



Nr.
61/200771/2007

Datum:
13. März 2007

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge am Vitalcenter in Ruit - Ein Pilotprojekt zieht Bilanz

Die ersten Teilnehmer an einem neuartigen Präventionsprogramms zur Gesundheitsvorsorge, angeboten im Vitalcenter in Ostfildern-Ruit, ziehen positive Bilanz. Durch das Zusammenwirken vieler Berufsgruppen, wie der Sportwissenschaftlerin Ulrike Dorn, des Fachübungsleiters Markus Niepel, der Diätassistentin Silke Beigel, der Ärzte des Paracelsus-Krankenhauses - insbesondere Dr. Heinz-Ulrich Raschke und der Psychologin Kerstin Wackerov ist ein ganzheitlicher Ansatz gelungen, der sonst nur in einer stationären Kur möglich gewesen wäre.

Im September 2006 startete im Vitalcenter das Pilotprojekt, 13 Teilnehmer hatten sich zu dem sechsmonatigen Programm angemeldet. Inhaltlich richtet sich das Programm an Menschen, die in ein bestimmtes Muster von ausgewählten, messbaren Risikofaktoren, d. h. in ein Risikoprofil fallen. Die Faktoren reichen beispielsweise von Übergewicht über Stoffwechselstörungen bis hin zu familiären Veranlagungen. Diese Ansammlung von Risikofaktoren wird unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammengefasst. Ziel des Programms ist, diese Faktoren zu verbessern und damit den Weg für einen gesunden Lebensstil mit einem Gesundheitsgewinn zu eröffnen. Es soll damit explizit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, dem Herzinfarkt oder dem Schlaganfall vorgebeugt werden.

Nach ausführlicher Eingangsuntersuchung inklusive Ausdauerleistungstest, der von Ärzten des Paracelsus-Krankenhauses betreut wurde, folgte ein intensiver Fahrplan mit Trainings- und Seminarterminen. Die Teilnehmer trafen sich wöchentlich zum gemeinsamen Training in der Gruppe im Vitalcenter. Außerdem haben sie im Einzeltraining zu frei wählbaren Zeiten einmal pro Woche das Krafttraining an den modernen chipkartengesteuerten Geräten, für welche jeder Teilnehmer einen eigenen Trainingsplan bekam, absolviert. In monatlichen Seminaren zur Motivations- und Ernährungsschulung bekamen die „Pioniere“ weiteres Rüstzeug für einen gesunden Lebensstil an die Hand. Den Abschluss der Seminarreihe bildete ein gemeinsamer Kochkurs. Um die Erfolge zu messen und zu dokumentieren, wurde in der Hälfte der Laufzeit eine Kontrollmessung der Blutwerte durchgeführt. Zum Schluss absolvierten alle Teilnehmer noch einmal eine umfangreiche Untersuchung sowie den Ausdauerleistungstest bevor sie ein Zertifikat über die Teilnahme an dem Programm in Händen halten konnten.

Ein Teilnehmer berichtet, sein Hausarzt habe ihm ganz klar gemacht, was das Metabolische Syndrom mit seinen Risiken bedeutet und welche konkrete Rolle es für sein Leben spiele, wenn er so weiter mache. Das habe ihn immer wieder angespornt, die Zeit für die angesetzten Aktivitäten des Programms neben seiner beruflichen Tätigkeit aufzubringen.

Das Präventionsprogramm des Vitalcenters ist eine innovative und derzeit nahezu einzigartige Maßnahme, die alle Faktoren behandelt, die bei dem Metabolischen Syndrom relevant sind. Das Vitalcenter bietet damit ein auf den Einzelfall zugeschnitte-

nes Gesamtpaket, das als geschlossenes System umgesetzt wird.

Derzeit bereitet sich das Vitalcenter auf einen Folgekurs vor. Geplant ist, ein dauerhaftes Angebot zu etablieren, in das jederzeit eingestiegen werden kann.

Kontaktperson für alle Interessierte ist Ulrike Dorn, Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit GmbH,

Telefon: 0711/9933939-0, E-Mail: info@vitalcenter-ruit.de.