

# Teilnehmer zufrieden

## Präventionskonzept „RV-Fit“: Workshop-

VON MICHAEL WERK

**BAD EILSEN.** Vom Alter her seien die Gruppen recht unterschiedlich zusammengesetzt, sagt Carla Schmid, Sportwissenschaftlerin des Rehasentrums Bad Eilsen, über die Teilnehmer des „RV-Fit“-Präventionsprogramms. Dazu anmelden kann sich ihr zufolge zwar jeder gesetzlich versicherte Berufstätige, doch die eigentliche Zielgruppe sind eher die 20- bis 45-Jährigen. Also Beschäftigte, die regulär noch viele Berufsjahre vor sich haben.

So wie Dennis E. aus der Grafschaft-Bentheim: Sein Eindruck von dem Auftakt-Workshop sei „durchweg positiv“, erklärt der 37-Jährige. In komprimierter Form sei ihm viel Wissen vermittelt worden. So habe er etwa etliche Rezeptvorschläge für eine gesündere Ernährung erhalten, die einfach umzusetzen seien.

Bei Patrick W. (31) stehen eigenen Worten nach dagegen die Themen Stressbewältigung und Sport im Fokus. Diesbezüglich habe er in dem Workshop gelernt, bewusster wahrzunehmen, welche beruflichen Situationen stressig sei-



Coronabedingt ist die im November gestartete Teilnehmergruppe kleiner als möglich. Mit auf dem Bild: die den Workshop leitenden Rehasentrum-Mitarbeiterinnen Carla Schmid (Sportwissenschaftlerin; 5.v.li.), Angelika Vogt (Diätassistentin; hinten, links) und Katharina Wirtgen (Diplompsychologin; hinten rechts). FOTO: WK

en, um mit diesen Situationen dann anders umgehen zu können – beispielsweise durch das Ausführen entspannender Atemübungen, berichtet der Hildesheimer.

Birgit S. (56), die aus dem

Osnabrücker Raum nach Bad Eilsen gekommen ist, zeigt sich ebenfalls sehr zufrieden mit dem Auftakt-Workshop: Ihrer Meinung nach sollten mehr Menschen von diesem Präventionskonzept erfahren.

habende Gemeindefreie noch keine Bestätigung bekommen, doch: „Die Firma hat geschrieben, dass sie binnen drei Wochen nach Erteilung des Auftrags starten könne“, sagt er. Ein förmlicher Sanierungsbeschluss war während der Sitzung nicht mehr nötig; er war bereits zu einem früheren Zeitpunkt gefasst worden.

werden muss“, freut sich der Gemeindefreie. Im Gegenteil: Die Firma, die jetzt Interesse bekundet habe, wolle die alte Fahrbahndecke nutzen und mittels „Haftkleber“ eine neue Asphaltdecke darüber legen. Nur in den Randbereichen müsse voraussichtlich von Hand nachgearbeitet werden.

am letzten Gebäude bis kurz vor dem Bahnübergang – also entlang des Wirtschaftsweges. Dabei bleibe die Erreichbarkeit der bebauten Grundstücke trotz Vollsperrung für den Verkehr gesichert. „Das Einzige, was während der Bauphase nicht immer gesichert sein wird, das ist das Erreichen der

l  
w  
re  
de  
oc  
Zu  
ge  
we  
de

# 1350 Euro für die Ukraine-Hilfe

## Patienten des Rehasentrums Bad Eilsen absolvieren Sponsorenlauf

**BAD EILSEN.** Unter dem Motto „Gemeinsam helfen – gemeinsam laufen“ ist im Bad Eilsen Kurpark ein Sponsorenlauf zugunsten der Ukraine-Hilfe ausgerichtet worden. Initiatorin der Veranstaltung war eine Patientin des Rehasentrums Bad Eilsen, die für ihre Idee auch die Leitung der Klinik, Elke Unland und Uwe Polnau, begeistern konnte. Das berichtet Nicole Baay-Ottenhausen, die für die Öffentlichkeitsarbeit des Hauses zuständig ist.

Beim Sponsorenlauf hätten ihr zufolge auch die Bürgermeisterin des Kurortes, Christel Bergmann, und der Eilsen

Samtgemeindefreier Hartmut Krause vorbeigeschaut. Beide unterstützten die Spendensammlung jeweils mit einer Geldspende der von ihnen repräsentierten Kommune.

Laut Nicole Baay-Ottenhausen nahmen etwa 50 Reha-Patienten an dem Sponsorenlauf teil – allesamt hoch motiviert. „Bei herrlichem Sonnenschein wurde die 400 Meter lange Strecke zur Runde des Ehrgeizes, die sowohl gehend oder wackelnd als auch joggend gemeistert wurde“, führt sie weiter aus. „Therapeutische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Rehasentrums bildeten im Kur-

park die Streckenposten und spornten die Patienten und Patientinnen unter ihren fachkundigen Blicken an. Nach einer Stunde beendeten die letzten Teilnehmer ihren Lauf.“ Das Rehaszentrum selbst habe warme und vitaminreiche Getränke beigesteuert.

„Ein Dank gilt all denen, die mit ihrem Einsatz geholfen haben, die Spendenkiste zu füllen“, betont Nicole Baay-Ottenhausen. Ihren Angaben nach kam bei der Veranstaltung ein Spendenerlös in Höhe von insgesamt 1350 Euro zusammen, der auf das Spendenkonto der „Aktion Deutschland Hilft“ überwiesen wird. wk

Der Sponsorenlauf hat sich einer regen Beteiligung erfreut. Mit auf dem Bild: Hartmut Krause (vorne, von rechts), Uwe Polnau, Christel Bergmann und die Initiatorin der Veranstaltung.

FOTO: PR.



T  
ir

**BAD** sche lädt Kirchs ab 11 diens Im 1 diens lader nung der K zu e Sorg könn aufg kalis vom Eilse gani tet. (057

**OBE** Mer von San der Zuç httj orts der sch ww sov 202

# Therapie bei minus 110 Grad: Neue Kältekammer im Rehazentrum Bad Elisen

VON MICHAEL WERK

**BAD ELISEN.** Extreme Kälte kann Schmerzen lindern: Im Rehazentrum Bad Elisen schicken Ärzte deshalb viele der Patienten mehrfach in eine spezielle Kältekammer, in der eine Temperatur von minus 110 Grad Celsius herrscht. Seit mehr als 20 Jahren wird diese Behandlungsmethode dort bereits angewandt.

Jetzt hat die von der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover (DRV) betriebene Klinik eine neue Anlage in Betrieb genommen: ein hochmodernes Dreikammersystem, in dem sich die Patienten laut deren Pressestelle besser auf die tiefen Minustemperaturen einstellen können.

So betreten die Patienten zunächst kurz eine auf minus zehn Grad heruntergekühlte erste Kammer und danach eine mit minus 60 Grad aufwartende zweite Kammer, bevor sie die eigentliche Kältekammer betreten. In letzterer halten sich die Patienten maximal drei Minuten lang auf, wobei sie sich die ganze Zeit leicht bewegen sollen, um die extreme Kälte besser auszu-



Durch eine dicke Fensterscheibe fotografiert: Reha-Patienten in der auf minus 110 Grad heruntergeregelten Kältekammer.

FOTO: WK

ten zu können; dabei tragen sie lediglich Badkleidung, Socken, Handschuhe, eine bis über die Ohren reichende

Mütze sowie eine Mund-Nase-Bedeckung.

Vor dem Betreten der Kältekammer erhalten die Patienten jeweils eine entsprechende Einweisung einer Therapeutin. Diese überwacht dann auch – durch Fenster – den Aufenthalt in der Kältekammer. Über eine Gegensprechanlage und eben die Fenster können die Patienten ihrerseits mit der Therapeutin Kontakt halten.

Wie Dr. Uwe Polnau, der Ärztliche Direktor des Reha-Zentrums Bad Elisen, berichtet, sei der Aufenthalt in der Kältekammer eine Ganzkör-

erentzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen zeigt die Ganzkörperkältherapie demnach auch bei degenerativ oder postoperativ bedingten Beschwerden des Bewegungsapparates „günstige Effekte“;

ebenso bei generalisierten chronischen Schmerzsyndromen wie etwa dem Fibromyalgiesyndrom, Hauterkrankungen, Lungenerkrankungen und Migräne. Im Ergebnis könnten häufig Schmerzmedikamente und Cortison reduziert werden.

„Der Wirkmechanismus ist zwar noch nicht in allen Einzelheiten geklärt“, führt Polnau

dernde und auch allgemein validisierende Effekte durch die Mobilisation eigener Kräfte hervor. „Darüber hinaus komme es zu einer Steigerung der Durchblutung und Mikrozirkulation. Dies sei in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Der Effekt halte nach einer Behandlungsserie bis zu mehreren Monaten an. Auch im Leistungssport würden daher Kältekammern genutzt – und zwar zur Verbesserung der Regeneration.“

Laut Polnau ist die Therapie in der Kältekammer in der Regel gut gut verträglich, aber bei

kungen der Herz-Kreislauf und Atmungsorgane sowie Infekte.

Und wie fühlt sich der Aufenthalt in solch einer Kältekammer an? „Es kriibelt ein bisschen“, berichtet Richard Melzer, dem diese Behandlungsmethode während seiner Reha-Aufenthaltes in Bad Elisen empfohlen worden ist. Die Kälte sei aber angenehm, als ob man bei Schneerege nach draußen gehen würde.

Anfangs sei das Ganze allerdings schon gewöhnungsbedürftig, ergänzt der 33-Jährige. So sei es beispielsweise wichtig, in der Kältekammer nur durch die Nase zu atmen.

„Die Kälte ist schon – es ist total angenehm“, bestätigt Jule Miede, Geschäftsführerin der DRV. Ihm zufolge werden den von der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover betriebenen Reha-Kliniken für die Heilbehandlungen „moderne medizinische Verfahren und Technik“ genutzt. Inspirieren lasse man sich aber auch von traditionellen Therapien, die dabei helfen, die Beschwerden der Patienten nachweislich und längerfristig zu mildern – so wie dies bei der Schmerzbehandlung durch Kälte der Fall sei.

„Mit der neuen Kältekammer bieten wir Betroffenen eine erfolgversprechende und zugleich schonende Therapie für einen möglichst schmerzfreien Neustart im Berufsleben“, so Miede.

Nach Information der DRV Pressestelle hat die neue Kältekammer summa summarum 257.000 Euro gekostet. Die Anlage sei immer montags bis sonnabends im Einsatz u

