

# »Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen«

Ärzte und Physiotherapeut eröffneten Gesundheitszentrum – »Netzwerk Körper« verbindet Rehabilitation und Prävention

Bad Vilbel (mas). »Eigentlich könnte ich jeden zweiten Patienten hierher schicken«, erklärt Sport- und Allgemeinmediziner Dr. Ansgar Schultheis und zieht die Augenbraue hoch. Gemeinsam mit Chirurg Dr. Michael Waldeck, Physiotherapeut Andreas Köhler und dem Betriebswirtschaftswissenschaftler Thorsten Ritter eröffnete er im August das Gesundheits-

zentrum »Netzwerk Körper«. Was auf den ersten Blick wie ein gewöhnliches Fitness-Studio aussehen mag, ist bei genauerer Betrachtung auf die Bereiche »Medizinische Trainingstherapie«, »Präventionskurse« und »Seniorensport« spezialisiert. Durch interdisziplinäres Arbeiten wird individuell auf die Bedürfnisse der Kunden eingegangen.

Veronika Marreck, Leiterin der Abteilung »Medizinische Trainingstherapie«, zückt eine Chipkarte und steckt sie in das Lesegerät neben dem Computerbildschirm. »Jetzt kann ich mir anschauen, welche Übungen ich in welcher Reihenfolge machen muss«, beschreibt sie. Auch an den Geräten selbst findet sich jeweils ein kleiner Bildschirm, der nach dem Einführen der Karte individuelle Daten preisgibt. »Hierauf sind die Sitzeinstellungen, die Anzahl der Sätze und Wiederholungen sowie die Last gespeichert«, erklärt Marreck: »Außerdem gibt der Computer die Geschwindigkeit der Bewegung vor.« Durch diese Hilfestellungen werde das Verletzungsrisiko minimiert und das Training auf gewisse Weise überwacht, auch wenn gerade kein Trainer zur Stelle sei.

Grundsätzlich werde die Trainingstherapie jedoch ständig von Diplom-Sportwissenschaftlern betreut, die stets individuelle Anleitungen geben. »Zu uns kommen Personen mit Schulter- und Nackenbeschwerden oder einem Rückenleiden«, berichtet Marreck. An den Geräten gibt es besonders viele verstellbare Möglichkeiten, die den Sporttreibenden besser fixieren. In einem Bereich der Räumlichkeiten ist gar eine ganze »Rückenstraße« aufgebaut.

Generell stünden immer Personen auf der Trainingsfläche bereit, um Hilfestellung zu leisten. Menschen, die präventiv Sport treiben möchten, kommen an einer ärztlichen und sportwissenschaftlichen Eingangsuntersuchung nicht vorbei. »Die ersten vier Trainingseinheiten sind auch komplett begleitet«, ergänzt Marreck: »Und alle zwölf Wochen steht ohnehin ein betreutes Üben auf dem Programm.«

Angebote wie »Rückenschule«, »Nordic-Walking« oder »Abnehmen mit Genuss« gehören laut Marreck zu den gesundheitsorientierten Präventionskursen. Diese würden von den Krankenkassen unterstützt und bezuschusst. »Unser Ziel ist die Verbindung von Reha und Prävention«, betont die Diplom-Sportwissenschaftlerin. Mit

dem Seniorensport würden ältere Menschen gezielt angesprochen. »Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen«, meint sie. Das würde auch Stürzen vorbeugen.

Mit einem kleinen Café-Bereich soll die Geselligkeit gefördert werden. »Die Leute machen nur etwas regelmäßig, wenn es ihnen auch Spaß macht«, gibt sich Marreck verständnisvoll.

»Oder wenn sie sonst ein schlechtes Gewissen haben«, ergänzt Schultheis. »Kontrolle ist besser.« So lange er seinen Patienten ein Sportprogramm empfehle, ohne eine konkrete Adresse zu nennen, bleibe es oft beim guten Vorsatz. So entstand die Idee zur Gründung des Gesundheitszentrums eher zufällig. »Es hat sich eben so angeboten«, berichtet der Sportmediziner.

Die personellen Möglichkeiten und die Räumlichkeiten seien da gewesen und wollten genutzt werden. Vom Gedanken bis zur Eröffnung hätte es dennoch zwei Jahre gedauert. Wenn er am Wochenende Präsenz zeige, laufe das oft auf eine zweite Sprechstunde hinaus.

Generell stehe das Zusammenspiel von »Körper, Geist und Seele« im Mittelpunkt, so Studioleiterin Diana Adler. Nächstes Jahr wolle das



Am Gerät sitzt Veronika Marreck, dahinter überprüfen Dr. Ansgar Schultheis und Diana Adler den Übungsablauf. Foto: Schilling

»Netzwerk Körper« ein Marathon-Training und ein spezielles Kinder-Programm anbieten. Derzeit findet sonntags zwischen 11 und 12 Uhr Skigymnastik für Wintersportler statt. Dabei werden Kraft und Ausdauer, aber auch Flexibilität und Schnelligkeit geübt. »Mit dem Training sollte zwei Monate vor dem Skiurlaub begonnen werden«, erklärt Schultheis. Auf diese Weise würde die Verletzungsgefahr verringert.