



In der Lehrküche hat Torsten Fruh viel gelernt – auch, dass Genuss und Abnehmen kein Widerspruch sind.

Ein Schwabe macht ernst

Torsten Fruh sieht das Präventionsprogramm der Rentenversicherung als Initialzündung. Ab jetzt gilt's.

Diese Übung endet mit einer Überraschung: Therapieleiter Dieter Beh fordert seinen Kurs auf, im Stehen mit ausgestrecktem Arm sich so weit wie möglich nach hinten zu drehen. „Bis es nicht mehr geht“, motiviert er die elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer seines Präventionsseminars in der Rehaklinik Übruh im Allgäu. Dann lässt er die Teilnehmer wieder den Arm senken. Sie sollen nun die Übung mit geschlossenen Augen im Geist ausführen: „Jetzt stellen Sie sich aber vor, dass Sie sich noch weiter drehen können.“ In Gedanken klappt das gut. Doch dann sollen seine Schüler die Übung noch einmal ganz real durchführen. Ein ungläubiges Raunen geht durch die Runde: Diesmal können alle den Oberkörper viel weiter drehen als zuvor. Niemand spricht es aus, jedem ist es sofort klar: Wenn nur die Einstellung stimmt, schafft man seine Ziele.

An dieser Einstellung werden die Teilnehmer in den nächsten Tagen arbeiten. Jeder hat sein Ziel: ein besserer Umgang mit Stress, mehr Gelassenheit, mehr Struktur im Leben, beweglicher werden oder – wie Torsten Fruh (45) – „Gewicht abbauen“.



Mit dieser Übung zeigt Trainer Dieter Beh, dass Teilnehmer mehr schaffen, als sie denken.

106 Kilo hat sich der Computerspezialist „angefressen“, wie er selbstkritisch sagt. „Um die 90 Kilo“, so definiert er sein langfristiges Gewichtsziel. Eitel ist er nicht, aber zwei Dinge will er erreichen: Sein Sohn ist vier Jahre, „ich will wieder mit dem Bub toben können, der fordert mich richtig“.

Und da war noch die Sache mit dem Gesundheitscheck zu Beginn des Präventionskurses in der Klinik Übruh. Nach der Durchsicht der Laborwerte fragt ihn eine Ärztin: „Und, wollen Sie Diabetes bekommen?“ Fruh erschrickt: „Geahnt habe ich es schon, dass ich Gefahr laufe – jetzt weiß ich es. Das ist ein Unterschied.“



Das Wasser sorgt für Widerstand – und das stärkt die Muskeln.



Sehnenscheidenentzündungen sind schmerzhaft – aber vermeidbar. Präventionsexperte Dieter Beh zeigt effektive Dehnübungen ...

→ NACHFRAGE STEIGT

„Ich bin überzeugt, dass der Bedarf an Präventionsleistungen steigt. Schon allein aufgrund des Fachkräftemangels. Die Betriebe haben ein Interesse, dass ihre Beschäftigten gesund bleiben. Zudem werden Arbeitnehmer künftig länger arbeiten. Aber auch das Gesundheitsbewusstsein hat sich geändert: Man will vorbeugen und seinen Arbeitsplatz gesund ausfüllen.“

Dr. Thomas Bösch
Chefarzt Klinik Übersruh



Eine Initialzündung, sein Leben zu ändern – das erhofft er sich von dem Präventionsprogramm, das die Deutsche Rentenversicherung zahlt.

„Unsere Programme setzen auf vier Kernelemente“, erklärt der Chefarzt des Reha-Zentrums Übersruh, Dr. Thomas Bösch: „Erstens Sport- und Bewegungstherapie, zweitens Stress- und Burn-out-Prophylaxe, drittens lehren wir gesunde Ernährung und viertens vermitteln wir Entspannungstechniken. Nur diese Kombination sichert einen nachhaltigen Erfolg.“

36 Würfel Zucker

Nach Knieverletzungen läuft es für Fruh mit dem Sport seit 2009 nicht mehr so richtig. Er rostet ein, isst zu viel und davon besonders gern das Falsche. Torsten Fruh ist eine Frohnatur, trifft sich gerne mit Freunden und liebt regionale Spezialitäten aller Art – eben ein Schwabe. Verübeln kann man ihm den Lebenswandel nicht. Aber er schadet seiner Gesundheit.

So sitzt er jetzt in einem Seminarraum der Klinik und lernt jeden Tag, was er ab nun schlauer machen

kann. Sarah Mohr hat zum Zuckerquiz geladen: Verdutzt schauen die Teilnehmer, als sie erfahren, dass in einem Frühstück aus zwei Scheiben Brot, einer Tasse gesüßtem Kaffee, Butter und Marmelade umgerechnet 36 Würfel Zucker stecken können. „Die im Brot enthaltene Stärke wandelt der Körper in Zucker um“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab – so einfach ist die Rechnung. Mohr rät zum Frühstück aus Quark, Beeren und Nüssen.

Ruhe bewahren

In einer weiteren Einheit mit Dieter Beh geht es um den Umgang mit Stress und Hektik. „Wenn Stress aufkommt, sind wir alle doch so gestrickt, dass wir gleich losrennen“, gibt Adilbish Dulamdorj selbstkritisch zu. Die 51-Jährige ist Betriebswirtin, Stress steckt sie nicht mehr so gut weg wie früher. Beh gibt handfeste Tipps: „Ruhig bleiben, erst die Situation analysieren, nicht in Hektik verfallen.“ Fast immer seien dann auch die Arbeitsergebnisse besser. Ein zweiter Tipp ist noch einfacher:



... die Torsten Fruh in seinem Job in der IT-Abteilung gut brauchen kann. Die Betriebsärztin war es, die ihm einen Präventionskurs empfahl.

„Über die Körperhaltung nehmen wir Einfluss auf die Gefühlswelt. Achten Sie auf Körperspannung, sitzen Sie aufrecht, lächeln Sie“, rät Dieter Beh.

Wer Herausforderungen so begegnet, bewältige sie besser. Auch über die Atmung, gezielte Pausen und durch kleine Übungen lernen die Teilnehmer, Belastungen zu reduzieren. „Ich habe hier erfahren, wie man negativen Stress im Vorfeld erkennt und abbaut. Das klappt schon jetzt ganz gut“, freut sich Edelmetallkassierer Abdul Cilhüseyin (38), der erst drei Tage Schulung hinter sich hat. In seinem Job muss man manchmal „ganz gut anpacken“, wie er sagt.

Torsten Fruh arbeitet vorwiegend im Sitzen. Was ihn und Cilhüseyin eint, ist die Beanspruchung von Armen und Händen. Sehnenscheidenentzündungen kennen einige Teilnehmer nur zu gut. Und weil Prävention Vorbeugung heißt, gibt es am Nachmittag Dehnübungen im Park der Klinik. Auch wenn sie ein wenig schmerzen, schon nach wenigen Übungen zeigen sich bei allen Teilnehmern erste Erfolge.

Doppelte Unterstützung

Auch bei Torsten Fruh, der weiß, dass er jetzt dranbleiben muss. Die Chancen könnten nicht besser sein: Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung beinhaltet eine zwölfwöchige Trainingsphase. „Einmal die Woche geht es bei mir in der Nähe zum Sportkurs. Da helfen mir dann wieder Experten“, erklärt Fruh. Zusätzlich fährt er ab sofort mehrmals die Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit. Bosch, sein Arbeitgeber in Leinfelden-Echterdingen, gab ihm für die Tage in der Klinik frei. Die Betriebsärztin hatte ihm das Präventionsprogramm empfohlen. Das rechnet er seinem Arbeitgeber hoch an.

Auch seine Ehefrau wird ihn unterstützen. „Bei uns wird jetzt zu Hause auch die Küche umgestellt: weniger Kalorien, viel Gemüse – meine Frau findet das sogar richtig prima“, verkündet Fruh kurz vor seiner Abreise aus der Klinik. Das war im Juli. Jetzt ist es Herbst und Torsten Fruh ist dicht an seiner 100-Kilo-Grenze. Er bleibt ehrgeizig. Auch hier zeigt sich: ein typischer Schwabe.

→ KLINIK ÜBERRUH



Das Reha-Zentrum Überruh der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg ist eine Fachklinik für innere Medizin und Erkrankungen der Bewegungsorgane. Sie liegt eingebettet in die Wälder des Allgäus in der Nähe von Isny. Rund 1 600 Teilnehmer nehmen pro Jahr dort an unterschiedlichen Präventionsprogrammen teil. Dabei findet nur die erste Initialphase direkt in der Klinik statt. Ihr schließt sich eine 12-wöchige Trainingsphase mit Unterstützung von Experten in Wohnortnähe an, bevor die Teilnehmer in der Eigeninitiativphase alleine ihre Ziele umsetzen.

Ein halbes Jahr nach dem ersten Aufenthalt trifft sich die Präventionsgruppe zu einem „Refresher“ im Reha-Zentrum wieder (siehe Seiten 4/5). Viele berichten dann schon stolz von greifbaren Erfolgen.

www.rehaklinik-ueberruh.de

→ FILM-HINWEIS

Einen Film zur Reportage sehen Sie im eJournal von „zukunft jetzt“ auf www.deutscherentenversicherung.de