

Mitteldeutsche Zeitung, 24.12.2011

# Nachhaltigkeit minimiert das Risiko

Die Herzgruppe besteht seit 15, die Sportgruppe Orthopädie seit fünf Jahren. Ganzheitliche Rehabilitation steht im Fokus.

ASCHERSLEBEN/MZ/THO - „Es ist die Kombination aus Medizin und Sport“, die mache den Gesundheits- und Rehabilitationssport, wie er in Kooperation von Klinikum und SV Lok seit Jahren durchgeführt wird, aus, sagt Oberarzt Olaf Haberecht, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin.

Die ganzheitliche Rehabilitation stehe dabei im Vordergrund, erklärt er, dass es neben dem sporttherapeutischen Ansatzpunkt auch um die Gesundheitsbildung - gesunde Ernährung sei ein Thema - geht. In dem Zusammenhang spiele natürlich auch die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Krankheitsbild eine Rolle. Und nicht zu-

letzt solle mit der Integration in der Gruppe, im Verein, die soziale Komponente gefördert werden.

In der Herzgruppe, deren Mitglieder neben dem Übungsleiter von einem Arzt betreut werden, ist das seit nunmehr 15 Jahren gelebte Praxis. Seitdem sind eine Reihe weiterer, die Gesundheit fördernder Sportgruppen ins Leben gerufen worden, beispielsweise die Sportgruppe Orthopädie, die seit fünf Jahren besteht und in der die Dysfunktionen im Stütz- und Bewegungsapparat gezielt therapiert werden mittels Trocken- und Wassergymnastik. Mitmachen kann aber nicht nur, wer krank ist. Der Gesundheitssport sei für jeder-

mann geeignet, der „eigentlich noch ganz gesund, aber risikobehaftet ist“, so Haberecht.

In allen Fällen führt der Weg zum Gesundheits- beziehungsweise Rehabilitationssport über den Arzt. Die Untersuchung und das Gespräch seien erforderlich, um den Einzelnen später seines Leistungsstandes entsprechend zu fördern. Und das idealerweise über einen längeren Zeitraum. „Nur Nachhaltigkeit wird das Risiko minimieren und die Lebensqualität dauerhaft erhöhen“, weiß der Oberarzt.



Weiterführende Auskünfte erteilen Corinna Hesse unter der Rufnummer **03473/974741** und Nicole Kosig unter der **03473/971355**.

VEREIN

**200 Mitglieder**

**Die Abteilung** Gesundheits- und Rehabilitationssport ist unter dem Dach des SV Lokomotive Aschersleben angesiedelt und hat 200 Mitglieder. Unter Anleitung von neun Übungsleitern trainieren sie - je nach körperlichem Befinden - entweder in der Herzgruppe (zur Sicherheit werden die Kurse betreut von einem Arzt), in den Sportgruppen Orthopädie, Innere Organe oder Neurologie, oder machen mit beim Gesundheitssport. Vor dem Sport steht jedoch der medizinische Check-Up, denn nicht jedes Training ist auch für jeden geeignet.



Mehr im Internet unter [www.lok-aschersleben.de](http://www.lok-aschersleben.de).