



Rehasport für Diabetiker

Best Practice Report über den Rehavital Gesundheitssport e.V.

Wolfgang Scheer ist Vorstand des gemeinnützigen und eingetragenen Vereins Rehavital Gesundheitssport e.V., der Ende 2006 gegründet wurde mit inzwischen 12 Fachübungsleitern für Rehabilitation und drei Mitarbeitern in der Verwaltung. Das Angebot erstreckt sich auf Orthopädie, Herz-Sport, Diabetiker-Sport und Asthma-Sport.

In den ersten beiden Jahren wurde das Reha-Sport Angebot, das unter anderem im FIT PLUS in Landshut durchgeführt wird, bewusst nur so viel

beworben, dass die anfängliche Zahl der Reha-Patienten es erlaubte, sich mit der Thematik intensiv auseinanderzusetzen und langsam vorzutasten. Wolfgang Scheer: „Wenn wir ein neues Projekt beginnen, möchten wir dieses von Anfang an richtig machen. Wir lassen uns lieber etwas länger Zeit, dafür treten wir mit allem was wir tun, gut aufgestellt auf.“

Anfang 2008 war auch die gesetzliche Situation in Bezug auf Rehabilitations-Sport stabil, so dass wir von da an richtig Gas geben konnten.“ Zunächst beschränkte sich das Angebot des Rehavital Gesundheitssport e.V. auf die rein orthopädische Rehabilitation. Später kamen die anderen rehabilitativen Richtungen wie Herz-Sport, Diabetes und Asthma-Sport hinzu.

Reha-Sport wird grundsätzlich über gemeinnützige Vereine angeboten, wobei es in ein paar wenigen Bundesländern Ausnahmen gibt. Die Anerkennung erfolgt über die Behinderten-

und Rehabilitationssportverbände der Länder, in Bayern durch die ARGE Rehabilitationssport. Die Qualifikation zum lizenzierten Fachübungsleiter wird ebenfalls bei diesen Verbänden erworben. Im Rehabilitations-Sport sieht Wolfgang Scheer eine gute Ergänzung zum regulären Fitnessprogramm des FIT PLUS: „Wir wollten uns durch ein weiteres Standbein unabhängiger machen und zwar konkret in Form eines Vereins. Der Verein bietet alle Vorteile der Gemeinnützigkeit und spricht andere und somit neue Zielgruppen an. Laut einer Umfrage können sich deutlich mehr Deutsche vorstellen in einem Verein zu trainieren, als im Fitness-Studio. Die Leistungen des Rehavital Gesundheitssport e.V. werden von uns somit auch völlig getrennt von den Leistungen des Studios beworben.“

Wer kann beim Diabetikersport mitmachen?

Die gesetzliche Grundlage der Verordnungen durch die Ärzte bildet § 44



Im FIT PLUS genießen insbesondere Diabetiker eine umfangreiche Betreuung

Abs. 1 Nr. 3 SGB IX. Zusätzlich ist eine Genehmigung mit einem Institutskennzeichen (IK-Nummer) zur Abrechnung mit den Krankenkassen als eindeutige Identifikation der Leistungserbringer erforderlich. Kostenträger der Leistung sind im Regelfall die Krankenkassen, aber auch Rentenversicherungsträger oder Berufsgenossenschaften. Rehabilitationssport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden, wobei die Verordnung nicht das ärztliche Budget belastet. Die Dauer der Leistung umfasst bei Diabetespatienten 50 Übungseinheiten pro Verordnung.

Beim Reha-Sport für Diabetiker kann mitmachen, wer an Diabetes mellitus Typ 1 und 2 und den Folgeerkrankungen leidet. Kontraindikationen sind dekompensierte Herzinsuffizienz, nicht einstellbare Hypertonie, maligne Arrhythmien und orthopädische Kontraindikationen. Vom Arzt werden erhoben: die sportmedizinische Tauglichkeit, der klinische Status zur allgemeinen Sporttauglichkeit, Blutbild, Blutfette, Leberwerte, Nierenwerte, Urinstatus, HbA1c, EKG und Belastungs-EKG. Zudem finden neurologische und augenärztliche Untersuchungen statt. Kontrolluntersuchungen erfolgen jährlich. Die konditionelle Tauglichkeit erfolgt durch Abtesten mit einzelnen Übungen durch einen Sporttherapeuten.

Der Arzt verordnet Rehabilitationssport bei den gesetzlich definierten Beschwerdebildern und darf grundsätzlich Empfehlungen aussprechen. Wolfgang Scheer: „Das war am Anfang nicht leicht und harte Arbeit bis alle Ärzte in unserer Region und die Kran-

kenkassen wussten, dass wir Reha-Sport Anbieter sind.“ Verordnungen können an Personen ausgestellt werden, bei denen die potenzielle Gefahr einer zukünftigen Behinderung oder eines chronischen Beschwerdebildes besteht; ebenso an Patienten, die bereits von einer Behinderung betroffen sind.

Das Rehabilitationstraining findet grundsätzlich in Gruppen statt, die je nach Krankheitsbild unterschiedlich aufgebaut sind und unterschiedliche Ziele verfolgen. Durch die relativ hohe Anzahl der verordneten Übungseinheiten kann langfristig ein Behandlungserfolg erzielt werden.

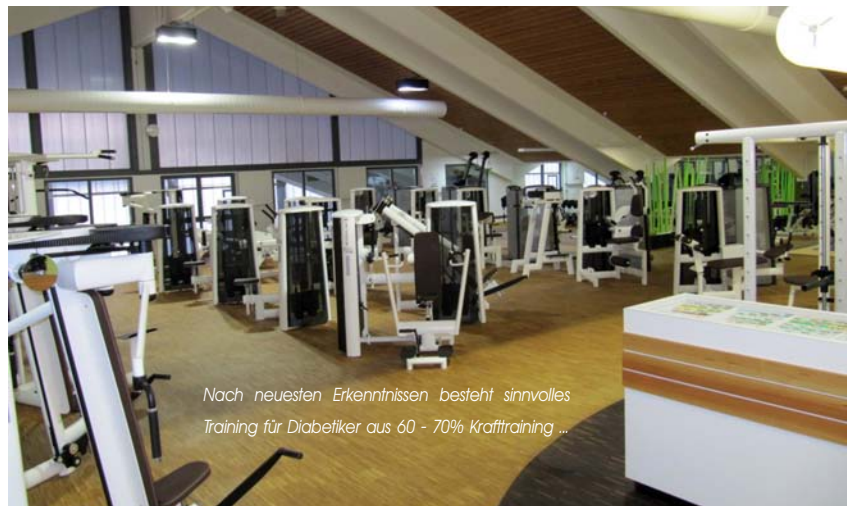
Das Training mit Diabetikern

Diabetiker stellen im Reha-Sport die schwierigste Gruppe dar. Wolfgang Scheer: „Der orthopädische Patient hat Schmerzen und nimmt somit regelmäßig an den Übungseinheiten teil. Der Herzsportler ruft meist vorher an,

wenn er verhindert ist und entschuldigt sich für sein Fehlen. Beim Diabetiker haben wir aus Sicht der Frequenzierung die meiste Mühe, dass er regelmäßig kommt.“ Die Gruppengröße darf 15 Teilnehmer nicht überschreiten, wobei die Teilnehmeranzahl immer einen Wachstumsprozess darstellt. Zu Anfang wurde mit drei Diabetikern in der Gruppe gestartet. Aufgrund des guten Angebots und der intensiven Betreuung kann der Rehavital Gesundheits-sport e.V. heute drei Diabetiker-Sportgruppen pro Woche mit über 10 Teilnehmern pro Gruppe durchführen. Die verordneten 50 Übungseinheiten müssen innerhalb von 18 Monaten absolviert werden, wobei jede Teilnahme abgezeichnet wird. Mindestdauer einer Einheit sind 45 Minuten.

Beim Training mit Diabetikern muss die aktuelle Blutzuckereinstellung vorliegen. Wolfgang Scheer: „Wir fordern den Diabetes-Patienten auf, die aktuellen Messwerte mitzubringen, die er vor der Kursstunde zuhause misst. Hat jemand diese nicht dabei, wird er von uns gemessen. Das funktioniert immer sehr gut. Dazu gibt es Blutzuckerlisten, in die die aktuellen Werte eingetragen werden. Die Stunde wird nur absolviert, wenn die Blutzuckerwerte im normalen Bereich sind.

Ist der Blutzuckerspiegel zu tief, erhält der Diabetiker Bananen oder zuckerhaltige Getränke, damit er genügend Proteineinheiten hat. Danach wird nochmals gemessen und dann darf er starten, wenn alles in Ordnung ist. Unterzuckerung kommt im Prinzip nur bei Neulingen vor. Wer schon mehrfach trainiert hat, kennt den Ablauf.“ Zusätzlich



Nach neuesten Erkenntnissen besteht sinnvolles Training für Diabetiker aus 60 - 70% Krafttraining ...

zu den Angaben auf der Verordnung wird vom Rehavital Gesundheitssport e.V. ein Gesundheitsfragebogen erhoben über das allgemeine Befinden, den Fitnessgrad, das Vorliegen orthopädischer Probleme, die Einstellung des Blutzuckerspiegels und den Zeitpunkt der erstmaligen Diagnose des Krankheitsbildes.

In der Kursstunde wird ein Gruppentraining absolviert, da für den Reha-Sport seit 2011 das Training an Fitness-Geräten nicht mehr erlaubt ist. Wolfgang Scheer: „Diabetiker sollen nach neuen Erkenntnissen 60-70% Kraft- und 30-40% Ausdauertraining absolvieren. Die Kraffelemente erfolgen anhand von Eigengewichtübungen und durch Kleingeräte. Das unterscheidet sich gar nicht so sehr vom normalen Group-Training. Die Anforderungen an den Trainer sind bei Diabetiker-Sportgruppen jedoch wesentlich höher, zumal das Leistungslevel innerhalb der Gruppe sehr differenziert ist.“

Zusatzangebote für Diabetiker durch Vereinsmitgliedschaft

Die Kurse aufgrund der Verordnungen müssen für den Reha-Sportler immer kostenfrei bleiben. Die vollständige Übernahme der Kosten durch die Kassen muss dem Diabetiker und anderen Reha-Patienten kommuniziert werden. Zusätzlich bietet der Rehavital Gesundheitssport e.V. eine freiwillige Mitgliedschaft über sechs Monate im Reha-Sportverein an.

Diese Mitgliedschaft kann monatlich verlängert werden, solange die Verordnung besteht, wenn das Vereinsmitglied dies wünscht. Während seiner Vereinsmitgliedschaft kann der Diabetiker alle Einrichtungen des FIT PLUS ohne Einschränkungen wie ein reguläres Fitness-Mitglied nutzen. Seine Therapiepläne an den Geräten erhält er über den Verein, da im Selbstzahlerbereich das Gerätetraining wiederum erlaubt ist.

Wolfgang Scheer: „Unser Ziel ist, dass Diabetiker und andere Reha-Sportler während ihrer Verordnung freiwillig die Mitgliedschaft in unserem Verein abschließen, damit über den Reha-Sport hinaus weitere Bewegungsangebote in Anspruch genommen werden können, die exakt auf das Beschwerdebild des Patienten angepasst sind. Wir erklären



dem Kunden die Vorteile des Krafttrainings an den Geräten und sehen auch bei den Teilnehmern, die diese Leistung in Anspruch nehmen, dass sie schnellere Fortschritte machen.“

Die Kosten für die Mitgliedschaft im Verein liegen derzeit bei monatlich 37,50 €. Dieser günstige Betrag rechtfertigt sich aus der Gemeinnützigkeit des Vereins und dem zusätzlichen Vorliegen einer Verordnung. Nach Ablauf der Verordnung kann sich der Diabetiker für eine reguläre Mitgliedschaft entscheiden. Wolfgang Scheer: „Wir haben eine Quote von über 65% der Teilnehmer am Reha-Sport, die eine Mitgliedschaft im Verein abschließen.“ Diese Angebote finden nicht nur im FIT PLUS, sondern auch mit anderen Kooperationsstudios statt. Der Rehavital Gesundheitssport e.V. hat mehrere Standorte und ist für weitere interessierte Kooperationspartner offen.

Reha-Sport mit Diabetikern lebt von der Kommunikation mit den Ärzten

Wolfgang Scheer: „Wie im Reha-Sport generell üblich, sind wir Kooperationen mit Diabetologen eingegangen. Wir haben teilweise Kunden, die schwer krank sind, da geht an der Kommunikation mit dem Arzt nichts vorbei. Reha-Sport lebt von der Zusammenarbeit mit dem Arzt. Das ist ein wichtiger Aspekt. Für den Diabetiker-Sport arbeiten wir derzeit intensiv mit drei Diabetologen zusammen.“

Für eine gute Basis der Ärzteskooperationen werden vom Rehavital Gesundheitssport e.V. in Zusammenarbeit mit dem FIT PLUS Fitness-Center spezielle Veranstaltungen organisiert. Die Ärzte,

mit denen eine intensive Kooperation besteht werden zum Beispiel zum Essen eingeladen, während andere Ärzte ein kleines Weihnachtspaket oder ähnliches erhalten. Und einmal pro Jahr findet im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung eine große Reha-Sportwoche über aktuelle Gesundheitsthemen statt.

In dieser Seminarwoche werden Vorträge von Ärzten zu den Themen Herzkreislauf, Bluthochdruck, Diabetes und über Früherkennung und Krebsnachsorge angeboten. Wolfgang Scheer: „Das ist inzwischen bei uns so eingeführt, dass wir mittlerweile sehr viel Zulauf haben und die Creme-de-la-Creme der Ärzteschaft anwesend ist, beispielsweise mit Dr. med. Ingo Bauerfeind, Leiter des zertifizierten „Interdisziplinären Brustzentrum“ und Chefarzt der Frauenklinik im Klinikum Landshut. Das erfordert allerdings eine jahrelange seriöse Arbeit, in die viel Zeit und Geduld investiert wird.“

Anita Knöller



Zur Person

Der Dipl.-Sportlehrer Wolfgang Scheer ist vertretungsberechtigter Vorstand des Rehavital Gesundheitssport e.V. und seit 22 Jahren in der Fitnessbranche tätig. Zudem ist er Fitnessfachwirt, Fachübungsleiter Reha und IST-Dozent für Prävention und Reha.