019

DIE INNERE APOTHEKE

Botenstoffe
aus der Muskulatur
helfen, gesund
zu werden

KURORTE & HEILBÄDER

80 ausgewählte
Orte, die Körper
und Seele
stärken



Kurz & knapp

Meldungen, Meinungen, Mythen



Kamera läuft

Die Pixformance-Station überprüft das Ausführen der Übungen

Therapie 4.0

Niemand kann so sensibel in einen Körper hineinspüren wie erfahrene Therapeuten. Dennoch ist moderne Reha heute ohne technische Unterstützung nicht mehr denkbar. Intelligente Sensorik- und Robotiksysteme erhöhen die Effizienz von Therapien und erlauben es, diese exakt auf die Bedürfnisse der Patienten zuzuschneiden. In vielen führenden Reha-Kliniken stehen etwa Pixformance-Stationen. Ihr zentrales Element ist ein großer Bildschirm, ähnlich wie ein Spiegel, der durch eine video- und web-basierte Software zum Personal Trainer avanciert. Eine Kamera erfasst 26 Gelenkpunkte des Trainierenden und überprüft so dessen korrektes Ausführen der Übungen. Das Feedback über einen Computer, der die Daten aufbereitet, wird in Echtzeit zurückgespiegelt. Am Ende zeigt eine Auswertung, wie es etwa um Haltung, Präzision und Kraft bestellt ist – aufschlussreich für Patienten wie Therapeuten.

Gesundes Schwitzen

Die Finnen schwören auf sie: Eine Sauna gehört in dem nordischen Land quasi zur persönlichen Grundausstattung. Die trockene Hitze fordert den Körper heraus: Die Hauttemperatur erhöht sich dabei um rund zehn Grad, die Kerntemperatur steigt von 37 Grad auf bis zu 39 Grad – das entspricht mittlerem Fieber. Eine Studie zeigt positive Effekte auf Herz-



und Kreislaufsystem und ein geringeres Risiko für Atemwegserkrankungen. Ob die Ergebnisse allgemeingültig sind, wird diskutiert, da alle Probanden Finnen waren, die zwei- bis siebenmal pro Woche saunieren. Einig sind sich die Experten dagegen über den stark entspannenden Effekt.

Hitzekur Wer regelmäßig sauniert, stärkt seine Abwehrkräfte

Herzenssache

Warum die kardiologische Reha gerade für Frauen so wichtig ist



Frauen

Laut Experten nehmen zu wenige Patienten nach Herzkrankheiten an Reha-Maßnahmen teil. Besonders Frauen waren 2017 mit rund 26 Prozent im Vergleich zu Männern unterrepräsentiert. Dabei ist ihre Prognose gerade bei Herzrhythmusstörungen und Herzinsuffizienz ungünstiger als bei Männern.



Männer

Bei Herzinfarkt und koronarer Herzkrankheit haben Männer schlechtere Aussichten. Reha-Maßnahmen können Folgekrankheiten verhindern – Rehabilitanden nehmen z. B. auch danach häufiger an Herzsportgruppen teil. Tipp: Das persönliche Infarktrisiko kann man unter www.herzstiftung.de/test/herz01.php testen.