



**Auch in der Pension ist es wichtig, Kraft und Ausdauer zu trainieren. Leider wird ambulante Reha Rentnern nur selten bewilligt.**

Von Karin Rohrer-Schausberger

## REHABILITATION STATT ALTERSHEIM

**3** Wir werden immer älter! Die Zahl der über 65-Jährigen steigt bis 2030 um ein Drittel. Diese werden aber häufiger an Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems und der Lunge leiden. Ziel wäre jedoch, so lange wie möglich aktiv am Alltag teilnehmen zu können.

„Rehabilitation sollte als vorbeugende Therapie deshalb auch bei älteren Menschen häufiger zum Einsatz kommen. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern zusätzlich der Blutdruck gesenkt, die Knochen gestärkt sowie Atmung und Kraft verbessert“, betont Dr. Ralf-Ha-

run Zwick, Ärztlicher Leiter Ambulante Pneumologische Rehabilitation, Therme Wien Med und Internist am KH Tulln (NÖ).

### Singen statt Rauchen

Im Rehabilitationszentrum Weyer (OÖ) hat der ärztliche Leiter Prim. Dr. Alfred Lichtschopf Erfolge mit einem neuen Trainingsmodell: Dabei werden Atem- und Gesangsübungen in der Gruppe bei Lungenkranken durchgeführt.

„Auch wir würden dies gerne in der Therme Wien Med in ambulanter Form anbieten. Es ist hier auch das Zusammensein, die Freude am Atmen und Singen, was die Patienten motiviert.“

Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Herzinsuffizienz oder COPD sind durchschnittlich 65 Jahre alt, also am Übergang vom Ar-

beitsleben in die Pensionierung. Dr. Zwick: „Aus medizinischer Sicht ist es nicht zu verstehen, warum hier in Bezug auf manche Therapie mit zweierlei Maß gemessen wird. Während ein im Arbeitsalltag Befindlicher die ambulante Rehabilitation bewilligt bekommt, kann es vorkommen, dass dieselbe Therapie einem Pensionisten nicht zugesagt wird. Leider ging es auch Frau M. so, eine pensionierte Patientin mit hochgradiger COPD, die zu uns kam und enttäuscht werden musste.“

### Besonderheiten des Trainings beim alten Menschen

„Grundsätzlich behandeln wir schwer kranke ältere Menschen gleich wie einen jungen Sportler. Es erfolgt Ausdauer-, Krafttraining und Physiotherapie. Aber im Alter ‚rosten‘ wir zunehmend ein, die Beweglichkeit nimmt ab. Hier helfen Bewegungs- und Koordinationsübungen, die Geschicklichkeit wiederzufinden. Sportliche Aktivitäten regen aber auch den

### Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe für Atemwegs- und Lungenerkrankungen Wien 2, ☎ 01/330 42 86

Österreichischer Verband der Herz- und Lungentransplantierten Wien 2, ☎ 0699/15 32 87 61

LOT-Austria-Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie St. Pölten NÖ ☎ 0660/414 68 70, 0676/717 48 68

Lungenkrebsforum Austria, ☎ 0680/211 35 38

SHG Lungenhochdruck ☎ 01/402 37 25, 0664/288 08 88

Lungenfibroseforum ☎ 0699/11 50 64 12

Geist an. Dabei kommt es zur Bildung neuer Verbindungen im Gehirn. Die Koordination wird verbessert“, erklärt Dr. Zwick.



Fotos: Fotolia