

Fitnessstraining und Neuro-Reha

Durch die perfekte Kombination wird die Leistungsfähigkeit gesteigert

Für Betroffene von Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose und anderen neurologischen Erkrankungen ist Fitnessstraining eine optimale Ergänzung zur Therapie. **Raphaela Borg**, Physiotherapeutin der **aks** gesund, Neurologische Reha bietet in Zusammenarbeit mit Fitnessstudios therapeutisch betreutes Fitnessstraining in Kleingruppen an.

Welchen Nutzen hat Fitnessstraining für neurologisch Erkrankte?

Raphaela Borg: Durch die Kombination aus Reha und Fitness steigern Betroffene ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Fitnessstraining unterstützt sie dabei persönliche Ziele zu erreichen oder erreichte Ziele zu erhalten. Gleichzeitig nehmen Betroffene wieder am gesellschaftlichen Leben teil. Sie können wieder einem Hobby nachgehen und in der Gruppe aktiv sein.

Wer kann an den Fitnessgruppen teilnehmen?

Raphaela Borg: Menschen mit neurologischen Erkrankungen,



Durch die Kombination aus Reha und Fitness steigern Betroffene ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

deren nächster Schritt in der Therapie das Eigentraining ist, nehmen an den Gruppen teil. Sie trainieren in der Kleingruppe, weil sie sich gerne sportlich betätigen, alleine dazu aber noch nicht in der Lage sind. Auch im Rollstuhl ist Fitnessstraining möglich.

Wie läuft Training in der Fitnessgruppe ab?

Raphaela Borg: Teilnehmende trainieren individuell an Therapiegeräten. Wir Therapeuten achten darauf, dass die Übungen richtig durchgeführt werden. Wir sorgen dafür, dass die Übungen auf die körperlichen Möglichkeiten

und Ziele abgestimmt sind. Inhaltlich liegen die Schwerpunkte beim Kraft- und Ausdauertraining. Individuell kann das Training aber auch durch Dehn- oder Gleichgewichtsübungen ergänzt werden. In einem Zeitraum von 5 Wochen finden 10 Trainingseinheiten statt.

Ist ein Training auch außerhalb der Fitnessgruppe möglich?

Raphaela Borg: Dies ist möglich und erwünscht. In der Therapie erreichte Fortschritte können durch Fitnessstraining nachhaltig erhalten werden. Nach dem Motto ‚wer rastet, der rostet‘ gilt

für neurologisch erkrankte Menschen wie für uns alle, dass Bewegung zu einer gesunden Lebensweise gehört. (red)



Info

aks gesund GmbH
Neurologische Reha
Färbergasse 13, 6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 – 3000
nr@aks.or.at, www.aks.or.at
Ein Unternehmen der aks Gruppe



Raphaela Borg

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke

Baldrian, Melisse und Hopfen gegen Stress

„Keine Zeit – bin im Stress“ – diesen Satz hört man immer öfter. Aber was ist Stress und warum ist zu viel Stress ungesund? Unter Stress versteht man, dass man seinen Tagesablauf nicht mehr selbst im Griff hat. Die Termine wachsen einem über den Kopf – man hat keine Ruhe- und damit auch keine Erholungsphasen mehr. Jahrelanger Stress und

eine ständig damit einhergehende seelische Belastung können zu den unterschiedlichsten Krankheiten führen.

Jahrelanger Stress kann nicht nur die inneren Organe und das Herz schädigen, er macht langfristig auch die Knochenstruktur brüchig und sorgt für ungesunde Fettablagerungen im Körper. Oft geht Stress mit ungesunder Ernährung einher. Eine gravierende Auswirkung eines auf Dauer erhöhten Stresspegels ist auch die Beeinträchtigung des Immunsystems. Die Abwehrkraft des Körpers lässt nach und es kann zu Infektionen oder Allergien, Autoimmunerkrankungen und Entzündungen kommen.

Auf Dauer macht Stress den Menschen krank. Das Erlernen von Entspannungsübungen oder Meditation hilft Stress zu reduzieren. Sinnvoll ist es auch, den Stress durch körperliche Aktivitäten abzubauen. Suchen Sie nach dem geeigneten Sport oder körperlichen Aktivitäten, die Sie gerne regelmäßig ausüben. In besonders schlimmen Stress-Situationen haben sich verschiedene pflanzliche Präparate aus der Apotheke gut bewährt. Zur Erhöhung der Belastbarkeit kann man Rosenwurz (Rhodiola) oder Taigawurzel-Produkte versuchen. Zum „Runterkommen“ eignen sich Tropfen oder Kapseln die Baldrian, Melisse und Hopfen enthalten.

Diese kann man unbedenklich auch längerfristig einnehmen. Sie wirken vor allem beruhigend, fördern den Schlaf und erhöhen so die körperliche Belastbarkeit am nächsten Tag. Auch Teemischungen mit Orangenblüten oder Melisse helfen sehr gut. In der Apotheke bereiten wir gerne auch Teemischungen ganz individuell auf ihren Geschmack abgestimmt für sie zu.

Wer Stress hat braucht auch mehr Vitamine. Die Zufuhr von B-Vitaminen, Vitamin C und Zink kann das Ungleichgewicht ausgleichen und die angegriffenen Nerven beruhigen. (Entgeltliche Einschaltung)



Mag.pharm. Klaus Michler
Apotheker
in Lochau

