

Prävention – damit's länger gut läuft!

Ob Leistungs- oder Breitensportler, ob Fußballer, Läufer oder Skifahrer – zur „Reha“ gehen sie nach einem Sportunfall alle. Aber was ist mit Prävention? *horizonte* besuchte die Remscheider Einrichtung „medora – Zentrum für Gesundheit & Bewegung“.

„Handeln und aktiv werden, wenn es zu spät ist, kann jeder. Aber wer einmal einen schweren Bänderriss oder eine Gelenk-OP hatte oder an chronischen Rückenschmerzen leidet, der weiß, wie viel Kraft und Zeit es kostet, die Gesundheit wieder ins Lot zu bringen“, sagt Physiotherapeut Sascha Schnitzler. Der Inhaber von medora im Remscheider Allee-Center wünscht sich noch mehr Menschen, die (lieber) ihre Kraft und Zeit in die Prävention stecken. „Weil das Vorbeugen“, so ergänzt Sascha Schnitzler, „einen schönen, schnellen Nebeneffekt hat: Man lernt seinen Körper zu verstehen, erkennt Bedürfnisse früher und das alles nur, weil man ihn konsequent besser behandelt. Das bringt kontinuierlichen Schwung und ein rundum besseres Gefühl auch im Alltag und Beruf.“ Sehr viele Menschen, die als Patienten zu medora kamen, hat Sascha Schnitzler mit diesen Argumenten schon überzeugen können. Aus ihnen, den Patienten, wurden Kunden, und das ist der springende Punkt: medora will die Menschen aus der bloßen therapeutischen Behandlung hin zur präventiven Aktivität führen. Und diese Aktivität findet dann in individuell abgestimmten Präventionsprogrammen bei medora statt – wie etwa Rücken- und Kinderrückenschule, medizinisches Krafttraining, Herz-Kreislauf-Training, Nordic Walking, autogenes Training oder Pilates.



Trainingsgeräte und Physio-/Massageräume bei medora in Remscheid.

Für die Beratung, Anleitung und Betreuung bei diesen und auch allen anderen medora-Angeboten und -Therapien steht ein erfahrenes, ausschließlich professionelles, 24-köpfiges Team zur Verfügung. Dieses besteht aus Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Masseuren, die unter anderem von Mitarbeiterinnen an der Rezeption und Zivildienstleistenden unterstützt werden. „Diese vielen verschiedenen Qualifikationen machen auch deutlich, dass wir bei unseren Angeboten klar auf Qualität, Beratung und persönliche Betreuung setzen“, erklärt Sascha Schnitzler, der medora im Remscheider Allee-Center im April 2007 übernommen hat. „Bei uns trainiert niemand einfach stumm an einer Maschine vor sich hin – dafür ist Prävention eine viel zu wichtige Sache.“ So wichtig, dass auch einige Krankenkassen mittlerweile die gesundheitliche und medizinische Sinnhaftigkeit von Prävention erkannt haben ... und diese bezuschussen. Ein Beratungsgespräch bei medora gibt Aufschluss darüber, welche Krankenkassen etwa das medora-Präventionsprogramm unterstützen. Apropos Beratung: Wer sich nicht gleich auf einen bestimmten Präventiv-Kurs bei medora festlegen will, kann und sollte ein kostenloses Probetraining vereinbaren, was jederzeit möglich ist.

Fazit: Sinn und Zweck von Prävention zur Vorbeugung von Beschwerden und für mehr Bewegung, Flexibilität und Stärke sind keine Frage einer Weltanschauung. Sascha Schnitzler bringt es so auf den Punkt: „Ohne Vorbeugung und regelmäßiges Training kann es einem schnell schlecht gehen. Mit Prävention aber geht es einem länger besser.“ Dieses Plus an Gesundheit macht sich auch am Arbeitsplatz positiv bemerkbar – weswegen medora in Sachen Prävention auch mit einigen Remscheider Unternehmen im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge kooperiert.

Online-Tipp: www.medora-remscheid.de

