



Der Weg zu einem gesunden Lebensstil

Der Kostendruck auf das Gesundheitssystem nimmt zu. Aus diesem Grund entstehen immer wieder Diskussionen über die Sinnhaftigkeit von Kuren.

► Durch massive Veränderungen in der Kurphilosophie in den letzten Jahren ist es speziell in diesem Bereich zu einem Paradigmenwechsel gekommen. Die Entwicklung ging eindeutig weg von der nur durch das natürliche, ortsgebundene Heilmittel geprägten passiven, therapeutischen Anwendung hin zur Lebensstil modifizierenden, sekundärpräventiven Kur. Besonders wichtig ist dies auch deshalb, da durch die zu erwartende Verlängerung der Lebensarbeitszeiten die Erhaltung der Gesundheit ein äußerst wichtiger Faktor ist. Der vonseiten der Sozialversicherungsträger hervorgehobene, medizinisch sekundärpräventive Charakter der Kur ist durch folgende Ziele dargelegt:

- Behebung oder Verbesserung von indikationsbezogenen Funktionseinschränkungen
- Verminderung von Risikofaktoren (Sekundärprävention)
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit
- Vermeidung der Pflegebedürftigkeit bzw.

Erhaltung oder Verbesserung des Status der Pflegebedürftigkeit

Ausgangspunkt für eine Verhaltensänderung

In einer Zeit, in der das Tempo konstant zunimmt und die individuelle Zeit für den Einzelnen abnimmt – mit den bekannten Folgen für die Gesundheit wie Burnout-Syndrom, ungesunder Lebensstil, zu geringe Bewegung und falsche Ernährung –, ist der Kuraufenthalt von drei Wochen eine der letzten Möglichkeiten, eine Lebensstilmodifikation zu initiieren und somit die Ziele der Sozialversicherung langfristig aufrechterhalten zu können. Diese Änderung ist auch eindeutig in den Verträgen der Sozialversicherungen und somit in den von den Kureinrichtungen einzuhaltenden Vorgaben festgelegt. Speziell 2011 wurde zudem durch neue Vorgaben ein weiterer Qualitätsschritt in medizinisch therapeutischer Hinsicht eingeführt. Diese Entwicklung beruht auf mehreren Standbeinen:

1. Bewegung

Derzeit bewegt sich nur rund ein Drittel der erwachsenen Europäer so viel, wie es die WHO mindestens empfiehlt, nämlich 150 Minuten pro Woche. Zwar verlängert jede Form von körperlicher Betätigung das Leben. Eine österreichische Untersuchung⁽¹⁾ zeigte jedoch, dass Bewegung nicht gleich Bewegung ist: Sport oder andere aktive Freizeitgestaltungen wirken sich deutlich stärker auf die Lebenszeit aus als Bewegung beispielsweise im Beruf.

In einem weiteren Schritt berechneten die Forscher den Gesundheitsnutzen im Verhältnis zur wöchentlichen Bewegung. Verglichen mit keiner Bewegung reduzierte jede Stunde leichte Alltagsaktivität die Gesamtsterblichkeit um vier Prozent. Bei mäßig intensiven Freizeitaktivitäten wie Nordic Walking, Tanzen, Radfahren und Wandern beträgt die Risikosenkung bereits sechs Prozent und bei intensiverem Ausdauertraining oder Sport, etwa Laufen, Tennis und Ballsportarten, sogar neun Prozent.

Schafften die Teilnehmer die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderater Alltags- oder Freizeitbewegung pro Woche, sank ihr Gesamtsterberisiko um zehn Prozent. Kamen die Teilnehmer dabei richtig ins Schwitzen, profitierten sie doppelt stark: Ihr Sterberisiko sank um 22 Prozent.

Dass die Bewegung im Sinne einer Lebensstilmodifikation den Zeitraum von drei Wochen benötigt, geht sicherlich auch dadurch hervor, dass nur ein moderater Einstieg in das körperliche Training sicher und Erfolg versprechend sein kann. Dies erfordert die Planung durch Kurärzte und die Erfahrung von speziell geschulten Therapeuten.

2. Ernährungsmodifikation

Ein weiteres Standbein ist die Ernährungsmodifikation. Neben der klassischen Fehlernährung und der dadurch bereits explosionsartig vermehrten Adipositas sind auch Veränderungen, die mit dem Alter im Zusammenhang stehen, nicht zu unterschätzen.

Ohne Zweifel werden häufig Kuren bereits ab dem 40. Lebensjahr verordnet und genehmigt. Ab diesem Lebensalter kommt es ohne Veränderungen der Essensgewohnheiten zu einer Zunahme des Körpergewichtes von bis zu einem Kilo jährlich. Dies liegt daran, dass der Stoffwechsel ab diesem Alter gedrosselt wird.⁽²⁾

Man bedenke, dass nur ein wenig mehr an Kalorien, etwa täglich 19 Kilokalorien mehr als nötig – das sind gut zwei Gramm Fett – sich nach



AUTOR: Prim. Prof. Dr. Peter Grieshofer
Ärztlicher Direktor der Mare-Kurhotels und Mare-Kliniken

einem Jahr zu einem Kilo Speck auf den Hüften summieren. Durch eine Modifikation der Ernährungsgewohnheiten sowie durch körperliche Aktivität lassen sich diese Phänomene hintanhalten und somit das Risiko von Folgeschäden des Übergewichtes reduzieren. Diese Entwicklung ist von Ernährungsseite neben der ärztlichen Beratung durch die Schulung von Diätologen in Kooperation mit diätologisch geschulten Köchen möglich. Die bewusste Umstellung der Ernährungsgewohnheiten während der Kur erleichtert den pädagogischen Effekt der Schulungen.

3. Zeit für sich selbst

Ein weiterer wichtiger Faktor ist Zeit für sich selbst. Neben den körperlichen Faktoren dient der Kuraufenthalt auch der Beschäftigung mit sich selbst, dem Erlernen eines neuen Lebensstils im Sinne der Sekundärprävention, aber auch der Selbstfindung und Stressbewältigung. Bewältigungsstrategien, welche sich neben der bekannten körperlichen Ebene speziell auch durch kognitive Methoden manifestieren, können im Rahmen von Schulungen den Kurgästen vermittelt werden. Klassische Beispiele sind die muskuläre Relaxation nach Jacobson, autogenes Training etc. – zunehmend verstärkt auch durch Problemlösungsverfahren verschiedenster Zugangsebenen.

4. Kurative Kur durch ortsgebundene Heilmittel und physikalische Methoden der Medizin

Neben der Behebung oder Verbesserung von indikationsbezogenen Funktionseinschränkungen und der sekundären Prävention hat

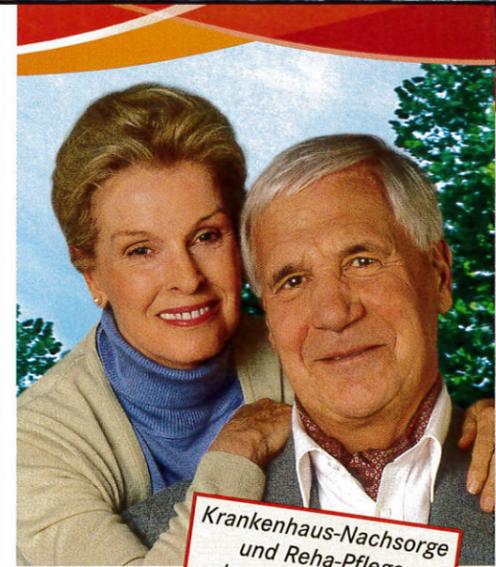
jedoch auch der klassische kurative Ansatz der Kur nicht an Bedeutung verloren, wobei das ortsgebundene natürliche Heilmittel einen entscheidenden Faktor für den Erfolg darstellt.

Die Anwendungen der ortsgebundenen Heilmittel haben im kurativen Aspekt der Kur einen entscheidenden Anteil am Erfolg. Ergänzt werden diese durch das breite Spektrum der physikalischen Medizin inklusive der Heilgymnastik durch Physiotherapeuten im einzel- und

gruppentherapeutischen Bereich. Zusammenfassend ist der Weg der modernen Kur als Lebensstil modifizierende, sekundärpräventive Maßnahme bei gleichzeitiger Verbesserung und Behebung der indikationsbezogenen Funktionseinschränkung eine im höchsten Ausmaß moderne Möglichkeit die Gesundheit zu erhalten. ■

1: Aus Guenther Samitz, Matthias Egger and Marcel Zwahlen. Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies.

2: Aus Simone Herzner / www.apotheken-umschau.de; 14.04.2011



Krankenhaus-Nachsorge und Reha-Pflege kurzfristig möglich.

Erholungspflege – wir sind für Sie da

Die Kursana Residenzen Linz-Donautor, Wien-Tivoli und Warmbad-Villach bieten individuelle und anspruchsvolle Wohn- und Pflegewohnformen mit vielen Serviceleistungen inklusive – vom unabhängigen Wohnen bis zur stationären Pflege.

Sie fühlen sich nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht fit genug, um den Alltag allein zu bewältigen? Kursana bietet Ihnen ein durchdachtes Erholungspflege-Konzept. Sie wohnen in einem hotelähnlichen Ambiente und werden rund um die Uhr liebevoll vom hauseigenen Pflegedienst betreut. So können Sie sich erholen und Energie auftanken.

- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Aktives Wohnen
- Betreutes Wohnen
- Probewohnen
- Stationäre Pflege

Kursana Residenz Linz-Donautor
Friedrichstraße 4, 4040 Linz
Tel: 07 32 . 70 95 - 0
Mail: seniorenresidenz@linz.donautor.kursana.at

Kursana Residenz Wien-Tivoli
Hohenbergstraße 58, 1120 Wien
Tel: 01 . 8 12 88 66 - 0
Mail: seniorenresidenz@wien.tivoli.kursana.at

Kursana Residenz Warmbad-Villach
Warmbader Straße 82, 9500 Villach
Tel: 0 42 42 . 30 34 - 0
Mail: seniorenresidenz@warmbad.villach.kursana.at

KURSANA
RESIDENZ