

Gesundheitsbrünnele

Hippotherapie



Hippotherapie ist eine spezielle Therapieform auf dem Pferd. Sie kommt in der Neurologischen Reha vor allem bei Zielen zum Einsatz, bei denen es um eine bessere Rumpfstabilität, die Verbesserung des Gangbildes und / oder des Gleichgewichtes geht. „Die frische Luft und der Kontakt zum Pferd haben auch eine therapeutische Wirkung“, weiß Hans Rinner, langjähriger Hippotherapeut bei der Neurologischen Reha der aks gesundheit.

Was ist Hippotherapie?

Rinner: Hippotherapie ist eine spezielle physiotherapeutische Maßnahme, bei der das Pferd als „Co-Therapeut“ bei erkrankten Menschen und Menschen mit einer Behinderung unter medizinischen Gesichtspunkten eingesetzt wird.

Wer bietet Hippotherapie an?

Rinner: Die Therapie wird von



Foto: iStock

Der Kontakt zum Pferd hat auch eine therapeutische Wirkung.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten mit der Zusatzausbildung Hippotherapie und mit Pferden, die speziell dafür ausgebildet werden, durchgeführt.

Kann jedes Pferd eingesetzt werden?

Rinner: Voraussetzungen an das Therapiepferd sind ein ausgeglichener Charakter, mittlere Größe und ein gut mitschwingender Rücken. Wenn diese Grundvoraussetzungen gegeben sind, muss das Pferd von der Pferdeführerin beziehungsweise vom Pferdeführer

für den Einsatz in der Hippotherapie ausgebildet werden. Dabei stehen der Gehorsam des Pferdes und die vertrauensvolle Beziehung zwischen Pferd und Pferdeführer im Vordergrund.

Warum kommt gerade das Pferd zum Einsatz?

Rinner: Wenn sich das Pferd im Schritt bewegt, schwingt der Rücken des Pferdes dreidimensional auf – ab, links – rechts, vor – zurück. Daraus resultiert ein Bewegungsimpuls, auf die der Mensch

reagieren muss. Dieser immer wiederkehrende Bewegungsablauf und die Vorwärtsbewegung sind einmalig und können für therapeutische Zwecke genutzt werden.

Wie kann ich mir die Durchführung der Hippotherapie vorstellen?

Rinner: Je nachdem, ob die zugewiesenen Menschen gehfähig oder im Rollstuhl sitzen, wird über eine Rampe oder ein Podest mithilfe der Therapeutin beziehungsweise des Therapeuten auf das Pferd aufgestiegen. Das Pferd ist mit einer Satteldecke und einem Gurt mit Haltegriffen ausgerüstet und wird von dem Pferdeführenden geführt bzw. gehalten. Die Hippotherapie findet in der Reithalle beziehungsweise auf dafür geeigneten Wegen im Freien statt. Die Hippotherapeutin beziehungsweise der Hippotherapeut geht neben dem Pferd auf Höhe des Reiters, gibt notwendige Unterstützung und Anleitung und ist wiederum beim Absteigen behilflich.

Was bewirkt die Hippotherapie beim Menschen?

Rinner: Beim Sitz auf dem Pferd erfolgt eine bedingte Aufrichtung des Oberkörpers und es entwickelt sich ein Gefühl für eine stabile symmetrische Körperhaltung. Das Augenmerk der Therapeutin beziehungsweise des Therapeuten liegt vor allem auf einem möglichst



Foto: aks

Hans Rinner

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



Gefäßschutz aus der Natur



Mag.pharm.
Klaus Michler
Apotheker in
Lochau

Herz und Gefäße können mit natürlichen Mitteln geschützt werden

Elastische Gefäße sind für Gesundheit und Vitalität unentbehrlich, denn sie garantieren die reibungslose Blutversorgung des gesamten Körpers. Je älter wir werden, desto unelastischer können unsere Gefäße werden. Ab-

hilfe schaffen einige Arzneipflanzen wie etwa Knoblauch.

Alt und bewährt

Knoblauch wird schon seit zirka 5000 Jahren als Arzneipflanze verwendet. Die Inhaltsstoffe von Knoblauch senken die Blutfette und erhöhen die Fließfähigkeit des Blutes. Ein weiterer pflanzlicher Wirkstoff aus der Naturapotheke ist in den Blättern des Ginkgoabaumes enthalten. Er zählt zu den ältesten Pflanzen auf unserer Erde.

Nährstoffe durch Ginkgo

Standardisierte Ginkgo-Extrakte aus der Apotheke verbessern - ähnlich wie Knoblauch - die Fließeigenschaften des Blutes, beeinflussen die Durchblutung günstig und führen

somit zu einer besseren Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Schutz für das Herz

Omega-3-Fettsäuren schützen das Herz und hemmen die Verkalkung der Arterien. In den Mittelmeerländern, wo viel Pflanzenöl - vornehmlich Olivenöl - verwendet und öfter mal Fisch gegessen wird, und wo das tägliche Gläschen Rotwein fester Bestandteil der Esskultur ist, treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen seltener auf.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einem „natürlichen“ Gefäßschutz.

korrekten Sitz, insbesondere der Stellung und Beweglichkeit des Beckens. Von hier aus werden die Bewegungen in die großen Gelenke von Schulter und Hüfte sowie Arme und Beine weitergeleitet und ein Gefühl des „Gehens“ vermittelt. Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, die Atmung und das gesamte Körpergefühl sind dadurch angesprochen.

Gibt es spezielle Übungen, die auf dem Pferd gemacht werden?

Rinner: Ein wesentlicher Teil der Hippotherapie mit erwachsenen Menschen beinhaltet die eigene Körperwahrnehmung. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt und versucht, diesen neuen Bewegungsimpulsen, die durch das Pferd vermittelt werden, nachzuspüren. Erst wenn sich der Mensch an diese neuen Bewegungen gewöhnt hat, wird die Therapeutin beziehungsweise der Therapeut mit leichten Übungen wie Veränderung des Schrittempos oder Richtungswechseln, die Anforderung erhöhen.

Bei welchen Krankheiten / Behinderungen kommt die Hippotherapie in Frage?

Rinner: Grundsätzlich bei Erkrankungen / Behinderungen, bei denen zentrale Bewegungsstörungen im Vordergrund stehen. Die häufigsten Diagnosen und Zuweisungsgründe für die Hippotherapie sind Schlaganfall, Multiple Sklerose, Hirnverletzungen nach Unfällen, Parkinson oder Querschnittslähmungen.

Wie komme ich zu einer Überweisung beziehungsweise wer bezahlt diese Therapie?

Rinner: Jede Ärztin bzw. jeder Arzt kann eine Überweisung zur Hippotherapie ausstellen. Die letztendliche Abklärung zur Durchführung und Verantwortung liegt bei der Hippotherapeutin beziehungsweise beim Hippotherapeut. Die Kosten werden bei Vorliegen dieser Überweisung über einen Integrationshilfsantrag aus dem Sozialfonds bezahlt. Ein Selbstbehalt von circa 7 Euro pro Therapieeinheit wird in Rechnung gestellt.

- KONTAKT -

aks Gesundheit GmbH
Neurologische Reha

Färbergasse 13, 6850 Dornbirn
Tel.: 05574 / 202-3000
anr@aks.or.at
www.aks.or.at

Vorarberg nimmt ab!

Weitere Kurse starten im Februar in Schwarzach

Der erfolgreiche Kurs „Mit Spaß zum Wunschgewicht“ geht in eine neue Runde.

Während der 12-wöchigen Abnehmphase werden die Teilnehmer intensiv betreut. Im Vorfeld wird für jeden während eines ersten, individuell bestimmbar Einzeltermins, auf Wunsch ein Ernährungsprogramm einer internationalen Partnerfirma erstellt, das auf einer umfangreichen Bio-Impedanz-Analyse basiert. Diese Messung wird mit einem medizinischen Körperanalysegerät durchgeführt und ermittelt den persönlichen Anteil des Körperfettes und der Muskelmasse, gibt Auskunft wie bedenklich das Viszeralfett ist und

benennt den Kalorienverbrauch im Ruhezustand. „Unser Ziel ist es, dass die Menschen lernen umzudenken“, erklärt Coach Melitta. Abnehmen hat nichts mit hungern zu tun, sondern mit richtiger Ernährung. Wir zeigen, was man mit Genuss essen darf und wie man das Gewicht halten kann. Ein wichtiger Punkt ist auch der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.“ (pr)



Melitta Dejanovic

- INFO -

Eine neue Gruppe startet am Montag, 24. Februar 2014, in Schwarzach.

Die Teilnahmegebühr inklusive aller Unterlagen beträgt einmalig 89 Euro. Den 3 Teilnehmern, die den höchsten Fettanteil verloren haben, winkt ein Preisgeld.

Anmeldung unter Telefon 0699/171 21 863 (erreichbar zwischen 9 – 19 Uhr) bei Melitta

Pneumokokken sind Thema für Erwachsene ab 50!

Pneumokokken-Erkrankungen: Oft unterschätzte Infektionen durch Bakterien.

Pneumokokken zirkulieren ständig in der Bevölkerung. Sie werden, so wie viele andere Erreger, durch Tröpfcheninfektion (z. B. durch Husten oder Niesen) übertragen. Pneumokokken befinden sich im Nasen-Rachen-Raum und können unter anderem schwere Erkrankungen hervorrufen.

Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Erwachsene ab 50 Jahren!

Mit zunehmendem Alter wird die Abwehrkraft des Körpers schwächer. Eine Schwächung der körpereigenen Abwehrmechanismen kann zur Ausbreitung von Pneumokokken führen, wodurch Krankheiten wie Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung bei Erwachsenen verursacht werden können.

Das Risiko für eine Pneumokokken-Erkrankung erhöht sich ab dem Alter von 50 Jahren. Bestehende Erkrankungen wie z. B. chronische Erkrankungen von Herz, Lunge (einschließlich Asthma), Niere oder Leber sowie Zuckerkrankheit, Krebs, chronischer Alkoholisismus oder Rauchen sind zusätzliche Risikofaktoren. Im Jahr 2012 gab es in Österreich 255 nachgewiesene invasive Pneumokokken-Erkrankungen. Davon entfielen etwa drei Viertel auf Erwachsene über 50 Jahre. Experten gehen jedoch davon aus, dass die Zahl der nicht erfassten Erkrankungen höher ist. Eine Pneumokokken-Erkrankung kann Ihr Leben verändern!

Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen Informationen zum Thema Pneumokokken geben!

www.pneumokokkenab50.at



Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria Ges.m.b.H., Wien, und Sanofi-Pasteur MSD GmbH, Brunn am Gebirge. PRE042-13/1/06.08.2013; AT00302h; Datum der Erstellung 08/2013

Anzeige

Mehr Nähe geht nicht
www.rzg.at



RZ Regionalzeitungen