



plainpicture

Strandurlaub auf den Balearen oder lieber ein Rückenkurs an der Ostsee? Für BRIGITTE WOMAN-Autorin Anne Otto keine ganz leichte Entscheidung

Reiseziel Gesundheit

FEndlich frei. Ferien. Raus aus dem Alltag und rein – ja, wohin denn eigentlich? Mit der Familie nach Mallorca an den Strand? Oder doch mit dem Liebsten allein auf Städtetour durch Rom, ohne Kind? Irgendwo in meiner Magengegend meldet sich eine kleine Stimme: „Du bist geschafft, brauchst Ruhe, solltest endlich mal etwas für deine Gesundheit tun!“ Auf diese Idee war ich bisher noch gar nicht gekommen. Urlaub, das war für mich die Entdeckung Amerikas, die Erkundung festlicher Bräuche in der Provence oder der Bau meterhoher Sandburgen – Entspannung und ein gutes Gefühl im Körper stellten sich dabei irgendwann ganz nebenbei ein. Einfach so. Doch im Moment erscheint mir ein solcher Selbstgänger unmöglich. Meine Rückenmuskeln sind schmerzhaft zusammengeballt, abends sitze ich oft müde und kaputt auf dem Sofa. Vielleicht stecke ich Arbeit und Alltag doch nicht mehr so leicht weg wie noch vor ein paar Jahren.

Warum also nicht mal meine Gesundheit zum Reiseziel machen? Meine Freundin Ann-Christin hat das vor Kurzem ausprobiert, eine Woche Entspannungstraining, ein Angebot ihrer Krankenkasse. Mit rosa Wangen und glänzenden Augen kam sie zurück, sah richtig erholt aus beim letzten Treffen. Ob die auch was für meinen verspannten Rücken anbieten? Ein passendes Programm ist schnell gefunden. Eine Gesundheitswoche „Rücken Fit!“ an der Ostsee. Nachdem ich mich angemeldet habe, kommt mir meine Entscheidung dann doch gewagt vor: Lohnt es sich wirklich, sieben Tage nur für die eigene Gesundheit zu verreisen? Ohne die Lieben zu einer Art Mini-Kur zu verschwinden? Und dann auch noch ein Programm zu buchen, das die Krankenkasse bezuschusst? Bestnoten aus präventionsmedizinischer Sicht, aber kein Fünf-Sterne-Hotel.

Die Ankunft in der Ostsee-Klinik in Damp verstärkt mein mulmiges Gefühl. Ist das nicht doch ein bisschen viel Medizin und ein bisschen wenig Wellness für eine Woche Urlaub? Mein Aufenthalt beginnt mit einem ausführlichen Gespräch mit der Ärztin: Wo genau sitzen die Schmerzen? Wie stark und wie häufig sind sie? Wie ist der Schlaf? Welche anderen Beschwerden gibt es? Dann misst sie Körpergröße und Gewicht und attestiert meinem Rücken, dass er sehr verspannt sei – aber das gesamte Sportprogramm durchaus mitmachen könne. Im Wartezimmer sitzen die restlichen Teilnehmer, knapp

20 Frauen und Männer zwischen 35 und 65 Jahren, in der Luft liegt Galgenhumor. Schnell ist man sich einig, dass die Waage da drin kaputt sei. Man lächelt sich verschwörerisch zu. Trotzdem bin ich nicht glücklich: Verdammt, ich könnte jetzt gemütlich mit einem dicken Buch am Strand liegen oder in Rom Latte macchiato trinken, umgeben von Springbrunnenplätschern und schicken Italienern. Und hier? Hier sitze ich in einem kargen Wartezimmer, und es wird weder ausgiebige Massagen mit erlesenen Essenzen im Luxus-Spa noch glamouröse Abendmenüs vom Sternekoch geben. Doch bereits die erste Aqua-Jogging-Stunde zerstreut meine Zweifel. „Jeder tut nur, was ihm guttut“, sagt Trainerin Dagmar Pieper. „Gehen Sie es locker an. Ja, Sie da hinten.“ Sie meint mich. Stimmt, ich habe mich zu sehr verkrampft, hetze durchs Becken, als würde hinten bei der zweiten Leiter ein wichtiges Business-Meeting warten. Ich bewege mich langsamer. Allmählich finde ich einen gemächlichen Rhythmus. Plötzlich bin ich ganz leicht. Draußen sehe ich die Ostsee, ein blaues, ruhiges Band. Darüber flattern aufgeregt bunte Drachen. Durch die breite Fensterfront scheint mir die Sonne ins Gesicht. Für einen Moment vergesse ich sogar den Schmerz in meinem Rücken.

Nach dem Schwimmen ist Freizeit. Was soll ich denn jetzt machen? Unschlüssig stehe ich mit heißen Wangen, eingemummelt in einen Kapuzensweater, vor der Schwimmhalle. Gleichzeitig jubiliere ich innerlich: Wie herrlich, endlich mal Langeweile. Ein Luxusgefühl, das ich lange nicht mehr hatte. Ich bummele in Richtung Kliff, am Strand entlang, vielleicht erreiche ich ja den Horizont. Oder auch nicht. Die Luft ist salzig, die weite Sicht wirkt beruhigend. Aber da ist noch etwas anderes: Ich bin nicht allein. Ich habe in dieser Woche eine Verabredung mit meiner Gesundheit, achte auf meinen Rücken, gehe gerader, mache große Schritte. Ich fühle mich schon nicht mehr ganz so krumm und festgezurr – und ich habe noch die ganze Woche vor mir. Abends sitze ich dann in der Sauna, wate unterm Sternenhimmel durch ein lauwarmes Kneippbecken. Endlich ist wirklich alles gut: Hier zu sein ist genau das, was ich jetzt brauche. Ich bin richtig froh, die Ostsee statt der lauten römischen Piazzas gewählt zu haben.

Auch in unserer Gruppe verändert sich die Stimmung in den nächsten Tagen. Aus einem blassen, leicht skeptisch dreinblickenden Häuflein wird eine



enthusiastische, bewegungsbegeisterte Sporttruppe. Wir lernen Yoga- und Dehnungsübungen, die wir in der Mittagspause am Strand gleich noch einmal ausprobieren, stemmen im Krafraum ehrgeizig Gewichte und lauschen andächtig einem Vortrag über gesunde Ernährung. Das eindringliche, aber trotzdem witzige Referat der Ernährungsberaterin packt uns so, dass wir tatsächlich beim anschließenden Abendessen Mousse au Chocolat und Apfelstrudel mit Sahne geschlossen die kalte Schulter zeigen. Stattdessen kauen alle an riesigen Portionen vom Salatbuffet. Schließlich will ab heute jeder von uns möglichst viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und möglichst wenig versteckte Fette und Süßigkeiten essen. Unsere eigene Ernährungspyramide soll künftig, auch zu Hause, wirklich spitz zulaufen – und nicht länger wie eine Eieruhr aussehen.

Jetzt in Brigitte:

GEWICHT VERLIEREN – BALANCE GEWINNEN
Abwechslungsreiche Diät-Rezepte für Gesundheit und Lebenslust. In Heft 20/2008, ab 10. September am Kiosk

43-jährige Angestellte mit chronischen Nackenschmerzen, fühlt sich durch die viele Bewegung schon deutlich besser. Sport, sind wir uns einig, müsste man öfter machen – und gehen gleich nach dem Abendessen noch eine Runde schwimmen.

Und dann macht es auch bei mir Knack. Abends auf der Saunabank. Und noch mal Knack. Irgendwo im Rücken, direkt unterm Schulterblatt, hat sich etwas aufgelöst, ein Druck, eine Verspannung, ein Schmerz, der mich seit Monaten begleitet hat. Ich sehe aus dem Fenster und denke an nichts. An gar nichts. Und plötzlich fühle ich mich fünf Kilo leichter. Mein Rücken sagt Ja zur Gesundheitswoche. Ab jetzt, schwöre ich mir, werde ich mich immer so viel bewegen wie hier und im Alltag alles etwas ruhiger angehen.

„Es wird einen Bruch geben“, warnt der Motivationstrainer am nächsten Tag beim Vortrag und meint damit die Zeit nach der Gesundheitswoche. Es sei wie nach den Ferien. Erst fühle man sich unverwundbar, gesundet, geheilt, entspannt. Doch schon nach zwei Wochen würde man sich darüber wundern, dass man wieder komplett im alten Trott gelandet sei. „Wir können hier nur einen ersten Anstoß geben“, sagt auch Dr. Matthias Grünhagen, unser betreuender Arzt. „Dafür ist die Urlaubssituation allerdings ideal.“ Nur wer ganz aus der Alltagsroutine raus sei, könne sich für Neues öffnen und auch mal bewusst auf sich achten. In der Gesundheitswoche könne man von außen auf sein Leben gucken und sehen, was falsch läuft, was man verändern will, ist sich Grünhagen sicher.

Meinen letzten Spaziergang mache ich an Steinstrand und Steilküste entlang, vorbei an einem vor sich hin dösenden Campingplatz und einem alten

Wehr. Mohnblumen stehen im Feld, die Farben laut wie der Knall aus einer Schreckschusspistole.

Ich bin so beschwingt, dass ich fünfzehn Kilometer in eine Richtung laufe, ohne es zu merken. Endlich setze ich mich auf einen großen Stein und höre den Wellen zu. Dann mache ich den Brückenschlag, den der Motivationstrainer uns vorgeschlagen hat. Ich schreibe einen Brief an mich selbst, in dem ich ein kleines Ziel fixiere, das ich zu Hause umsetzen will: fünf Minuten absolutes Stillsitzen am Tag und einmal in der Woche ein Spaziergang allein. Ich habe mich richtig gefreut, als der Brief nach meiner Rückkehr im Kasten war. Urlaubsgrüße aus der Gesundheitswoche, die Bestätigung meiner eigenen Pläne. Der Brief liegt jetzt im Geheimfach meines Schreibtisches, zwischen Ultraschallbildern meines Sohnes und Liebesbriefen meines Mannes. Bisher klappt es mit dem Spazierengehen. Es hat nicht nur im Rücken Knack gemacht, es hat sich auch im Kopf etwas verändert. Ab jetzt will ich versuchen, auch im Alltag auf meinen Körper zu hören. Und beim nächsten Mallorca-Strandurlaub nehme ich auf jeden Fall einen Wanderführer mit.

Eine Woche für die eigene Gesundheit...

... darüber lohnt es sich nachzudenken. Erst recht, wenn die Krankenkasse einen Zuschuss gibt. Trotzdem eignen sich „Medical-Wellness-Reisen“ nicht für jeden. Und nicht jedes Angebot ist gut. Unsere Checkliste hilft bei der Reiseplanung.

- **Angebote sichten:** Antistress-Training, Muskelaufbau für den Rücken oder Raucherentwöhnung – überlegen Sie, gegebenenfalls nach einem Gespräch mit Ihrem Arzt, was Ihnen guttun würde. Dann fragen Sie Ihre Krankenkasse, mit welchen Hotels sie zusammenarbeitet. Oft bekommen Sie eine Broschüre mit Gesundheitsreisen in die Hand. Auch große Reiseveranstalter haben spezielle Wellnesskataloge, in denen Reisen gekennzeichnet sind, die von Krankenkassen bezuschusst werden.
- **Ansprüche überdenken:** Wer sich vor allem Luxus, Beauty und Entspannung wünscht, ist meist in einem reinen Wellnesshotel besser aufgehoben. Aber es gibt auch Krankenkassenangebote, die in Luxushotels stattfinden. Wenn Sie keine Gruppenkurse mögen und sich lieber allein entspannen, sollten Sie besser ein individuelles Angebot nach Ihren persönlichen Bedürfnissen buchen. Besuchen Sie dann während Ihres Aufenthaltes doch einen Yogakurs, können Sie die Bescheinigung im Nachhinein immer noch bei der Krankenkasse einreichen. ▶

1/2 quer unten

• **Qualität prüfen:** Vor der Buchung sollten Sie das Angebot genau checken.

Es ist gut, wenn ...

... die Kurse von qualifizierten Sportlehrern, Psychologen und Ernährungsberatern durchgeführt werden

und ein begleitender Arzt vor Ort ist;
... das Hotel über einen gepflegten, ausreichend großen und gut ausgestatteten Wellnessbereich verfügt;

... eine gesunde, frische Küche angeboten wird, die auch auf Vegetarier und Diabetiker eingestellt ist;

... die Kosten und Kursangebote transparent sind und man genau nachlesen kann, welche Kurse während der Gesundheitswoche stattfinden, wie lange sie dauern und was darin vermittelt wird.

• **Kosten klären:** Die Krankenkassen übernehmen 80 Prozent der Gebühren von Kursen, die während der Gesundheitswoche stattfinden. Maximal werden zwei Kurse pro Reise bezuschusst. Für einen Kurs gibt es 75 Euro, für zwei Kurse 150 Euro. Anreise, Hotelübernachtungen und Verpflegung müssen aus eigener Tasche bezahlt werden. Die Krankenkassen fördern mit Gesundheitsreisen „Primärprävention“, also Maßnahmen, die verhindern sollen, dass Krankheiten entstehen. Wer bereits unter einer chronischen Krankheit leidet, kann mit der Kasse sprechen, ob trotzdem eine Kostenübernahme im Einzelfall möglich ist.

• **Untersuchungen ausklammern:** Einige Hotels bieten während des Urlaubs Gesundheits-Checks an. Ein solcher umfassender Check kostet oft mehr als tausend Euro und muss aus eigener Tasche bezahlt werden. Zu Hause beim Arzt bekommen Sie diese oder ähnliche Leistungen wesentlich günstiger. Teilweise sind sie sogar in den von den Kassen bezahlten Vorsorgeuntersuchungen enthalten. Informieren Sie sich. Manche Wellnesshotels führen kostenlos „Fitness-Checks“ per Computerprogramm oder Fragebogen durch. Solche Tests liefern zwar Anhaltspunkte, wie sich die eigene Lebensweise verändern lässt, ersetzen aber keine Untersuchung beim Arzt.

• **Adressen:** Anbieter von Gesundheitsreisen, die zum Teil auch von den Kassen bezuschusst werden, sind z. B. www.tui.com/de („TUI-Vital“), www.fitreisen.de, www.neckermann-reisen.de („Neckermann-Care“) und www.dr-holiday.de. Mehr Infos: Deutscher Heilbäderverband e. V., Schumannstr. 111, 53113 Bonn, Tel. 02 28/20 12 00, www.deutscher-heilbaederverband.de; Deutscher Wellness Verband, Neusser Str. 35, 40219 Düsseldorf, Tel. 02 11/ 168 20 90, www.wellnessverband.de

Urlaub auf Krankenschein?

Krankenkassen werben mit ihrem Angebot, Gesundheitsreisen zu unterstützen. Gut fürs eigene Image.

Aber wird da nicht Geld an der falschen Stelle ausgegeben?

Dr. Sabine Voermans, die bei der Techniker Krankenkasse das Fachreferat Gesundheitsmanagement leitet, sagt, was dahintersteckt

BRIGITTE WOMAN:

Krankenkassen bieten heute wesentlich mehr Kurse zur Prävention an als noch vor einigen Jahren. Warum dieser Sinneswandel?

Sabine Voermans: Das ist kein Sinneswandel, wir sind einfach an Gesetze gebunden. In der Gesundheitsreform von Horst Seehofer 1996 wurde die Prävention als Kassenleistung ersatzlos gestrichen. Danach haben alle, auch Herr Seehofer, festgestellt: Das war ein Fehler. Seit dem Jahr 2000 dürfen wir Prävention wieder mitfinanzieren. Und das ist gut. Denn natürlich finden wir es wichtig, die Eigenverantwortung unserer Mitglieder zu fördern und ihnen zu helfen, einen gesunden Lebensstil zu festigen.

Muss es denn gleich eine Gesundheitsreise sein?

Reicht nicht ein Rückenkurs am Donnerstagabend in der Turnhalle?

Wir bieten beides an. Die Kompaktkurse in Zusammenarbeit mit Hotels und Kurorten sind dabei nur ein geringer Teil des Angebots, während das wöchentliche Kursangebot vor Ort deutlich größer ist. Das wird manchmal falsch wahrgenommen. Uns geht es ja nicht darum, unseren Mit-

gliedern Urlaube zu bezahlen. Wir wollen sie bei ihren Bestrebungen, gesund zu leben, unterstützen und ihnen helfen, sich selbst ein bisschen zu überlisten.

Aber warum bekomme ich Geld für einen Präventionskurs im Hotel, während ich einen Ultraschall bei der Krebsfrüherkennung selbst bezahlen muss?

Sie spielen auf die „Individuellen Gesundheitsleistungen“ an. Heute wird eine Vielzahl von Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten angeboten, deren Nutzen wissenschaftlich (noch) nicht erwiesen ist. Wer diese IGeL-Leistungen nutzen will, muss sie deshalb selbst bezahlen. Mit Präventionskursen wie Bewegungs- oder Rückentraining, Kursen zur gesunden Ernährung und Raucherentwöhnung ist das etwas völlig anderes: Deren Wirksamkeit ist vielfach wissenschaftlich belegt – man kann darauf vertrauen. Und deshalb gibt es von uns auch Geld dafür. **INTERVIEW: ANNE OTTO**



Sabine Voermans
von der Techniker
Krankenkasse